

STOPPER AVC

CONNAITRE LES SIGNES
POUR ÉVITER LE PIRE

DEVANT
L'APPARITION
BRUTALE DE
CES SIGNES
APPELEZ LE 15
EN URGENCE

Un accident vasculaire cérébral, survient **lorsque la circulation sanguine du cerveau est interrompue**, soit par un vaisseau sanguin bouché (AVC ischémique), soit par un vaisseau sanguin déchiré (AVC hémorragique)



Tout savoir AVC
www.tout-savoir-avc.com



S



Sourire
dévié

T



Troubles
de la parole

O



Perte de la
vue d'un
Oeil ou
vision double

P



Paralysie
d'un bras ou
d'une jambe

E



Équilibre
et marche
instables

R



Réagissez
vite

90% DES AVC SONT ÉVITABLES

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION, C'EST RÉDUIRE SON RISQUE

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 ≥ 140 de maxima ou ≥ 90 de minima, consulter un médecin

4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



2 BOIRE AVEC MODÉRATION

LIMITER SA CONSOMATION D'ALCOOL



3 MANGER SAINEMENT

5 PAR JOUR



CONSOMMER DES ALIMENTS **PEU SALÉS**



5 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher au moins



30 min
PAR JOUR



6 ARRÊTER DE FUMER



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