



Retrouvez les 24 publications du Calendrier de l'Avent 2023
AVC Normandie sur les réseaux sociaux.

C'était
1 jour = 1 info
AVC Normandie

L'équipe de coordination AVC Normandie
vous souhaite de



Dr Corinne JOKIC
Médecin de
médecine physique et
de réadaptation



Patricia LECONTE
Coordinatrice
projets filière AVC



Dr Aude
TRIQUENOT-BAGAN
Neurologue



Dr Christian MARIE
Médecin généraliste



Dr Evelyne
GUEGAN-MASSARDIER
Neurologue

Joyeuses Fêtes

Calendrier de l'Avent
24 Décembre 2023



L'Accident
Vasculaire
Cérébral
nous concerne tous

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.	2 BOIRE AVEC MODÉRATION LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL
4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE Régulièrement	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

SFNV www.societe-francaise-neurovasculaire.fr
© Copyright 2023 - SFNV / Sources : HAS, OMS, Normandie, 6020

AVC
nous pouvons
Agir



Page Facebook AVC Normandie
Compte X « anciennement Twitter »