

Lille, le 23 octobre 2024

## Journée Mondiale de l'AVC : Le sport, un allié dans la prévention et la rééducation de l'AVC

À l'occasion de la Journée Mondiale de lutte contre les Accidents Vasculaires Cérébraux\* (AVC), le 29 octobre prochain, les chercheurs du projet TIPITCH, un projet de recherche du campus santé lillois, rappellent les bienfaits d'une pratique du sport régulière pour la prévention de l'AVC et la rééducation de patients ayant eu un AVC. En France, un AVC survient toutes les 4 minutes. Il demeure l'une des principales causes de décès et de handicap.

### L'activité physique et sportive : un bouclier préventif contre l'AVC

Pratiquer une activité physique régulière réduit significativement les risques de développer un AVC. L'inactivité physique, au contraire, est l'un des principaux facteurs de risque modifiable, contribuant à l'hypertension, au diabète, et au surpoids, qui augmentent tous le risque d'AVC. **Des études indiquent qu'une activité modérée à intense, telle que la marche rapide, le vélo, ou des sports collectifs, peut réduire le risque d'AVC de 20 à 50%.** En adoptant un mode de vie actif, chacun peut réduire considérablement son risque d'AVC.

### L'activité physique et sportive après un AVC : vers une récupération optimisée

Pour les personnes ayant eu un AVC, l'activité physique adaptée est un élément clé de la rééducation. Elle permet de renforcer les capacités motrices, de restaurer la confiance en soi et d'améliorer la qualité de vie globale. La pratique régulière d'exercices ciblés aide également à réduire le risque de récurrence en améliorant la santé vasculaire et en contrôlant les facteurs de risque tels que l'hypertension et le diabète.

### L'espoir de nouveaux traitements pour l'hémorragie cérébrale avec le Projet TIPITCH

La journée mondiale de lutte contre les AVC est également l'occasion de mettre en lumière le travail des chercheurs qui luttent contre les AVC. Il existe 2 types d'AVC : dans 80% des cas, une artère se bouche et provoque un infarctus cérébral. De très beaux progrès thérapeutiques ont eu lieu ces 15 dernières années. Dans 20% des cas, une artère se rompt et provoque une hémorragie cérébrale. Ce type d'AVC est particulièrement grave, et le consortium TIPITCH\*\* (CHU de Lille, Université de Lille, Inserm) coordonné par le Pr Charlotte Cordonnier au CHU de Lille relève ce défi. Ce projet innovant, développé en collaboration avec les patients, explore des approches thérapeutiques de pointe pour améliorer la prise en charge et les chances de survie et de récupération des patients.

**Le Pr Charlotte Cordonnier, Cheffe de service de neurologie et pathologie neurovasculaire au CHU de Lille et l'un de ses patients se tiennent prêts à vous témoigner leurs expériences vécues de l'AVC et de la rééducation à travers le sport.**

### CONTACT PRESSE :

**Alexandra PREAU** | Chargée de *communication Recherche & Mécénat* du CHU de Lille  
[alexandra.preau@chu-lille.fr](mailto:alexandra.preau@chu-lille.fr) | 03 62 94 35 51 | 06 74 44 23 17

**Elodie LEGRAND** | Chargée des *relations presse scientifique* Université de Lille  
[elodie.legrand2@univ-lille.fr](mailto:elodie.legrand2@univ-lille.fr) | 03 62 26 90 84

\* La Journée Mondiale de l'AVC est une initiative de sensibilisation visant à informer et mobiliser le grand public sur les enjeux de l'AVC, à travers des actions locales et internationales. Notre objectif est de réduire le nombre de victimes et d'améliorer la prise en charge des personnes touchées par cette affection.

\*\*ANR-23-RHUS-0006