

SANTÉ MENTALE ET PRÉVENTION DE L'AVC



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

QUEL EST L'IMPACT DE NOTRE SANTÉ MENTALE SUR LE RISQUE D'AVC ?

Environ 1 AVC sur 6 est lié à la santé mentale. La dépression et le stress sont associés à un risque presque deux fois plus élevé d'AVC et d'AIT (mini-AVC), en particulier chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées.

POURQUOI DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AUGMENTENT-ILS LE RISQUE D'AVC ?

Le stress provoque la libération par le corps d'hormones qui ne sont pas nocives si le stress est de courte durée. Toutefois, lorsque le corps subit un stress persistant, ces hormones peuvent provoquer un durcissement des artères et des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne un état appelé athérosclérose, associé aux AVC.

La dépression a été associée à l'hypertension artérielle et à la fibrillation auriculaire (un rythme cardiaque irrégulier) à la fois comme cause et effet. Étant donné que les personnes souffrant d'hypertension artérielle et de FA sont plus susceptibles d'avoir un AVC et que ces maladies sont sous-diagnostiquées, un risque accru d'AVC pourrait être associé à l'hypertension et à la FA. (Consultez notre site Web pour plus d'informations sur l'hypertension, la FA et les AVC.) Certaines études indiquent également que la dépression peut augmenter la coagulation du sang, ce qui augmente également le risque d'AVC.

COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MES RISQUES ?

Prendre soin de votre santé mentale pourra contribuer à réduire vos risques. Si vous êtes déprimé(e) ou si votre vie est très stressante, ayez une discussion avec un professionnel de la santé sur les thérapies ou médicaments qui pourraient vous convenir.

Il est également très important que vous preniez soin de votre santé physique et preniez des mesures à l'encontre des autres facteurs de risque de l'AVC tels que le régime alimentaire, le niveau d'activité physique, le tabagisme et la consommation d'alcool. En prenant des mesures pour réduire ces risques, vous réduirez votre risque global d'AVC et certains contribueront également à améliorer votre santé mentale. L'activité physique en particulier réduira non seulement votre risque d'AVC mais il a été prouvé que sa pratique réduit le stress et est aussi efficace que les antidépresseurs pour les personnes souffrant de dépression légère à modérée.



LES ANTIDÉPRESSEURS ONT-ILS UN IMPACT SUR MON RISQUE D'AVC ?

Certaines recherches indiquent que la prise d'un type d'antidépresseur appelé ISRS (inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine) peut augmenter le risque d'AVC. Ce risque est associé aux AVC causés par une hémorragie cérébrale. Le risque est cependant très faible – équivalent à 1 AVC de plus pour 10 000 personnes par an. Si votre médecin suggère les ISRS comme traitement de la dépression, ne laissez pas ces recherches vous dissuader de prendre des ISRS.

Votre médecin pourra peut-être vous prescrire d'autres médicaments si vous avez déjà eu une hémorragie cérébrale, si vous prenez des anticoagulants ou si vous consommez régulièrement beaucoup d'alcool.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez www.worldstrokecampaign.org