

PRÉVENIR LES AVC, C'EST POSSIBLE !

L'AVC n'est pas une fatalité. 80 % pourraient être évités en contrôlant tous nos facteurs de risque.

10 FACTEURS DE RISQUE, DONT CERTAINS DÉTERMINÉS PAR NOTRE MODE DE VIE, SONT ASSOCIÉS À LA SURVENUE DES AVC.

Différentes études ont montré que corriger ces facteurs permettrait d'éviter des milliers d'AVC chaque année en France.

Les principaux facteurs de risque sont :

- ◆ l'hypertension artérielle, la pression artérielle doit être inférieure à 140/90 mmHg, de mercure
- ◆ l'arythmie cardiaque, ou fibrillation atriale,
- ◆ le tabagisme et la consommation de drogues,
- ◆ la « malbouffe »,
- ◆ la sédentarité,
- ◆ le cholestérol,
- ◆ le diabète,
- ◆ le surpoids et l'obésité,
- ◆ la consommation excessive d'alcool,
- ◆ le stress.

Auxquelles il faut ajouter

- ◆ l'apnée du sommeil
- ◆ la santé buccodentaire (la parodontite)



CONNAITRE LES SYMPTÔMES ANNONÇANT LA SURVENUE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL

Ce sont les accidents ischémiques transitoire ou AIT, qui se manifestent par les mêmes signes que l'AVC, mais qui vont régresser totalement en quelques minutes.

Survenue **extrêmement brutale**

- ◆ d'un engourdissement ou d'une faiblesse d'un bras ou de tout un côté du corps
- ◆ d'un engourdissement, d'une déformation du visage
- ◆ d'une difficulté à s'exprimer ou à comprendre
- ◆ d'une perte de la vision d'un œil ou d'une vision double
- ◆ de troubles de l'équilibre ou de la coordination d'un membre

Devant un ou plusieurs de ces symptômes, même s'ils disparaissent en quelques minutes : appeler le 15 (SAMU).

10 % des patients ayant eu un AIT vont présenter un infarctus cérébral dans le mois qui suit, en l'absence de traitement spécifique; ce risque est maximal dans les premières heures suivant l'AIT -> Appeler immédiatement le 15.

PRÉVENIR LES AVC, C'EST POSSIBLE !

LES GESTES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

Limitier le risque d'AVC est possible en adoptant certains gestes au quotidien tels que :

Manger sainement en

- ◆ privilégiant les fruits, les légumes, le poisson, les céréales
- ◆ réduisant le sel et les graisses
- ◆ préparant, si possible, soi-même les repas (se méfier des plats préparés, souvent trop riches en sucres, graisses et sel)

Limitier sa consommation d'alcool

- ◆ 2 verres de vin par jour maximum ; ne pas consommer de l'alcool tous les jours et ne pas dépasser 10 verres par semaine

Marcher au moins 30 minutes par jour

- ◆ si possible préférer les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators
- ◆ **Ne pas fumer et ne pas consommer de drogues**
- ◆ **Réduire autant que possible l'exposition au stress**



POURQUOI LE SUIVI PAR DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ EST IMPORTANT ?

Pour :

Contrôler régulièrement votre pression artérielle et la traiter si nécessaire ;

- ◆ attention 50% des personnes hypertendues ignorent qu'elles le sont.
- ◆ et l'hypertension artérielle non traitée multiplie par 9 le risque de survenue d'un AVC

Contrôler votre rythme cardiaque :

- ◆ la fibrillation atriale ou arythmie cardiaque non traitée multiplie par 5 le risque d'AVC

Contrôler votre taux de sucre et de cholestérol dans le sang

- ◆ **Vous aider sur l'arrêt du tabac.** De plus, si vous avez décidé d'arrêter de fumer, vous pouvez bénéficier d'un coaching 100 % personnalisé sur le site tabac-info-service.fr.

- ◆ **Vous aider à diminuer votre consommation d'alcool.** Le site alcool-info-service.fr peut vous apporter de précieux conseils.

- ◆ **Vous pouvez réaliser un bilan prévention** auprès de médecins, infirmiers, pharmaciens : monbilanprevention.sante.gouv.fr

- ◆ **Consulter un dentiste au moins une fois par an**

France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

france-avc.idf@wanadoo.fr

Pour plus de renseignements : **<https://franceavc-idf.fr>**

01 45 89 70 64 / 07 87 07 40 69

