



SFNV  
SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
NEURO-VASCULAIRE

**DIMINUER 80%**  
LE RISQUE D'AVC DE

## LES 5 MESURES PRÉVENTIVES

### 1 CONTRÔLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC



**50%** des hypertendus ignorent qu'ils le sont

Si la tension artérielle est  $\geq 140$  de maxima ou  $\geq 90$  de minima, consulter un médecin

### 2 MANGER SAINEMENT

**5**  par jour

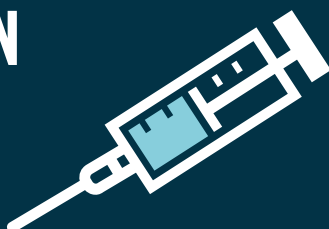
**MANGER DU**  **RÉGULIÈREMENT**

**PRÉPARER SOI-MÊME À MANGER**

 **CONSOMMER DES ALIMENTS PEU SALÉS**

### 3 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL

Tous les 5 ans



Le taux de LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») doit être  **$< 1,6$  g/l**

### 4 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher au moins



**30 min** par jour

### 5 ARRÊTER DE FUMER



La consommation de cigarette **MULTIPLIE PAR 2** LE RISQUE D'AVC ISCHÉMIQUE CÉRÉBRAL