

PREVENIR L'AVC

L'AVC en chiffres

- 150 000 AVC chaque année, 1 toutes les 4 minutes
- 80 % à cause d'une ischémie, 20 % à cause d'une hémorragie
- 7 millions d'hypertendus en France,
- L'AVC, une urgence : agir dans les 3 heures. 7 heures après, dommages souvent irréversibles

Après un AVC :

- 1 personne sur 5 décède dans le mois qui suit
- les 3/4 des survivants en gardent des séquelles définitives
- 1/3 devient dépendant
- 1/4 ne reprendra jamais d'activité professionnelle
- 1/4 des patients qui ont fait un AVC sont dépressifs

L'AVC ne frappe pas que les personnes âgées

Chaque année 10 000 à 15 000 personnes de moins de 45 ans en pleine activité voient leur vie bouleversée par un AVC.

AVC - Signes d'alerte les plus fréquents

Véritables sonnettes d'alarme, il faut connaître ces symptômes, les reconnaître et consulter en urgence.

Ces symptômes peuvent apparaître brutalement.

Ils peuvent disparaître tout aussi vite, sans laisser de trace, en moins de 24 heures; il s'agit alors d'un Accident Ischémique Transitoire (AIT), véritable signe avant-coureur de l'infarctus cérébral dont l'évolution est imprévisible.

- Faiblesse, paralysie, engourdissement d'un bras, perte de sensibilité du visage, d'un côté du corps
- Diminution ou perte de la vision, d'un œil et/ou des yeux, vision double
- Perte soudaine de la parole, difficultés pour parler, pour articuler ou comprendre ce qui est dit,
- Instabilité de la marche inexpliquée ou chute soudaine, troubles de l'équilibre, vertiges

A comme Accident

L'Accident Vasculaire Cérébral est un accident beaucoup trop fréquent. L'AVC EST LA PREMIERE CAUSE DE HANDICAP MOTEUR EN FRANCE. Les AVC font deux fois plus de morts que la circulation automobile et ils laissent souvent les survivants meurtris par des handicaps majeurs.

En 20 ans, les AVC ont touché 4 fois plus de personnes que le Sida dans un pays comme la France ... L'AVC est une maladie neurologique. Elle est d'origine vasculaire tout comme l'infarctus du myocarde. Mais quand on parle des maladies cardiovasculaires, on pense tout de suite cœur, infarctus. Pas AVC alors qu'il y a pourtant davantage d'AVC que d'infarctus du myocarde et qu'ils laissent plus de séquelles ...

V comme Vasculaire

Le vaisseau sanguin, c'est la vie. Un AVC survient quand il y a une perturbation soudaine de l'irrigation d'une partie du cerveau par le sang, pouvant alors provoquer la destruction de cette zone du cerveau.

Les principaux responsables ?

- • L'obstruction d'une artère par un caillot sanguin, la cause la plus fréquente des AVC ischémiques ou infarctus cérébraux qui constituent 80% des AVC.
- • * Ou, plus rarement une hémorragie provoquée par la rupture d'une artère dans le cerveau (20% des cas) : ce sont les AVC hémorragiques.

Qu'une artère cérébrale se rompe ou se bouche, le résultat est identique : une partie du cerveau n'est plus alimentée en sang. Or c'est le sang qui véhicule l'oxygène et les nutriments indispensables à la vie. Si on ne rétablit pas très rapidement la circulation sanguine, la zone irriguée par l'artère défaillante sera irrémédiablement détruite. L'AVC est donc au cerveau ce que l'infarctus est au cœur

C comme cérébral

Le cerveau a besoin d'une irrigation permanente

TOUTES LES REGIONS DU CERVEAU PEUVENT ETRE LESEES PAR UNE ATTAQUE.

Celles qui commandent :

- • Le langage --> difficultés d'élocution
- • La motricité --> paralysie plus ou moins grave
- • La vue --> troubles de la vision
- • La mémoire, l'équilibre ...

Le cerveau est petit mais gourmand. S'il ne pèse en moyenne que 1,5 kg, moins du 1/40ème du poids total d'un adulte, il accapare le 1/4 du volume du sang propulsé par le cœur dans l'organisme. Le cerveau a besoin de beaucoup d'énergie pour fonctionner : ce n'est pas pour rien que lorsqu'on travaille, on dit "ça chauffe" ou "ça fume" !

Or, les 15 à 20 milliards de cellules nerveuses qui composent le cerveau ne peuvent stocker ni énergie ni oxygène : elles ont besoin d'être approvisionnées en permanence par le torrent sanguin qui s'écoule dans nos artères. Sans lui, les cellules nerveuses meurent.

L'AVC - tout comme l'infarctus - est une urgence majeure. En agissant très vite, on peut arriver à déboucher le caillot avant que des dégâts irrémédiables ne soient commis.

Mais surtout, il faut faire le maximum pour préserver ses vaisseaux et avoir une bonne circulation dans des artères saines. .

Pour le cerveau, le grand responsable d'une attaque, c'est l'hypertension artérielle.

Sur la route, le premier responsable des accidents, ce sont les excès de vitesse. L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC.

Il existe d'autres facteurs qui font courir le risque de faire un accident vasculaire cérébral : certaines maladies du cœur, le diabète, le tabagisme, un taux élevé de cholestérol dans le sang, l'alcoolisme. On peut agir efficacement sur ces facteurs et en particulier sur une tension artérielle trop élevée.

Chez une personne en bonne santé, la pression artérielle doit être inférieure à 140/90 mm de mercure (on dit aussi 14/9). Au-delà, c'est de l'hypertension. Une maladie silencieuse qui ne rend pas malade sur le champ mais plus tard. En France, plus de 7 millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle.

On sait pourtant parfaitement soigner cette maladie : il existe plus de 300 médicaments pour prendre en charge l'hypertension artérielle. Mais attention ! Ils n'agissent pas tous de la même manière et certains peuvent s'avérer plus adaptés que d'autres chez un individu donné.

- • DESCENDRE LA TENSION ARTERIELLE,
- • C'EST COMME DESCENDRE LES ESCALIERS.
- • TOUT LE MONDE PEUT LES DESCENDRE,
- • MAIS IL Y A MANIERE ET MANIERE.
- • BIEN DESCENDRE LA TENSION PERMET D'EPARGNER DES VIES.
- • LE CHOIX DU MEDICAMENT EST VITAL POUR PROTEGER LE CERVEAU.

Prendre conscience de la vie après ... pour agir avant

Prendre conscience de la vie après ... pour agir avant

Après un AVC, 1 personne sur 5 décède dans le mois qui suit. Les 3/4 des survivants en garderont des séquelles définitives et 1/3 deviendra dépendant dans la vie de tous les jours.

Concrètement, le 1/4 des patients frappés par un AVC ne reprendront jamais d'activité professionnelle du fait de leur handicap. Un handicap qui peut aussi être psychique : 1/4 également des patients qui ont fait un AVC sont dépressifs.

HTA : ne pas attendre l'accident pour se soigner

L'hypertension artérielle est un tueur silencieux, qui agit dans l'ombre. Même si une personne souffrant d'hypertension artérielle ne se sent généralement nullement malade, l'hypertension est une vraie maladie aux conséquences dévastatrices. Et quand se révèlent les dégâts, beaucoup de mal a été fait. Comme le diabète, comme l'excès de cholestérol dans le sang... deux autres tueurs silencieux souvent complices de l'hypertension. Et qu'il faut combattre avec la même énergie.

Traiter l'hypertension artérielle n'est pas très difficile ni très contraignant. La plus grosse difficulté reste de bien soigner une maladie... alors qu'on ne se sent pas malade. C'est ainsi que beaucoup d'hypertendus ne se soignent pas, mal ou irrégulièrement, sans parler de ceux qui ignorent complètement leur état.

S'il ne sert à rien de mesurer tous les jours la pression artérielle, votre médecin la mesure à chaque visite. Alors, s'il la trouve élevée, suivez ses conseils et son traitement ! Ne vous dites jamais "**je vais bien, je verrai cela plus tard**". Plus tard.... cela risque d'être trop tard ! C'est vraiment trop dommage, par négligence, de laisser l'hypertension briser sa vie... et celle de ses proches.

Traiter l'hypertension artérielle

Protéger le cerveau

Article réalisé avec le soutien des laboratoires MSD-Chibret et le Comité Français de la Lutte contre l'Hypertension Artérielle