

# Quelle est votre raison pour prévenir les accidents vasculaires cérébraux?



## À propos des accidents vasculaires cérébraux (AVC)

Un accident vasculaire cérébral désigne une interruption de l'irrigation par le sang d'une partie du cerveau. Privées de sang, les cellules du cerveau peuvent être endommagées ou mourir et les conséquences varient selon la zone du cerveau touchée. Une victime d'AVC peut ressentir des effets physiques, des problèmes de mobilité ou des difficultés d'élocution, ainsi que des effets sur la façon dont elle pense ou se sent.



L'AVC est la principale cause de décès et d'incapacité dans le monde. Tout le monde peut subir un accident vasculaire cérébral, et ce, à tout âge. L'AVC touche tout le monde : les victimes, la famille et les amis, le milieu de travail et les collectivités! Toutefois, la prévention des AVC est possible. Nous avons tous nos raisons de prévenir les AVC; quelles sont les vôtres?



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

## IL EST POSSIBLE DE PRÉVENIR LES AVC

**90 %** des AVC dépendent de **10 principaux facteurs de risque.**

Si vous souffrez de diabète ou de problèmes cardiaques, ou si vous avez des antécédents d'AVC ou d'accident ischémique transitoire (AIT), discutez avec votre médecin des risques d'AVC et des traitements préventifs possibles. Voici ce que nous pouvons tous faire pour réduire les risques d'accident vasculaire cérébral.

### CONNAÎTRE LES RISQUES

- 1. CONTRÔLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE**  
Près de la moitié de tous les AVC est lié à une tension artérielle trop élevée. Afin de réduire vos risques d'AVC, connaissez votre pression et contrôlez-la en modifiant vos habitudes de vie ou, au besoin, avec des médicaments.
- 2. FAITES DE L'EXERCICE MODÉRÉ 5 FOIS PAR SEMAINE**  
Près d'un tiers des AVC touchent des personnes qui ne font pas d'activité physique régulièrement. Faire de l'exercice physique modéré cinq fois par semaine permet de réduire vos risques de subir un AVC.
- 3. ADOPTEZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ ET SAIN**  
Près d'un quart des AVC sont liés à une mauvaise alimentation, en particulier à une faible consommation de fruits et de légumes. Consommez cinq portions ou plus de fruits et de légumes par jour pour réduire vos risques d'AVC.
- 4. RÉDUISEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL**  
Plus d'un AVC sur quatre est lié à un niveau élevé de « mauvais » cholestérol (LDL). Pour réduire vos risques d'AVC, privilégiez les gras faiblement saturés et non hydrogénés plutôt que les gras saturés. Si vous ne pouvez conserver un taux de cholestérol santé uniquement grâce à vos habitudes alimentaires, consultez votre médecin afin de trouver un traitement qui pourrait vous aider.
- 5. CONSERVEZ UN INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) OU UN RAPPORT TAILLE-HANCHES SAIN**  
Près d'un AVC sur cinq est lié à des problèmes d'obésité. Une façon simple de savoir si vous devez perdre du poids consiste à diviser votre tour de taille par votre tour de hanches. Si le produit obtenu dépasse 0,9 (chez les hommes) ou 0,85 (chez les femmes), vos risques d'AVC sont plus élevés et vous devriez perdre du poids.
- 6. CESSEZ DE FUMER ET ÉVITEZ TOUTE EXPOSITION À LA FUMÉE SECONDAIRE**  
Plus d'un AVC sur 10 est associé à l'usage de tabac. Cesser de fumer permet de diminuer vos risques de subir un AVC. Allez chercher de l'aide pour cesser de fumer et augmenter vos chances de réussite.
- 7. RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL**  
Plus d'un million d'AVC chaque année sont associés à une consommation excessive d'alcool. Réduisez votre consommation d'alcool à deux consommations par jour pour les hommes ou une consommation par jour pour les femmes afin de réduire vos risques d'AVC.
- 8. SACHEZ CE QU'EST LA FIBRILLATION AURICULAIRE ET TRAITÉZ-LA**  
Un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres types de problèmes cardiaques sont associés à 9 % des AVC. Discutez avec votre médecin de traitements possibles pour réduire vos risques.
- 9. DIABÈTE**  
En plus de partager un grand nombre de facteurs de risque, le diabète augmente les risques d'AVC. En réduisant vos risques de diabète, vous diminuez ainsi vos risques de subir un AVC. Si vous souffrez de diabète, consultez votre médecin afin de trouver un traitement pour réduire vos risques d'AVC.
- 10. REVENU ET NIVEAU D'INSTRUCTION**  
Un peu partout dans le monde, la prévalence d'AVC peut être associée à de faibles revenus et un faible niveau d'instruction. Les politiques gouvernementales qui tentent de lutter contre la pauvreté et d'accorder un accès équitable aux soins de santé et à l'éducation s'avèrent avoir une incidence positive sur la prévalence d'AVC et d'autres maladies non transmissibles.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://twitter.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

# Que pouvez-vous faire pour prévenir un AVC?

## INDIVIDUS

1. Déterminez vos risques de subir un AVC à l'aide d'un outil cliniquement reconnu d'évaluation des AVC tel que l'application *Stroke Riskometer* approuvée par la WSO (Organisation mondiale de prévention des AVC).
2. Faites vérifier votre pression artérielle.
3. Discutez avec un professionnel de la santé des mesures que vous pouvez adopter pour réduire vos risques afin de prévenir un AVC. Adoptez de saines habitudes de vie et réduisez votre exposition à la pollution de l'air.
4. Allez chercher de l'aide. Indiquez aux membres de votre famille et à vos amis vos raisons pour prévenir un AVC et déterminez des façons de vous entraider pour adopter de saines habitudes de vie.

## PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

1. Connaissez les problèmes de santé et les comportements qui ont une incidence sur les risques d'AVC pour un patient. Un tiers des AVC touchent des patients avec des antécédents d'AVC ou d'accident ischémique transitoire (AIT). Assurez-vous qu'un traitement préventif soit offert aux patients avec des antécédents d'AVC ou d'AIT, ou qui connaissent des problèmes cardiovasculaires. Adoptez des mesures pour contrôler l'hypertension et la fibrillation auriculaire chez vos patients.
2. Offrez une vérification de la pression artérielle et du pouls à vos patients et aux membres de votre collectivité.
3. Offrez de l'information et du soutien à vos patients et aux membres de votre collectivité, et aidez-les à adopter des mesures qui permettent de réduire leur risque de décès par AVC.
4. Militez pour un accès équitable à des soins de santé et appuyez des politiques qui font la promotion de la santé communautaire.

## DÉCIDEURS AU SEIN DES GOUVERNEMENTS ET DES SYSTÈMES DE SANTÉ

1. Mettez en œuvre des stratégies de prévention à l'échelle de la population qui portent sur les facteurs économiques et environnementaux qui favorisent l'incidence d'AVC.
2. Éliminez les obstacles financiers à la prévention et au dépistage et assumez un rôle de chef de file afin d'élaborer des stratégies durables et à faible coût pour l'évaluation et la gestion des risques.
3. Travaillez en partenariat avec les professionnels de la santé, les chercheurs, les victimes d'AVC et les organismes de soutien afin de mettre au point et d'offrir des programmes efficaces de prévention des AVC à l'échelle nationale et mondiale.

## Sociétés partenaires

La Campagne mondiale de prévention des AVC est rendue possible grâce à la généreuse contribution financière de ses sociétés partenaires.

Platine Plus

**Medtronic**

Platine

 **Boehringer Ingelheim**

Or

 **Bristol-Myers Squibb**  **Pfizer**

Argent

**AstraZeneca** 

Bronze

 **EVER**  
NEURO PHARMA

### À propos de la WSO (Organisation mondiale pour la prévention des AVC)

La WSO (Organisation mondiale pour la prévention des AVC) a pour mission de réduire les conséquences mondiales des AVC par la prévention, les traitements et les soins de longue durée. Nous voulons réduire les conséquences d'un AVC sur les victimes, leur famille et leur collectivité. Nos membres collaborent pour sensibiliser la population aux risques d'AVC et pour améliorer les traitements et les soins offerts. Nous croyons que la réduction des effets des AVC permettra d'améliorer la qualité de vie de tous partout dans le monde.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtope.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)

