



AVC : TOUTES ET TOUS CONCERNÉS

Une personne sur quatre fera un Accident vasculaire Cérébral au cours de sa vie. Bien que souvent sous-estimé par le grand public, l'AVC constitue la principale cause de mortalité chez les femmes en France et se classe au deuxième rang mondial des causes de décès. Ses répercussions sont sévères, avec 140 000 personnes touchées chaque année en France, dont 75% conservent des séquelles à long terme, sous la forme de handicaps ou d'invalidités. 80% des AVC pourraient être évités si l'on connaissait les facteurs de risque et comment les diminuer.

Les facteurs de risque primaires sont l'hypertension artérielle, la fibrillation atriale (anomalie dans le rythme cardiaque), l'athérosclérose, le diabète et la dyslipidémie. Ces facteurs de risques sont directement liés à notre mode de vie.

1 - LE TABAC : il multiplie par deux le risque. Arrêter de fumer est crucial pour la santé cardio-vasculaire et respiratoire. Pour augmenter les chances de succès, l'accompagnement par un professionnel de santé est clef.

2 - L'ALCOOL : Une consommation modérée ou élevée d'alcool (au-delà d'une unité par jour pour les femmes, deux pour les hommes) est liée à un risque accru d'AVC. L'alcool élève la pression artérielle et favorise la coagulation sanguine, augmentant le risque de caillots.

3 - LA SÉDENTARITÉ : Bouger 30 minutes sans s'arrêter par jour, tous les jours, se lever le plus souvent possible (idéalement 3 minutes minimum toutes les 30 minutes) est essentiel pour se protéger des maladies cardio-vasculaires et plus spécifiquement des AVC.

4 - L'OBÉSITÉ : un IMC* > 30 et la graisse abdominale (tour de taille >88 cm pour les femmes et 102 cm pour les hommes) augmente les risques. Calculer son IMC, mesurer son tour de taille et consulter un professionnel de santé pour être accompagné si l'on a besoin de perdre du poids peut vous sauver la vie.

5 - L'ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE : Un régime déséquilibré, excessivement gras et sucré, augmente le risque de dyslipidémie, diabète et obésité. De plus, une alimentation pauvre en fibres et riche en sel favorise l'hypertension, augmentant le risque d'AVC.

6 - LA SANTÉ MENTALE : L'anxiété, la dépression, et le stress peuvent élever la pression artérielle, augmentant le risque d'hypertension et, par conséquent, le risque d'AVC. Des relations sociales solides offrent une protection contre les effets néfastes du stress sur la santé physique et mentale.

*IMC : indice de masse corporelle. Calcul : taille en cm/poids²

A VOUS DE JOUER

Évaluez dès à présent votre risque d'AVC en consultant un professionnel de santé. Il prendra en considération d'autres facteurs comme vos antécédents familiaux, ou environnementaux, et pourra vous accompagner pour faire diminuer les risques si nécessaire. Agissons avant qu'il ne soit trop tard !

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

