

Juin, mois de la sensibilisation à l'AVC

Intro

En ce mois de juin, nous souhaitons sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux risques liés à l'AVC et aux **actions à prendre pour sauver des vies** en réagissant rapidement face à cette urgence.

Signes de l'AVC

L'AVC peut se manifester de plusieurs façons. Les signes les plus courants et les plus caractéristiques sont regroupés dans l'acronyme **VITE**. Ces signes ne se manifestent pas toujours tous en même temps. Si vous présentez n'importe lequel de ces signes ou si vous en êtes témoin chez une autre personne, **composez immédiatement le 9-1-1**.

V **Visage**
est-il affaissé?

I **Incapacité**
à lever les deux bras normalement?

T **Trouble de la parole**
trouble de la prononciation?

E **Extrême urgence**
composez le 9-1-1

D'autres signes moins courants peuvent aussi se manifester

- Trouble de la vision (ou vision double)
- Mal de tête grave et soudain (se manifestant généralement en même temps que d'autres signes)
- Engourdissement (souvent d'un seul côté du corps)
- Problème d'équilibre

Se rendre à l'hôpital pour recevoir rapidement un traitement

- L'AVC est une urgence médicale. Lors des premiers symptômes, chaque minute compte. L'équipe médicale doit rapidement prendre les mesures pour protéger vos cellules cérébrales et réduire les dommages.
- **Plus on agit vite, plus on limite les séquelles!**
- Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital. L'ambulance ira à l'hôpital le plus proche, offrant les meilleurs soins en cas d'AVC.

La vie après un AVC

Les séquelles après un AVC varient d'une personne à une autre, selon le type d'AVC et selon sa gravité. **Le mode de vie peut alors s'en trouver modifié.**

- Changements physiques
 - Trouble de la communication
 - Faiblesse musculaire
 - Problème d'intestin et de vessie
 - Difficulté à avaler
- Changements émotionnels et cognitifs
 - Baisse d'énergie
 - Défis intellectuels
 - Changements de perception avec l'environnement
 - Difficultés émotionnelles et dépression
- Difficultés à accomplir les petites tâches de la vie quotidienne
- Incidence sur les relations interpersonnelles
- Impact sur le retour au travail

Plusieurs services et ressources sont disponibles pour soutenir les personnes ayant subi un AVC.

Facteurs de risques

Connaître ses propres facteurs de risque, permet de mieux les gérer et de **réduire son risque de faire un AVC.**

Les facteurs de risques que vous ne pouvez pas contrôler :

- Genre
 - Plus de femmes que d'hommes en meurent
 - Les femmes ont des séquelles plus importantes
 - Les femmes sont plus à risques d'en subir à certains moments de leur vie (grossesse, ménopause)
- Âge
 - Le risque d'AVC augmente avec l'âge
 - Mais peut survenir à n'importe quel âge (y compris chez les jeunes adultes, les bébés et les enfants)
- Antécédents familiaux
- Origines africaine, sud-asiatique et autochtone

Les facteurs de risque liés à des problèmes de santé :

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Taux de cholestérol élevé
- Obésité
- Fibrillation auriculaire
- AVC ou AIT antérieur

Les facteurs de risque liés au mode de vie :

- Alimentation malsaine
- Manque d'exercice
- Stresse
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool
- Certaines drogues

Pévention

Inutile de tout bousculer vos habitudes d'un coup. **Optez pour un premier changement facile et servez-vous de cette réussite pour avancer :**

- Adopter une saine alimentation
 - La fondation des maladies du cœur et de l'AVC propose le régime DASH, une alimentation faible en gras saturé et faible en sodium, qui met l'accent sur les légumes, les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, les produits laitiers faibles en gras, les viandes maigres, les volailles, les poissons, les noix, les graines et les haricots
- Faire de l'activité physique
 - Faire au moins 150 minutes d'activités physique d'intensité moyenne à vigoureuse par semaine, en tranches d'au moins 10 minutes
- Réduire le stress
- Maintenir un poids santé
- Éviter l'usage du tabac
- Limiter la consommation d'alcool à de petites quantités

Source :

Ces informations ont été tirées du site internet de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Pour plus d'information consultez le www.coeuretavc.ca