



# Pratiques optimales de l'AVC au Canada

## RECOMMANDATIONS CANADIENNES POUR LES PRATIQUES OPTIMALES DE SOINS DE L'AVC

**Réadaptation, rétablissement et participation communautaire  
après un AVC**

***Troisième partie : Optimisation de l'activité et de la  
participation communautaire après un AVC***

**Septième édition, 2025**

### **Encadré 2 : Exemples de stratégies de conservation d'énergie**

*Salbach N, Yao J (Présidents du groupe de rédaction)*

*Nelson M, Shi J (chefs de la première partie)*

*au nom du groupe de rédaction sur la réadaptation et rétablissement après un  
AVC des Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins  
de l'AVC*

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025.

## Encadré 2 : Exemples de stratégies de conservation d'énergie

*La liste suivante comprend des stratégies de conservation d'énergie décrites dans un large éventail de publications. Elles sont fournies pour renseigner et conseiller les personnes ayant subi un AVC; elles ne doivent pas être considérées comme des recommandations fondées sur des données probantes.*

1. Tenir à jour un agenda des niveaux d'énergie et des activités quotidiennes et prioriser les tâches à accomplir quand le niveau d'énergie est optimal.
2. Structurer la journée de manière à équilibrer les activités qui exigent beaucoup et peu d'énergie ainsi que les périodes de repos planifiées. Prévoir le niveau d'énergie nécessaire pour réaliser chaque tâche et pour accomplir les activités hautement prioritaires.
3. Organiser l'environnement physique de manière à réduire le plus possible les efforts ou la nécessité de se déplacer (p. ex. utiliser l'ascenseur plutôt que les escaliers, et avoir un accès facile aux objets les plus fréquemment utilisés) afin de maximiser l'efficacité des mouvements.
4. Diviser les tâches en segments plus petits (p. ex. tout au long de la semaine, en faire un peu chaque jour).
5. Placer des chaises à des endroits stratégiques pour pouvoir s'asseoir pendant les activités (comme s'habiller, mettre ou enlever ses chaussures).
6. S'asseoir plutôt que rester debout lorsque cela est possible pour les tâches ménagères (comme préparer des repas ou plier du linge).
7. Utiliser la mécanique corporelle, la posture et l'aménagement appropriés pour optimiser son efficacité lors de la réalisation de tâches.
8. Acquérir de bonnes habitudes en matière d'hygiène de sommeil en adoptant un horaire de sommeil régulier et en évitant les siestes en fin de journée.
9. Éviter la prise de sédatifs lorsque cela n'est pas requis (sur les conseils de professionnels de la santé) ainsi que la consommation excessive d'alcool (conformément aux *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*).
10. Utiliser des dispositifs, de l'équipement et des technologies qui permettent d'économiser de l'énergie (p. ex. ouvre-boîte électrique, livraison d'épicerie) afin de réduire les efforts physiques.
11. Participer à des activités professionnelles et de loisirs planifiées pour s'assurer que la personne ayant subi un AVC soit bien reposée au préalable.
12. Déléguer les activités qui peuvent être effectuées par quelqu'un d'autre, comme des proches.
13. Élaborer un plan pour une alimentation saine et équilibrée afin de maintenir le niveau d'énergie.
14. Parler à quelqu'un de ce que vous ressentez et de l'efficacité de vos stratégies en matière de sommeil et de fatigue post-AVC.