

L'activité physique et les attaques cérébrales




L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer les symptômes après une attaque cérébrale.

Les gens qui ont expérimenté une attaque cérébrale devraient chercher un professionnel de santé immédiatement pour l'information au sujet de l'activité physique.

Quelle quantité, et quelle types, d'activité suffit ?

Pour manager les symptômes, c'est important que tu sois active la majorité des jours du semaine.

Les activités aérobies et **entraînement de résistance** peuvent réduire les symptômes après une attaque cérébrale. **Entraînement de souplesse et d'équilibre** ont aussi des avantages pour la santé.

-  **Les activités aérobies** entraînent ton cœur et tes poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, utiliser un vélo stationnaire ou de bras, danser, natation, ou utiliser un tapis roulant.
-  **Entraînement de résistance** renforce les muscles. Les exercices incluent les pompes, les squats, lever des poids, et les activités aquatiques.
-  **Les activités de balance et souplesse**, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit le risque de tomber, et peut s'aider à prévenir les blessures.

Réduit le temps sédentaire et essayez de bouger souvent dedans une journée. Essayer d'accumuler au moins 6000 pas par journée. Le plus, le meilleur.

Avant de commencer, consulter avec ton docteur pour déterminer les risques possibles.

Cette brochure pour adultes décrit :

- la quantité de l'activité physique recommander, et
- comment l'activité physique peut affecter les symptômes après une attaque cérébrale.

Commencer à ton niveau propre

Quand tu commences une activité neuve, commencer à ton propre niveau de confort.

Avec le temps, vous s'habituez à les activités. A ce temps, vous pourriez augmenter :

- **combien de temps** vous soyez active,
- **le fréquence** de l'activité,
- **le nombre** d'activités uniques dedans qui vous participiez,
- **l'intensité** de l'activité.

Te challenger par augmenter l'intensité de l'activité quand il sent facile.

Surveiller votre intensité

Utilizer « test de la parole » :

- **L'activité de faible intensité** vous permettez de parler ou chanter facilement; vous n'expérience pas l'essoufflement.
- **L'activité d'intensité moyen** ne permet pas chanter, mais tu peux parler.
- **L'activité d'intensité haut/élevé** ne permet parlait plus que quelques mots.

Quand vous initier une activité neuve, commencer à votre niveau de confort particulier.



L'activité physique aérobie

L'activité aérobie entraîne le cœur et les poumons. Ces activités incluent marcher, utiliser un vélo stationnaire, courir, et la natation.

Ce tableau décrit « une prescription » pour l'activité aérobie.

Prescription d'activité aérobie

QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3–5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
 - Essayez d'accumuler *150 minutes d'activité aérobie par semaine*. Par exemple,
 - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
 - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
 - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.
- Tu dois commettre à un programme pour *au moins 8 semaines* pour les effets agréables visibles à ton docteur.
- Se récupérer pour 3–5 minutes. *après* l'activité aérobie.

COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité modérée à vigoureuse*. Ceci veut dire que :
 - ▶ le cœur battant plus vite,
 - ▶ le corps sent plus chaud,
 - ▶ vous perspirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément,
 - ▶ vous pourrez parler facilement, mais ne peut pas chanter.

En quels activités aérobies voulez-vous participer ?

Entraînement de résistance

Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids et les bandes de résistance, ou avec la masse corporelle. (Par exemple, assis à debout, ou monter les escaliers).

Utiliser tous les groupes de muscles majeures

C'est important à inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.
- Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternier entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérimentez la douleur, ou vous ne pouvez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduisez le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité de levage.

Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.



Cette table décrit un exemple d'une « prescription » pour les activités de résistance.

Prescription d'entraînement de résistance

QUELLE QUANTITÉ ?

- Compléter un *ensemble* d'un exercice pour 10–15 répétitions. Par exemple, 10–15 squats.
- Essayer à compléter :
 - ▶ 6–10 exercices uniques,
 - ▶ 2–3 ensembles de chaque exercice,
 - ▶ 2–3 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité basse à modérée*. Ceci veut dire :
 - ▶ ton cœur battant vite à repos,
 - ▶ vous transpirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
 - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice,
 - ▶ au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

L'activité physique d'équilibre

À mesure que vous vieillissez, l'équilibre est important et les activités devrais être pratiquer chaque journée si possible. Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et coordination, et réduit le risque de tomber. Ils peuvent être si simple que se supporter sur une jambe. Ces activités mais aussi poser comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Utiliser une chaise, ou une marchette si nécessaire.

Des exemples des activités assis inclus :

- celles qui utilise une amplitude de mouvement, comme les cercles de jambes ou bas,
- les mouvements coordonnés des membres.

Des exemples d'activités debout, qui sera compléter avec ou avec aucun support, inclus :

- se supporter sur une jambe,
- se supporter debout avec les pieds en contacte proche,
- assis-à-debout,
- les mouvements dynamiques, par exemple attrapant ou botter un ballon,
- marcher en mouvement latéral, ou marcher en ligne.

Prescription d'activité d'équilibre

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 30 secondes/exercice,
- 15–30 minutes/session,
- 2–3 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporter.

En quels activités d'équilibre voulez-vous participer ?

Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée. Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeures. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

Prescription pour les activités de souplesse

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins*

- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10 minutes par session,
- 2–3 journées par semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?

Note: un professionnel d'exercice peut t'enseigner quels exercices, à quelle intensité, sont appropriée pour vous si tu es plus faible sur un côté.

Si vous avez une maladie cardiaque, comme la pression sanguine élevée, un test de stress peut indiquer le niveau approprié pour ton activité physique. Ce test mesure la fréquence cardiaque, la pression sanguine, et tellement difficile.

Comment est-ce que l'activité physique aide les symptômes après une attaque cérébrale ?

Soyez habituellement actif as les avantages nombreux pour votre santé. Ils peuvent fortifier les muscles, et améliorer l'endurance et l'équilibre. Au long terme, l'activité physique peut t'aider a manager les challenges de la vie quotidienne au résultat de votre attaque cérébrale. Soyez actif réduit aussi ta chance d'avoir une autre attaque cérébrale.

La pression sanguine

Quand tu es actif, il y a les changements à ton pression sanguine.

- La pression systolique (au-dessus) monte quand tu es actif. Elle augmente proportionnelle à l'intensité de l'activité.
- La pression diastolique (en dessous) reste pour plupart la même. Il peut aussi diminuer en peut—ceci est normale.
- Si ta pression sanguine est élevée, ton prestataire de soins va peut-être vous dire à le surveiller pendant l'activité. Ils peuvent aussi vous montrer une range de pression sanguine prudent pour vous.



Soyez actif réduit ta chance d'avoir une autre attaque cérébrale.






Avec le temps, l'activité physique put t'aider à améliorer ta pression sanguine et vos niveaux de cholestérol.

Le mobilité physique

L'activité physique améliore le fortitude et l'endurance, qui aide ta capacité de bouger et de marcher avec la vigueur et moins de périodes de reste. Au même temps, vous voyez l'amélioration en ton équilibre et confiance en la vie quotidienne.

Autres avantages

Soyez actif habituellement a les avantages nombreux, incluent améliorer :

-  la capacité de ton cœur,
-  comment vous dormez,
-  votre humeur et santé mentale,
-  la vigueur et fortitude,
-  ton contrôle avec ton poids corporel.

À souvenir :

- L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer l'insuffisance cardiaque chronique.
- Il y a nombreux autres avantages de soyez actif.
- Soyez actif réduit tes chances d'avoir une autre attaque cérébrale.
- Amusez-vous pour faire sur que l'activité physique est une partie de vie habituelle.

C'est quoi une chose que tu peux faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif ?

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établie les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca

0-9

L'activité physique et les attaques
cérébrales

Trousse d'outils de counseling en
activité physique