

**Journée mondiale de l'AVC, le 29 octobre 2020.**  
**Communiqué de presse du Belgian Stroke Council (BSC).**



**Vous connaissez les symptômes de la COVID-19? Bien! Mais connaissez-vous aussi les symptômes d'un AVC?**

- Une personne sur 4 (#1in4) sera un jour victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ! Pourtant, lorsqu'une personne de notre entourage est touchée par un AVC, nous n'en reconnaissons pas assez souvent les signes. A l'occasion du World Stroke Day du 29 octobre 2020, le Belgian Stroke Council rappelle l'intérêt du test « FAST ». FAST veut dire rapide et permet aussi d'identifier rapidement un AVC :
  - **Face:** La bouche de la personne est-elle tordue?
  - **Arm:** Un bras ou une jambe sont-ils paralysés?
  - **Speech:** Le discours est-il incompréhensible?
  - **Time:** Agissez rapidement et appelez le 112!



- Reconnaître un AVC, c'est utile ; éviter un AVC, c'est encore mieux ! Il existe des mesures de prévention. Découvrez-les ci-dessous ou regardez la vidéo réalisée par l'équipe de l'UZ Brussel sur la page dédiée du BSC : <http://www.belgianstrokecouncil.be/fr/world-stroke-day>

- **Contrôlez votre hypertension artérielle.**

La moitié des AVC sont liés à l'hypertension artérielle. Connaître votre tension artérielle et la contrôler grâce à un changement de mode de vie ou un traitement médicamenteux réduira vos risques d'AVC.

- **Pratiquez une activité physique 5 fois par semaine.**

Près d'un tiers des AVC touchent des personnes qui ne pratiquent pas assez d'activité physique — une activité physique modérée pendant 20-30 minutes cinq fois par semaine réduira vos risques d'AVC.

- **Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré.**

Près d'un quart des AVC sont liés à une mauvaise alimentation. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes et une diminution de la consommation d'aliments transformés réduiront vos risques d'AVC.

- **Réduisez votre taux de cholestérol.**

Plus d'un AVC sur quatre est lié à un niveau élevé de « mauvais » cholestérol (LDL). Pour réduire vos risques d'AVC, privilégiez des aliments ayant une faible teneur en gras saturés, évitez les aliments transformés et pratiquez une activité physique. Si vous n'arrivez pas à maintenir un taux de cholestérol sain avec des changements de style de vie, votre médecin pourra vous conseiller un traitement médicamenteux.

- **Maintenez un poids sain.**

Près d'un AVC sur cinq est lié au surpoids ou à l'obésité. Maintenir un indice de masse corporelle (IMC) ou un ratio hanche-taille sain vous aidera à réduire vos risques d'AVC.

- **Arrêtez de fumer et évitez les lieux enfumés.**

Près d'un AVC sur dix est lié au tabagisme. Arrêter de fumer réduira vos risques d'AVC et les risques encourus par ceux qui vivent avec vous. Une aide pour arrêter de fumer maximise vos chances de réussite.

- **Réduisez votre consommation d'alcool.**

Plus d'un million d'AVC par an sont liés à une consommation excessive d'alcool. Si vous buvez, limitez votre consommation à une ou deux unités d'alcool par jour.

- **Dépistez et traitez la fibrillation auriculaire (FA).**

Les personnes souffrant de FA ont un risque cinq fois plus élevé que la normale d'avoir un AVC que la population en général. Si vous avez plus de 50 ans, ayez une discussion avec votre médecin au sujet du dépistage de la FA et, si vous souffrez de FA, discutez des traitements qui réduiront vos risques.

- **Gérez votre diabète.**

Si vous êtes diabétique, vos risques d'AVC sont plus élevés. Le diabète et les AVC partagent également un certain nombre de facteurs de risque, notamment le régime alimentaire et l'activité physique. Si vous êtes diabétique, parlez à votre médecin des mesures à prendre pour réduire vos risques d'AVC.

- **Gérez le stress et la dépression.**

Près d'un AVC sur six est lié à l'état de santé mentale. La gestion du stress, de la dépression, de la colère et de l'anxiété joue un rôle important dans la réduction des risques d'AVC.

# 1 SUR 4 D'ENTRE NOUS

aura un accident vasculaire cérébral (AVC) au cours de notre vie mais la plupart des AVC sont facilement évités par quelques mesures simples. Voici des mesures essentielles pour limiter les risques d'AVC.



## Contrôlez votre hypertension artérielle.

La moitié des AVC sont liés à l'hypertension artérielle. Connaitre votre tension artérielle et la contrôler avec un changement de mode de vie ou un traitement médicamenteux réduira vos risques d'AVC.



## Pratiquez une activité physique 5 fois par semaine.

Près d'un tiers des AVC touchent des personnes qui ne pratiquent pas assez d'activité physique – une activité physique modérée pendant 20-30 minutes cinq fois par semaine réduira vos risques d'AVC.



## Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré.

Près d'un quart des AVC sont liés à une mauvaise alimentation. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes et une diminution de la consommation d'aliments transformés réduira vos risques d'AVC.



## Réduisez votre taux de cholestérol.

Plus d'un AVC sur quatre est lié à un niveau élevé de « mauvais » cholestérol (LDL). Pour réduire vos risques d'AVC, privilégiez des aliments ayant une faible teneur en gras saturés, évitez les aliments transformés et pratiquez une activité physique. Si vous n'arrivez pas à maintenir un taux de cholestérol sain avec des changements de style de vie, votre médecin pourra vous conseiller un traitement médicamenteux.



## Maintenez un poids sain.

Près d'un AVC sur cinq est lié au surpoids ou à l'obésité. Maintenir un indice de masse corporelle (IMC) ou un ratio hanche-taille sain vous aidera à réduire vos risques d'AVC.



## Arrêtez de fumer et évitez les lieux enfumés.

Près d'un AVC sur dix est lié au tabagisme. Arrêter de fumer réduira vos risques d'AVC et les risques encourus par ceux qui vivent avec vous. Une aide pour arrêter de fumer maximise vos chances de réussite.



## Réduisez votre consommation d'alcool.

Plus d'un million d'AVC par an sont liés à une consommation excessive d'alcool. Si vous buvez, limitez votre consommation à une ou deux unités d'alcool par jour.



## Dépistez et traitez la fibrillation auriculaire (FA).

Les personnes souffrant de FA ont un risque cinq fois plus élevé que la normale d'avoir un AVC que la population en général. Si vous avez plus de 50 ans, ayez une discussion avec votre médecin au sujet du dépistage de la FA et, si vous souffrez de FA, des traitements qui réduiront vos risques.



## Gérez votre diabète.

Si vous êtes diabétique, vos risques d'AVC sont plus élevés. Le diabète et les AVC partagent également un certain nombre de facteurs de risque, notamment le régime alimentaire et l'activité physique. Si vous êtes diabétique, parlez à votre médecin des mesures à prendre pour réduire vos risques d'AVC.



## Gérez le stress et la dépression.

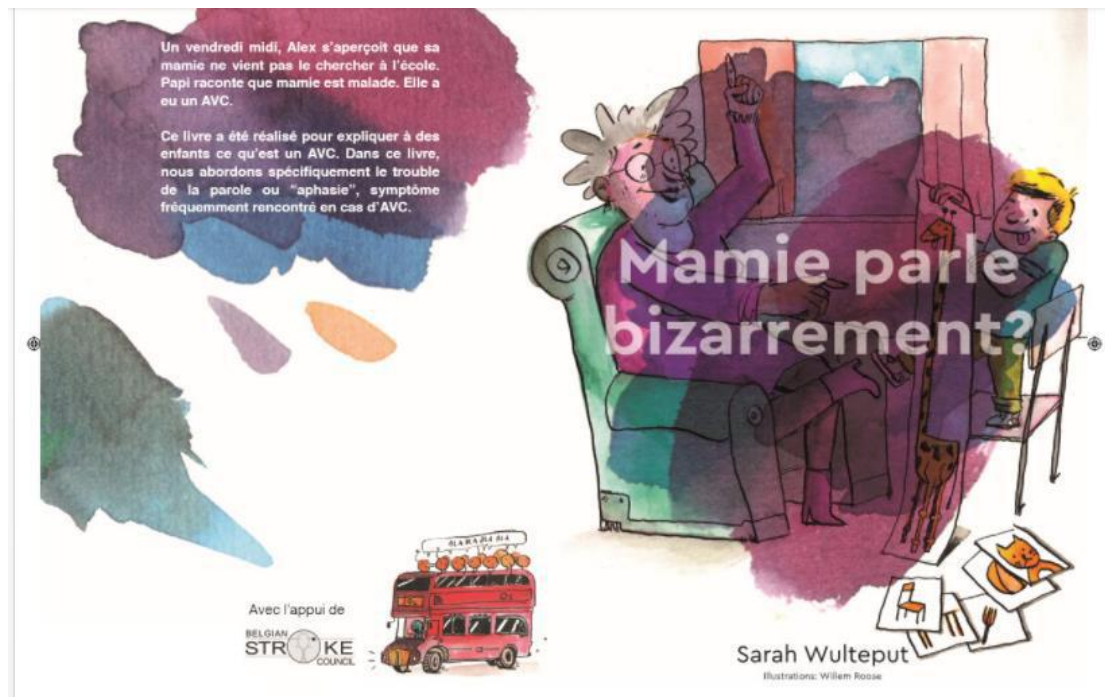
Près d'un AVC sur six est lié au à l'état de santé mentale. La gestion du stress, de la dépression, de la colère et de l'anxiété joue un rôle important dans la réduction des risques d'AVC.

**FAITES QUE CE NE  
SOIT PAS VOUS**



Pour en savoir plus sur les risques et la prévention des AVC, consultez [www.WorldStrokeCampaigns.org](http://www.WorldStrokeCampaigns.org)  
[#DontBeTheOne](https://twitter.com/DontBeTheOne)  
Suivez-nous sur les réseaux sociaux :  
[@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign)  
[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)

- D'autre part, à l'occasion du World Stroke Day, le Belgian Stroke Council est fier de présenter le livre «Mamie parle bizarrement ? », qui a été créé en collaboration avec l'infirmière et écrivaine Sarah Wulteput. Le livre explique à un enfant ce qu'est un AVC et aborde spécifiquement les problèmes d'élocution. Il est disponible sur le site du BSC : <http://www.belgianstrokecouncil.be/fr/mamie>.



- Enfin, malgré la pression importante de l'épidémie de coronavirus, nous insistons sur la nécessité d'être pris en charge rapidement au cours d'un AVC. Ne restez pas chez vous ! En cas de symptôme, présentez-vous rapidement à l'hôpital. La prise en charge a été adaptée pour vous soigner rapidement tout en évitant que vous soyez contaminés. Trop de personnes sont arrivées trop tard lors de la première vague. Faites que ce ne soit pas vous : venez !

**Contact :**

Pour le Belgian Stroke Council,

Dr Jean-Marc Raymackers, neurologue à la Clinique Saint-Pierre (Ottignies)

[jean-marc.raymackers@cspo.be](mailto:jean-marc.raymackers@cspo.be)

+32 488 023651