



## Prévention des AVC le 07/04/2022

2ndes en Bac Pro services à la personne et aux territoires.

**MFR AZAY LE RIDEAU** - Mme Guitton

**France AVC37**- Docteur Annie Letournel Médecin en service de SSR (soins de suite et de réadaptation) et Mr Frédéric Panetier, victime d'AVC, professeur, membre de l'association.

### Des chiffres : 1 AVC toutes les 4 minutes

150 000 AVC chaque année en France

1 ère cause de décès pour les femmes

2 ème cause de démence

1 ère cause de handicap acquis

(75% des victimes garderont des séquelles à vie)

1 AVC toutes les 5 secondes dans le monde



### Facteurs de risques :

**L'hypertension artérielle**

La fibrillation atriale (FA)

Le diabète

Le cholestérol

Le tabagisme

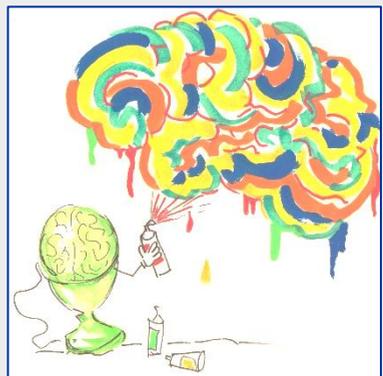
La surcharge pondérale

L'abus d'alcool

La consommation de drogues

La sédentarité

Facteurs psychosociaux (stress, dépression, isolement)



**ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL**  
**CHAQUE MINUTE COMPTE**



Si vous ressentez **brutalement** une **faiblesse** d'un côté du corps, une **paralysie** du visage, du bras et/ou de la jambe une **difficulté** à parler...

**c'est peut-être un AVC**  
 Accident Vasculaire Cérébral

**COMPOSEZ VITE LE 15**

  [www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

L'AVC est une  
**URGENCE**  
 absolue, il faut  
 agir très vite et  
 faire le 15  
 en cas de signes

#### Types d'AVC :

**AVC ischémique** : un caillot obstrue une artère et empêche le passage du sang 80%

**AVC hémorragique** : une artère se rompt et le sang coule dans le cerveau 20%

**AIT** : AVC ischémique transitoire (passager)

#### Prévention :

- Surveiller votre tension artérielle. Elle doit être inférieure ou égale à 14/9
- Faites dépister par votre médecin traitant : diabète, cholestérol, apnée du sommeil
- Arrêter de fumer
- Réduire la consommation d'alcool
- Pratiquer une activité physique régulière (30 minutes par jour)
- Votre alimentation doit être variée et équilibrée. Diminuer la consommation de sel.
- Prendre régulièrement votre traitement (par exemple un anticoagulant)
- Surveiller votre poids

**Renseignements :** France AVC37-Service Neurologie-CHU Bretonneau- 2 Blvd Tonnellé- 37000 Tours- tél : 07 71 07 46 11 Mail : [france-avc.37@orange.fr](mailto:france-avc.37@orange.fr)  
 Facebook : [France AVC37](https://www.facebook.com/france-avc37) Instagram : [france\\_avc37\\_](https://www.instagram.com/france_avc37_)