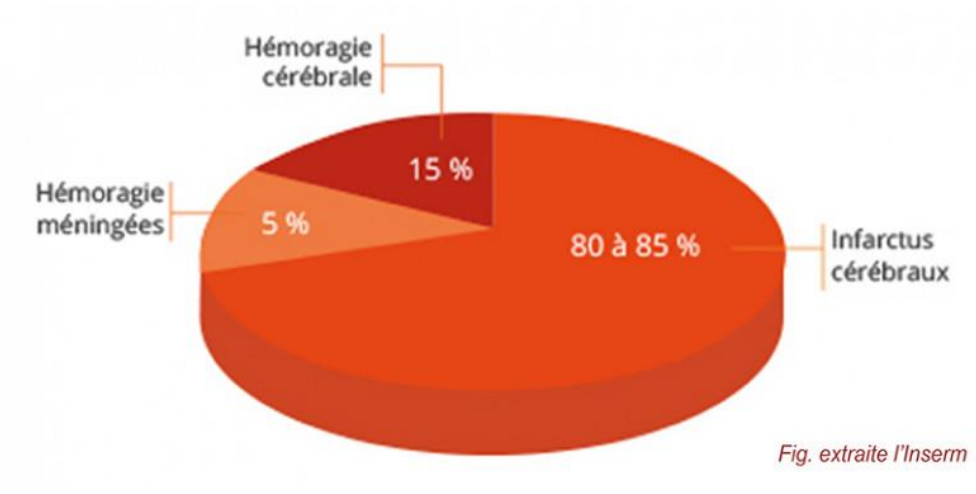
Activités physiques et AVC : Prévention et conduite à tenir

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) touche environ 150 000 personnes par an en France. Il est à l'origine de 30 000 décès. C'est aussi la première cause de handicap acquis non traumatique chez l'adulte (1) et la première cause de mortalité chez les femmes (2). Si l'activité physique régulière et modérée est un facteur de réduction des risques, certaines activités physiques, à fortiori lorsqu'elles sont pratiquées de façon intense, sont au contraire potentiellement propices aux accidents vasculaires cérébraux.

Qu'est-ce qu'un AVC ?

Aussi appelé "attaque cérébrale", il existe deux types d'AVC :

- les AVC hémorragiques
- les AVC ischémiques



Les AVC hémorragiques sont des saignements résultant de la rupture d'un vaisseau sanguin, qui peut être localisée au niveau cérébral ou au niveau des méninges. Les AVC ischémiques quant à eux, résultent de l'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot de sang. On parle alors de thrombose ou d'embolie cérébrale. Les AVC ischémiques peuvent être durables (infarctus cérébraux) ou transitoires (AIT) et résolutifs en moins de 24 heures (3).

Bien que transitoires, les AIT « *constituent un risque très important qui doit être pris en considération* » (3), car ils sont le « *reflet d'une situation artérielle cérébrale instable* » (Ibid).

Causes et facteurs de risques

La cause majeure des AVC hémorragiques est une malformation vasculaire chez les sujets jeunes (3) et l'hypertension artérielle après 50 ans (Ibid).

Chez les moins de 40 ans, les embolies cérébrales peuvent être d'origine cardiaque (20% des accidents ischémiques).

Concernant les AVC ischémiques : « *Environ 25% d'entre eux sont dus à une arythmie cardiaque* [fibrillation auriculaire], *25% à la rupture d'une plaque d'athérome* [plaque de graisse qui s'est progressivement déposée sur les artères], *25% à une maladie des petites artères cérébrales et le quart restant à d'autres causes parmi lesquelles* […]*une lésion dans la paroi des artères qui provoque*[…] *un gonflement du volume de la paroi*[…] *Cette dernière est la première cause d'AVC ischémique chez le jeune adulte* » (2). L'athérosclérose des artères cervico-cervicales reste la cause la plus fréquente (3).

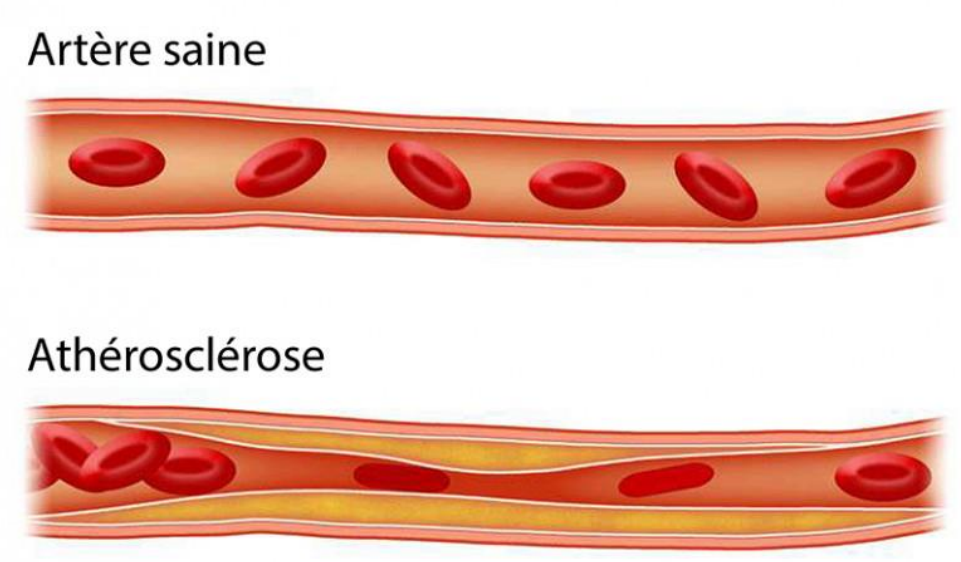


Fig. extraite de futura-sciences.com

Les facteurs de risque des AIT sont l'âge, le diabète, la présence d'une sténose carotidienne, une fibrillation auriculaire, un trouble du rythme cardiaque, d'origine nerveuse (les oreillettes se mettant à battre trop vite et de façon chaotique ce qui sur la durée, peut entraîner la formation de caillot de sang).

Prévention

L'origine cardiaque de nombreux AVC incite les sportifs à exiger une auscultation cardiaque, lors de leur visite médicale, à minima par une écoute au stéthoscope recherchant des bruits anomaux.

Par ailleurs, qu'il s'agisse de prévenir l'obstruction d'une artère ou sa rupture, l'hygiène de vie est essentielle. Dans les deux cas, l'alimentation joue un rôle déterminant : trop grasse, elle favorise le dépôt de graisse sur les artères et leur rigidification. Cette rigidification est amplifiée par la consommation de tabac. Trop salée, elle favorise l'hypertension fragilisant ainsi les vaisseaux sanguins. Le stress et l'absence d'activité physique sont des facteurs aggravants. Trop sucrée, elle entretient un état inflammatoire favorable lui aussi à la fragilisation des vaisseaux sanguins.

A l'inverse, l'activité physique à dominante aérobie (marche, course à pied, cyclisme, natation, cardio-training…), pratiquée de façon prolongée et très régulièrement participe à l'entretien des vaisseaux sanguins et du cœur.

Cependant, les efforts physiques trop intenses peuvent entraîner la rupture d'un vaisseau sanguin ou de décollement d'une plaque d'athérome. Par exemple, le port de charge très lourdes, impliquant une apnée d'effort (haltérophilie, force athlétique…), augmente fortement la tension artérielle et est donc à déconseiller sur des organismes au profil vasculaire fragile (seniors). C'est aussi le cas du saut à l'élastique qui augmente brutalement la pression sanguine intracrânienne.

Signes et conduites à tenir

Quelle qu'en soit la cause ou la nature, tout AVC est un cas d'urgence médicale absolue.

Les symptômes varient selon la région du cerveau touchée et l'étendue des dommages. Ils peuvent également être transitoires sans que les risques de séquelles diminuent pour autant, incitant alors à poursuivre les démarches de secourisme.

Aussi, ce qui doit faire signe et amener à réagir sans délais, sont : une paralysie du visage, une faiblesse ou un engourdissement musculaire, une paralysie même temporaire d'une partie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps, une perte de sensibilité d'un côté du corps, des troubles de la parole, un trouble de la vision, une perte soudaine de l'équilibre, un mal de tête inhabituel ou très violent.

Le principe de base est « *Time is brain* », autrement dit : à chaque minute écoulée, des centaines de milliers de neurones sont perdus, accroissant par ailleurs les risques de séquelles graves voire de décès. Il s'agit donc d'intervenir le plus rapidement possible. Ainsi et comme rappelé le 29 octobre par la *Fédération Française de Cardiologie* à l'occasion de la *Journée Mondiale de l'AVC*, Agir consiste à :

- Appeler le 15 ou le 112, pour une prise en charge immédiate.
- Attendre les secours en maintenant le malade allongé,
- Noter l'heure d'apparition des signes et les noter.

La suite de la prise en charge relève du domaine médical.

Conclusion

500 000 Français vivent avec des séquelles d'un AVC (1). « *¾ des patients survivant à un accident vasculaire cérébral gardent des séquelles* », Un AVC peut survenir à tout âge chez l'adulte : « *l'âge moyen de survenue d'un AVC est de 74 ans, 25% des patients ont moins de 65 ans et 10% moins de 45 ans* » (2). Cependant, l'AVC ne touche pas que les adultes. On dénombre environ 1 000 AVC par an en France chez des nourrissons, enfants et adolescents. D'ailleurs, l'INSERM observe que « *Ces dernières années le nombre d'AVC affectant des personnes jeunes a augmenté de manière significative* » (Ibid).

L'AVC est « *l'urgence neurologique la plus fréquente. Le pronostic immédiat (vital) et ultérieur (fonctionnel) dépend en partie de la rapidité d'une prise en charge appropriée* » (5).

Pour autant, cette pathologie n'est pas inéluctable. Une hygiène de vie rigoureuse, en particulier concernant l'alimentation, la gestion du stress, l'absence de consommation de tabac et la pratique d'une activité physique modérée et régulière, peut fortement en réduire les risques. Précisons que lors d'une activité physique d'intensité modérée : *la respiration est légèrement accélérée, l'essoufflement est faible, la conversation est possible, les battements du cœur sont un peu accélérés* (7).

L'OMS propose les exemples suivants d'activités physiques modérées (6) :

- marcher d'un pas vif,
- danser,
- jardiner,
- s'acquitter de travaux ménagers et domestiques,
- s'adonner à la chasse et à la cueillette,
- participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique,
- faire du bricolage…

Rachid ZIANE