

Réduction du risque d'AVC



QU'EST-CE QU'UN AVC?

Un accident vasculaire cérébral (ou AVC) survient lorsque la circulation sanguine est interrompue dans une partie du cerveau. Privées de sang riche en oxygène, les cellules cérébrales commencent à mourir. Si la circulation n'est pas rétablie, la partie affectée du cerveau meurt, causant l'invalidité ou la mort.

POURQUOI UN AVC CONSTITUE-T-IL UNE URGENCE?

Le cerveau contrôle toutes les fonctions de l'organisme. Plus longtemps la circulation sanguine est interrompue, et plus de cellules cérébrales peuvent mourir. Composez le 911 ou le numéro du service d'urgence local tout de suite pour obtenir de l'aide immédiate. Les médecins peuvent administrer un médicament anti-caillot pour aider à rétablir la circulation sanguine dans le cerveau, mais cet agent doit être administré dès la survenue de l'AVC. N'attendez pas. Composez le 911.

QU'EST-CE QU'UNE ICT? Une ischémie cérébrale transitoire (ICT) est un «mini-AVC». À l'instar d'un AVC, il peut se produire soudainement et sans avertissement. Une ICT peut durer quelques minutes ou jusqu'à 24 heures. À la différence de l'AVC, les symptômes de l'ICT finissent par disparaître.

POURQUOI UNE ICT CONSTITUE-T-ELLE UNE URGENCE?

Une ICT constitue un sérieux avertissement de la survenue prochaine d'un AVC. L'ICT et l'AVC ont les mêmes signes avant-coureurs. N'attendez pas de voir si les symptômes disparaîtront ni d'essayer de comprendre ce qui les cause. Appelez le 911. Même si les symptômes disparaissent, il est important que le médecin identifie rapidement ce qui les a causés, et ce, pour prévenir la survenue d'un AVC à l'avenir.

COMMENT PRÉVENIR UN AVC? UNE ICT?

Plus vous avez des facteurs de risque, et plus grandes sont vos chances de subir un AVC ou une ICT. Heureusement que jusqu'à 80 % des AVC peuvent être prévenus. La plupart des facteurs de risque sont sous votre contrôle. Continuez de lire pour savoir comment réduire votre risque.

FACTEURS DE RISQUE HORS DE VOTRE CONTRÔLE

ÂGE : Un AVC peut survenir à n'importe quel âge. Le risque d'AVC augmente avec l'âge. La plupart des accidents vasculaires cérébraux (environ 2/3) surviennent chez des personnes de plus de 65 ans.

SEXE : Les hommes sont plus à risque d'AVC que les femmes jusqu'à la ménopause. Après la ménopause, les femmes et les hommes courent à peu près le même risque d'AVC.

ÉTHNICITÉ : Les Autochtones ainsi que les personnes d'origine africaine, chinoise, latino-américaine ou sud-asiatique semblent avoir des taux plus élevés d'hypertension artérielle, de diabète et d'hypercholestérolémie que la population en général. Par conséquent, ils courent un plus grand risque d'accident vasculaire cérébral.

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX : Vous avez un risque plus élevé d'AVC si un membre de votre famille proche (parent, enfant, frère ou sœur) a eu un AVC avant 65 ans.

ANTÉCÉDENTS D'AVC ou D'ICT (ischémie cérébrale transitoire) : Si vous avez subi un AVC ou une ICT (souvent appelée mini-AVC), votre risque d'AVC est plus élevé.

Apprenez les signes de l'AVC

Visage Est-il affaissé?

Incapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

Trouble de la parole Trouble de prononciation?

Extrême urgence Composez le 9-1-1.

Apprenez à reconnaître les signes. Plus **VITE** vous réagissez, plus **VITE** vous sauvez la personne.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017.

FACTEURS DE RISQUE SOUS VOTRE CONTRÔLE

TABAGISME : Le tabagisme et la fumée secondaire causent de l'hypertension et une obstruction des artères. Le risque d'AVC est encore plus élevé si vous fumez et prenez une pilule contraceptive ou si vous fumez et souffrez de migraine.

MAUVAISE ALIMENTATION : Une alimentation riche en gras, en sucre, en aliments transformés ou salés augmente le risque d'hypertension et de diabète, et fait prendre du poids.

SODIUM/SEL : La consommation régulière d'aliments salés augmente la tension artérielle. Environ 75 % du sel consommé provient des repas au restaurant ou d'aliments transformés/emballés, achetés à l'épicerie. Seulement environ 10 % proviennent de l'utilisation du sel de table ou pendant la cuisson.

MANQUE D'EXERCICE : Le manque d'exercice entraîne un risque accru d'hypertension, de diabète, de prise de poids et de niveau de stress élevé.

TOUR DE TAILLE SUPÉRIEUR À 88 CM CHEZ LA FEMME ET 102 CM CHEZ L'HOMME : À mesure que le tour de taille croît, il en va de même pour les facteurs de risque de l'AVC. Un excédent de poids peut mener à l'hypertension, à l'hypercholestérolémie et au diabète.

CONSOMMATION D'ALCOOL : Le fait de consommer plus de 2 boissons par jour (jusqu'à un maximum de 10 boissons par semaine pour les femmes/15 pour les hommes) augmente le risque d'AVC.

DROGUES À USAGE RÉCRÉATIF : L'utilisation de drogues à usage récréatif ou de drogues de rue peut provoquer des réactions physiques dans votre corps, comme une augmentation marquée de la tension artérielle, des spasmes ou de l'inflammation dans les vaisseaux sanguins, l'athérosclérose, une augmentation de la viscosité du sang et un risque accru de formation de caillots dans le cœur. Les drogues associées à un risque accru d'accident vasculaire cérébral comprennent la cocaïne, les amphétamines, l'ecstasy, l'héroïne et les opiacés, le PCP, le LSD et le cannabis/la marijuana.

HYPERTENSION NON DIAGNOSTIQUÉE/NON MAÎTRISÉE : Ce facteur de risque principal passe inaperçu; de nombreuses personnes ne savent donc pas qu'elles en sont atteintes. Une fois que l'hypertension est traitée et maîtrisée, le facteur de risque diminue.

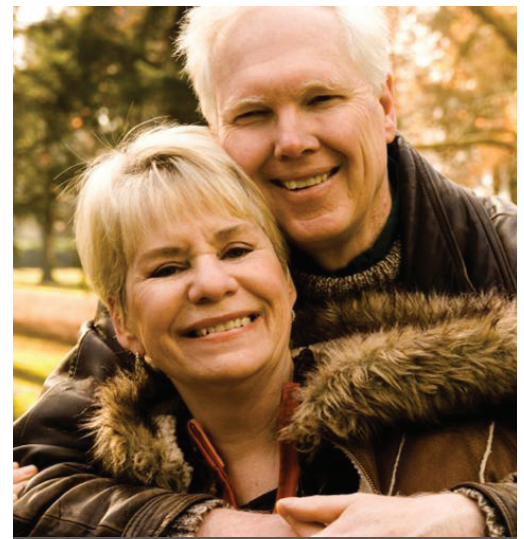
RYTHME CARDIAQUE IRRÉGULIER (FIBRILLATION AURICULAIRE) NON DIAGNOSTIQUÉ OU NON TRAITÉ : Cette affection pourrait mener à la formation de caillots sanguins dans le cœur qui peuvent se détacher, interrompre la circulation sanguine au cerveau et provoquer un AVC.

DIABÈTE, SURTOUT S'IL N'EST PAS MAÎTRISÉ : L'hyperglycémie endommage les artères et pourrait causer une hypertension.

STRESS : Des niveaux de stress élevés sont liés à un mode de vie malsain (consommation élevée d'alcool, mauvaise alimentation, etc.). Le stress peut également causer de l'hypertension, de l'obésité, de l'anxiété et de la dépression.

TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL : Il s'agit du gras dans le sang. Un taux élevé de cholestérol mène à la l'accumulation de gras (plaque) sur les parois artérielles, rétrécissant les voies pour la circulation sanguine et augmentant ainsi le risque.

CONTRACEPTION/HORMONOTHÉRAPIE SUBSTITUTIVE : La pilule contraceptive et l'HORMONOTHÉRAPIE SUBSTITUTIVE avec œstrogène augmentent le risque d'accident vasculaire cérébral. Renseignez-vous auprès de votre médecin sur les options qui vous conviennent le mieux.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE

- Si vous fumez ou consommez des drogues, prenez des mesures pour cesser.
- Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour.
- Consommez des aliments sains et faibles en sel, et suivez le Guide alimentaire canadien.
- Limitez les boissons alcoolisées à 1 ou 2 de taille standard par jour et à moins de 10 par semaine.
- Atteignez et maintenez un poids sain.
- Faites mesurer votre tension artérielle au moins une fois par an.
- Passez des tests pour déceler un rythme cardiaque irrégulier (fibrillation auriculaire).
- Connaissez votre taux de cholestérol et tentez de le garder sous contrôle.
- Si vous souffrez de diabète, consultez un professionnel de la santé pour le garder sous contrôle.
- Gardez le niveau de stress sous contrôle.
- Prenez tous vos médicaments, tels que prescrits.
- Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'un AVC/une ICT. Rendez-vous immédiatement à l'hôpital s'ils se produisent. Ne conduisez pas. COMPOSEZ LE 911.

Parlez à votre professionnel de la santé.
Visitez www.heartandstroke.ca