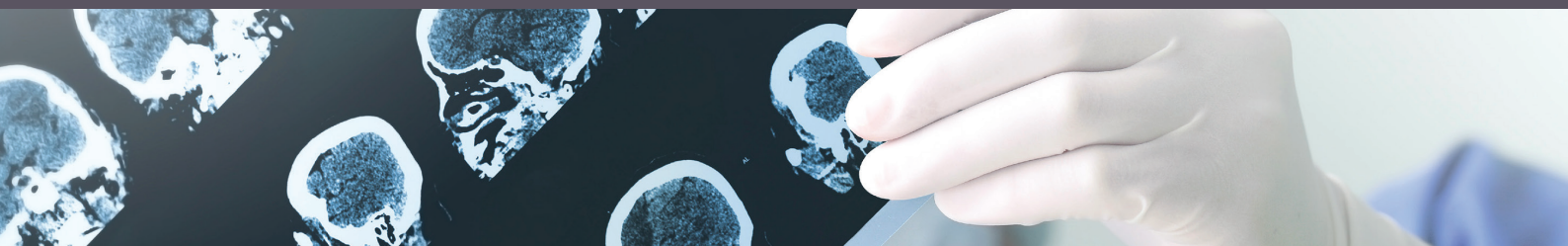




ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

RISQUES ET PRÉVENTION



Avec plus de 6,5 millions de décès chaque année, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est la seconde cause de mortalité et la troisième cause d'invalidité dans le monde.

Chaque seconde, une personne souffre d'un AVC quelque part dans le monde. Environ 80 % des AVC peuvent être évités. Connaître les facteurs de risque et adopter un mode de vie plus sain, peut diminuer de manière significative le risque d'AVC.

Dans l'édition de ce mois, nous nous penchons sur l'Accident vasculaire cérébral, présentons les risques et les symptômes et proposons des mesures pour prévenir cette maladie.

TYPES D'AVC

Il existe trois types principaux d'AVC :

AVC ischémique

Accident ischémique transitoire

AVC hémorragique

Le traitement et la récupération dépendent du type d'AVC.

L'AVC ischémique

L'AVC ischémique survient lorsque le cerveau n'est plus irrigué, souvent en raison d'un caillot de sang.

Il existe deux types d'AVC ischémique :

La thrombose cérébrale : causée par un caillot de sang situé dans une artère qui irrigue le cerveau.

L'embolie cérébrale : causée par un caillot de sang qui se forme dans le corps et qui est emmené au cerveau par les vaisseaux sanguins. Le cerveau n'est alors plus irrigué.

L'Accident ischémique transitoire (AIT)

L'AIT est un type d'AVC ischémique que l'on appelle souvent « mini AVC ». La circulation sanguine dans le cerveau est momentanément interrompue. Les symptômes peuvent durer quelques minutes et disparaissent complètement en 24 heures.

L'AIT peut parfois être un signe avant-coureur de l'AVC ischémique. Si vous ou une personne de votre entourage avez souffert d'un AIT par le passé et que vous n'avez pas été pris en charge, consultez votre médecin immédiatement.

L'AVC hémorragique

L'AVC hémorragique se traduit par un saignement dans le cerveau qui contribue à endommager les cellules proches.

Il existe deux types d'AVC hémorragique :

L'hémorragie intracérébrale : causée par la rupture d'une artère dans le cerveau. C'est l'AVC hémorragique le plus courant.

L'hémorragie sous-arachnoïdienne : causée par un saignement dans la zone entre le cerveau et le crâne.



LE SAVIEZ-VOUS ?

1 personne sur 6 aura un AVC au cours de sa vie.

Qu'est-ce qu'un AVC ?

L'AVC survient lorsque le cerveau n'est plus irrigué en sang. Cela peut être dû à une obstruction (caillot de sang) ou à la rupture d'une artère (hémorragie). Le cerveau est alors privé d'oxygène, ce qui provoque des dommages au niveau des cellules cérébrales.

Les séquelles de l'AVC dépendent de la partie du cerveau qui est touchée, de la gravité des dommages et de la rapidité de la prise en charge médicale de la victime. Un AVC grave peut conduire à un décès brutal.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Environ 85 % des AVC sont des AVC ischémiques.

FACTEURS DE RISQUE DE L'AVC

N'importe qui peut souffrir d'un AVC à n'importe quel moment, mais certains facteurs peuvent augmenter le risque d'AVC. Il est important de connaître les facteurs de risque et de prendre les mesures pour réduire le risque, si nécessaire.

Facteurs de risque inévitables

Vieillessement

Avec l'âge, les artères deviennent plus dures et plus étroites ; elles s'obstruent donc plus facilement. Cependant, bien que la plupart des victimes d'AVC aient plus de 65 ans, on peut souffrir d'un AVC à tout âge.

Antécédents familiaux

Le risque d'AVC augmente quand un proche a souffert d'un AVC.

Origine ethnique

Les personnes d'origine africaine et des caraïbes ont un risque plus élevé de souffrir d'un AVC.

Facteurs de risque évitables

Hypertension artérielle

L'hypertension est la première cause d'AVC. Abaisser sa tension artérielle en modifiant son style de vie ou en prenant des médicaments peut contribuer à la diminution du risque d'AVC.

Problèmes cardiaques

Les problèmes cardiaques, comme la fibrillation auriculaire, peuvent augmenter le risque d'AVC. La fibrillation auriculaire quintuple la probabilité de souffrir d'un AVC car elle provoque des battements incorrects des cavités supérieures du cœur, ce qui peut contribuer à la migration d'un caillot de sang vers le cerveau.

De nombreux problèmes cardiaques peuvent être évités en adoptant une alimentation saine, en pratiquant une activité physique régulière et en faisant attention à la prise de poids.

Fumer

Fumer entraîne une augmentation de la pression artérielle et réduit l'oxygénation du sang, multipliant par deux le risque de souffrir d'un AVC.

Diabète

Le diabète est également un facteur de risque d'AVC car il provoque une augmentation de la pression artérielle et du cholestérol. Le diabète de type 2 peut être contrôlé par le biais d'un contrôle du poids, d'une activité physique, par la prise de médicaments par voie orale ou avec de l'insuline.

Cholestérol élevé

Le cholestérol dans les artères peut bloquer l'irrigation du cerveau et provoquer un AVC.

Excès d'alcool

La consommation excessive d'alcool augmente la pression artérielle, le risque de fibrillation auriculaire et donc le risque d'AVC.

Stress

Le stress contribue à l'augmentation de la tension artérielle et donc du risque d'AVC.

Obésité

Le surpoids et l'obésité peuvent augmenter le risque d'AVC. Un excès de graisse corporelle peut favoriser l'augmentation de la tension artérielle, du cholestérol et entraîner des problèmes cardiaques et un diabète de type 2.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le risque d'AVC augmente avec l'âge mais on peut souffrir d'un AVC à n'importe quel âge.

Le test VITE

L'acronyme VITE a été créé pour aider les personnes à se souvenir des signes avant-coureurs de l'AVC. Ainsi, elles pourront agir immédiatement en cas d'accident vasculaire cérébral et contacter le SAMU.

VITE signifie :

Visage :

la personne arrive-t-elle à sourire ?
Le visage s'affaisse-t-il d'un côté ?

Inertie :

la personne parvient-elle à lever les deux bras et à les garder en l'air ?

Troubles de la parole :

la personne peut-elle parler clairement et comprendre ce que vous dites ? A-t-elle un problème d'élocution ?

En urgence :

si vous détectez l'un de ces trois signes, contactez le SAMU immédiatement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

80 % des AVC sont associés à des risques pouvant être évités.

SIGNES AVANT-COUREURS DE L'AVC

La rapidité de prise en charge d'une personne victime d'un AVC est déterminante pour améliorer les chances de rétablissement. Il est donc essentiel d'être capable d'identifier les signes avant-coureurs d'un AVC pour vous-même ou quelqu'un d'autre.

Le symptôme le plus courant de l'AVC est une faiblesse soudaine ou une paralysie du visage, d'un bras ou d'une jambe, le plus souvent d'un seul côté du corps.

Symptômes de l'AVC :

Paralysie faciale ou affaissement du visage	Faiblesse ou paralysie d'un bras
Troubles de l'élocution	Confusion
Problèmes de compréhension	Problèmes de vue dans un œil ou dans les deux yeux
Vertiges	Problèmes pour marcher
Perte d'équilibre / de coordination	Maux de tête

LES EFFETS DE L'AVC

Chaque côté du cerveau contrôle le côté opposé du corps. Si l'AVC survient du côté droit du cerveau, le côté gauche du corps sera touché et pourra présenter les effets suivants :

- Paralysie du côté gauche du visage/corps
- Problèmes de vue
- Perte de mémoire

Si l'AVC survient du côté gauche du cerveau, le côté droit du corps sera touché et pourra présenter les effets suivants :

- Paralysie du côté droit du visage/corps
- Problèmes d'élocution/de la parole
- Perte de mémoire

En plus des effets indiqués ci-dessus, l'AVC pourra également avoir un impact sur les émotions. Les victimes d'AVC peuvent présenter une hypersensibilité.

PROBLÈMES DE COMMUNICATION SUITE À UN AVC

De nombreuses personnes ont des problèmes de communication suite à un AVC. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

L'aphasie est un trouble du langage, qui peut provoquer des problèmes pour parler, lire, écrire et comprendre ce que disent les autres. L'AVC peut provoquer une aphasie car il endommage les zones du cerveau associées au langage.

La victime peut présenter des troubles de l'élocution en raison d'un affaiblissement des muscles du visage.

La perte de mémoire et les problèmes de concentration peuvent rendre la communication difficile.

Lorsque les symptômes commencent, il n'y a aucune manière de savoir s'ils passeront. N'attendez pas de voir si la situation s'améliore. Si vous pensez que quelqu'un a un AVC ou présente les symptômes indiqués ci-dessus, agissez rapidement et contactez le SAMU immédiatement.

Syndrome d'enfermement

Si l'AVC survient dans le tronc cérébral, il peut toucher les deux côtés du corps et provoquer le syndrome d'enfermement (ou locked-in syndrom). Dans ce cas, la victime de l'AVC ne peut pas parler et tous les muscles de son corps sont totalement paralysés, à l'exception des muscles qui contrôlent le mouvement des yeux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

1 accident vasculaire cérébral sur 4 survient chez des personnes qui ont déjà eu un AVC

LA PRÉVENTION DE L'AVC

Certains changements simples de style de vie s'avèrent efficaces pour prévenir l'AVC. Voici quelques-unes des mesures à prendre :

Adoptez une alimentation saine

La mauvaise alimentation peut augmenter les risques d'AVC, car elle peut provoquer une augmentation de la pression artérielle et du taux de cholestérol.

Il est essentiel d'avoir une bonne alimentation pour être en bonne santé. Le plat principal devrait comprendre 3/4 de légumes, haricots ou céréales et 1/4 de viande, poisson ou protéines. Optez pour l'eau plutôt que d'autres boissons.

Réduisez la consommation de sel et essayez d'éviter de consommer trop d'aliments riches en sucre ou transformés.

Consommez beaucoup de fruits et légumes. La plupart des fruits et des légumes contiennent les nutriments nécessaires, sont peu caloriques et riches en fibres ; ils sont donc idéaux pour conserver et atteindre un poids sain. Essayez de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour avec ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des fruits rouges aux céréales de votre petit-déjeuner
- Privilégiez les repas faits maison plutôt que les aliments transformés
- Mélangez des légumes et des haricots pour en faire des soupes et des sauces
- Ayez toujours un fruit à portée de main

Pratiquez une activité physique régulière

Le maintien d'un poids sain par le biais d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et la pression artérielle.

Parlez à votre médecin pour créer un programme d'exercice et consultez-le toujours avant de commencer un programme d'exercice.

Essayez d'être actif(ve) au moins 30 minutes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez de faire une partie du trajet pour vous rendre au travail en vélo, en courant ou à pied
- Privilégiez les escaliers aux escalators
- Faites du sport à midi : essayez de marcher ou de courir avec un/une collègue
- Essayez de faire de l'exercice chaque soir : c'est bon pour le corps et l'esprit

Les personnes qui ont été victime d'un AVC doivent discuter avec leur médecin ou leur équipe de rééducation de la mise en place d'un programme d'activité sportive adapté. Il n'est souvent pas possible de faire régulièrement de l'exercice immédiatement après avoir subi un AVC. Cependant, il est possible de recommencer à s'exercer une fois que la rééducation a progressé.

Réduisez la consommation d'alcool

Boire un verre de vin avec votre dîner ou une pinte de bière après le travail font peut-être partie de votre routine.

Cependant, cela contribue à un gain de poids et peut multiplier par trois le risque de souffrir d'un AVC.

Une consommation d'alcool occasionnelle est acceptable, mais buvez avec modération en suivant ces conseils simples :

- Buvez lentement : appréciez votre boisson et évitez de boire trop rapidement
- Buvez de plus petites quantités
- Finissez votre verre avant de le remplir à nouveau : cela permet de vérifier ce que vous buvez
- Diluez vos boissons : ajoutez de l'eau tonique aux spiritueux ou de la limonade à la bière
- Buvez un verre d'eau entre chaque verre d'alcool

Évitez de fumer

Le risque d'AVC peut diminuer de manière significative avec l'arrêt du tabac.

Si vous fumez, arrêtez dès aujourd'hui. Les cigarettes endommagent tous les organes du corps, provoquent de nombreuses maladies et affectent l'état général de santé des fumeurs.

Consultez votre médecin ou le groupe d'entraide pour arrêter de fumer le plus proche de chez vous pour obtenir des conseils et de l'aide pour arrêter de fumer.



**VOTRE
ASSURANCE SANTÉ
INTERNATIONALE**

La plupart des grands hôpitaux ont une unité de soins intensifs dédiée aux victimes d'accidents vasculaires cérébraux. Si les patients sont traités dans ce type d'unités dans les 4 h 30 suivant le début des symptômes de l'AVC, il peut être possible de dissoudre les caillots de sang dans le cerveau et de rétablir la circulation sanguine dans la zone du cerveau touchée.

Les affiliés d'Allianz Care sont couverts pour tous les traitements de pointe de l'AVC. Nous vous conseillons fortement d'inclure la garantie relative à la rééducation dans votre assurance santé. En cas d'AVC, la rééducation est plus efficace lorsqu'elle commence immédiatement, lorsque vous êtes toujours alité(e).

Dr Ulrike Sucher, directeur médical, Allianz Partners