

# Votre association



**Informier    Soutenir    Aider**  
**Conseiller    Réunir**



# AVC

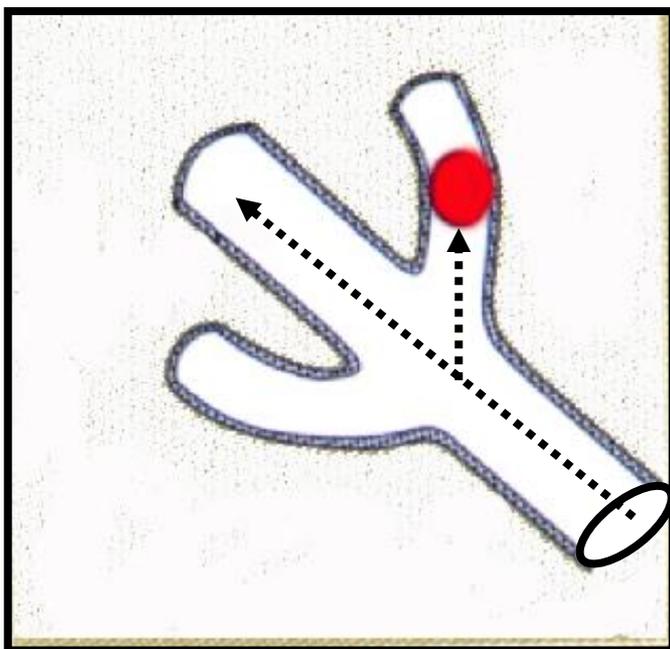
ou « **attaque cérébrale** »

**Brutalement ...**

**Une région du cerveau  
ne fonctionne  
plus correctement**

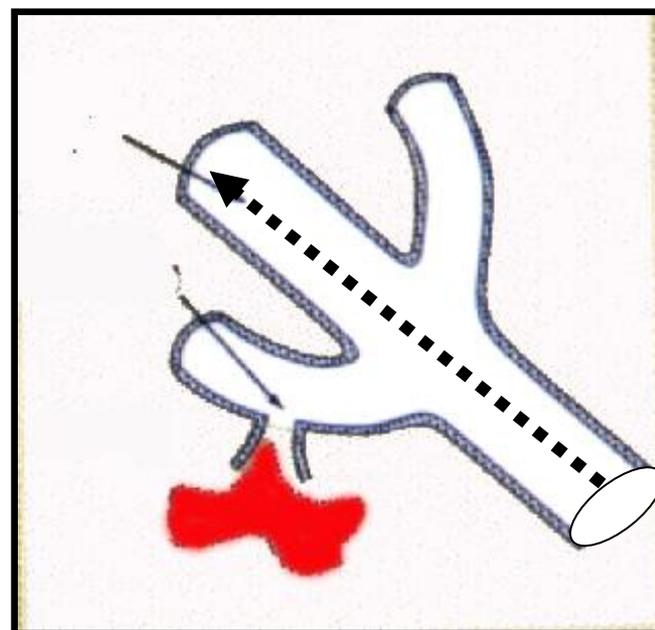
# AVC 2 grands cas

**80%**



**AVC**  
**ischémique**  
ou  
Infarctus cérébral

**20%**



**AVC**  
**hémorragique**  
ou  
Hémorragie cérébrale

# AVC :

## un problème qui nous concerne tous

- **150 000** nouveaux cas par an en France
  - environ 1 AVC toutes les 4 minutes
- **30 000** décès/an - 100 000 handicapés majeurs
- **7 000** nouveaux cas par an en **Normandie**,  
1 AVC toutes les 100 minutes
  - « **Le tiercé de l'AVC** »
    - 1ère cause de handicap physique acquis
    - 2ème cause de démence
    - 3ème cause de mortalité
- **70 à 80%** des survivants rentrent chez eux
  - Handicap pour la moitié d'entre eux
  - Nombreuses dépressions
- **Enorme coût pour la société**

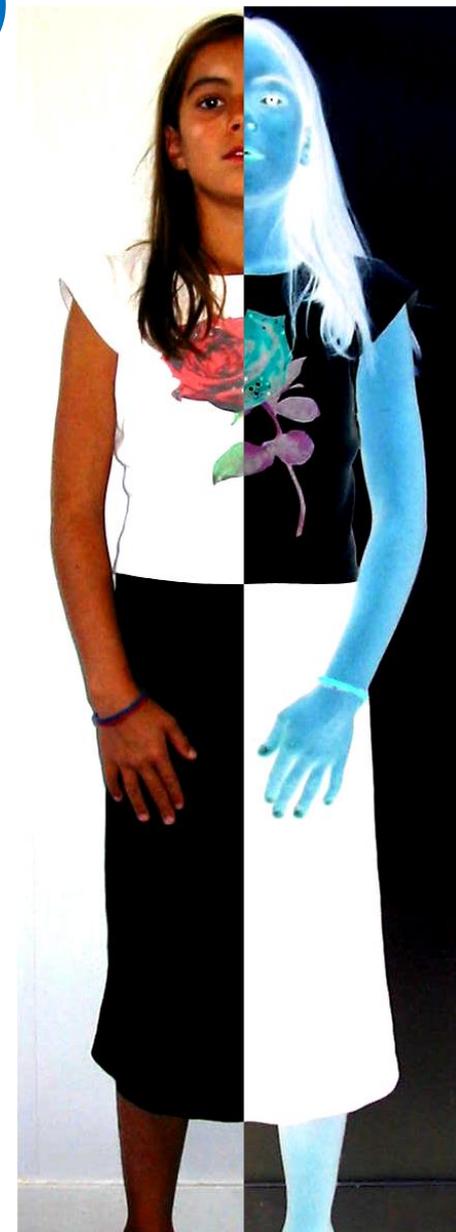
# AVC : un problème du sujet âgé ?

## Oui, mais pas seulement

- En France :
  - 1 AVC sur 4 survient avant 65 ans
  - 1 AVC sur 10 survient avant 45 ans
    - (15 000 AVC par an)
- **1000 enfants chaque année** sont victimes d'un AVC en France

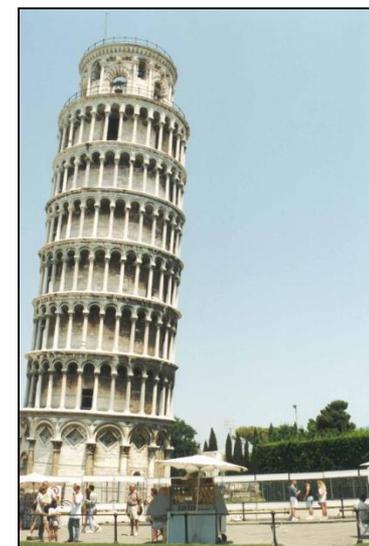
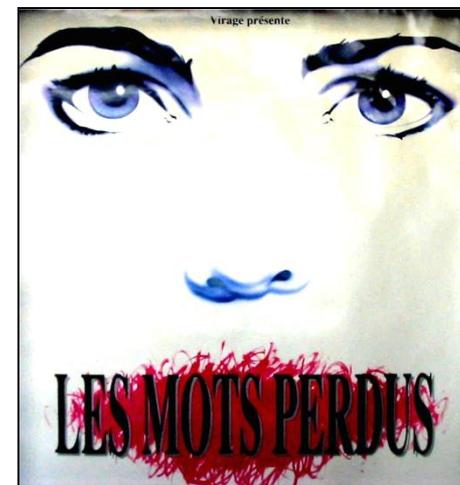
# Signes d'alerte (1)

- **Faiblesse / Paralysie d'un côté** : du bras, de la jambe, de la figure, isolé ou associé
- **Trouble de la coordination** (maladresse) d'un membre
- **Engourdissement ou fourmillements d'un côté** : du bras, de la jambe, de la figure, isolé ou associé



# Signes d'alerte (2)

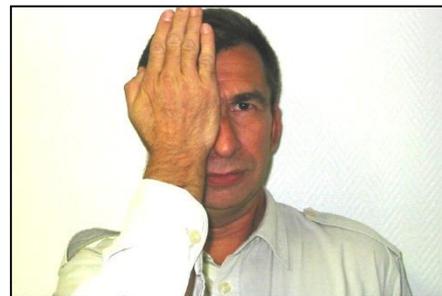
- **Troubles du langage**
  - Difficulté à s'exprimer, à trouver ses mots
  - Déformation des mots
  - Trouble de la compréhension
  
- **Sensation vertigineuse aiguë ou instabilité**



# Signes d'alerte (3)

- **Trouble visuel**

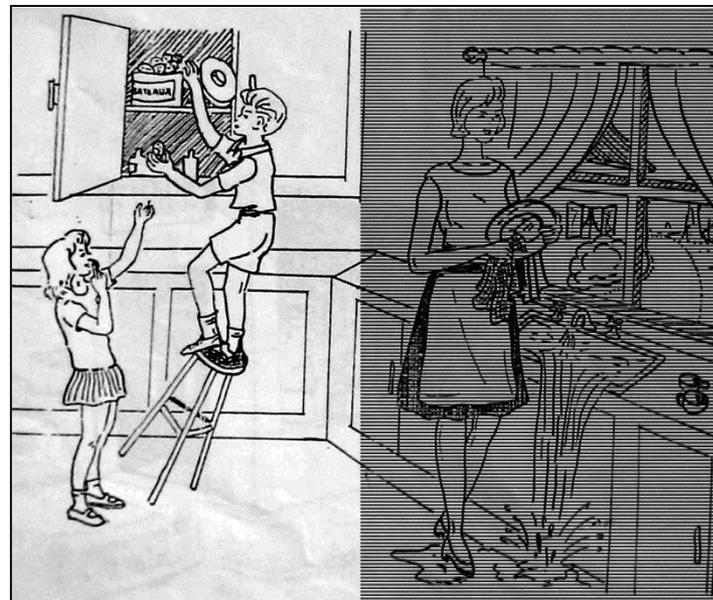
- **Perte de la vision** d'un œil  
(souvent transitoire)



- **Perte de la moitié du champ visuel** (hémianopsie)

- **Vision double**

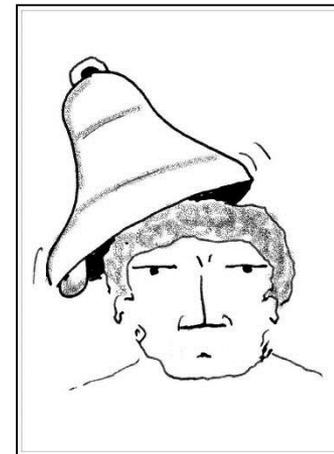
A black and white photograph of a piece of paper with handwritten text in a bold, cursive script. The text reads "JE VOIS DOUBLÉ!".



# Signes d'alerte (4)

- **Trouble de la conscience**
  - Confusion mentale
  - Coma
  
- **Céphalée** (mal de tête)
  - aiguë et violente,
  - inhabituelle,
  - sans cause apparente

**associée aux autres signes**



# AIT :

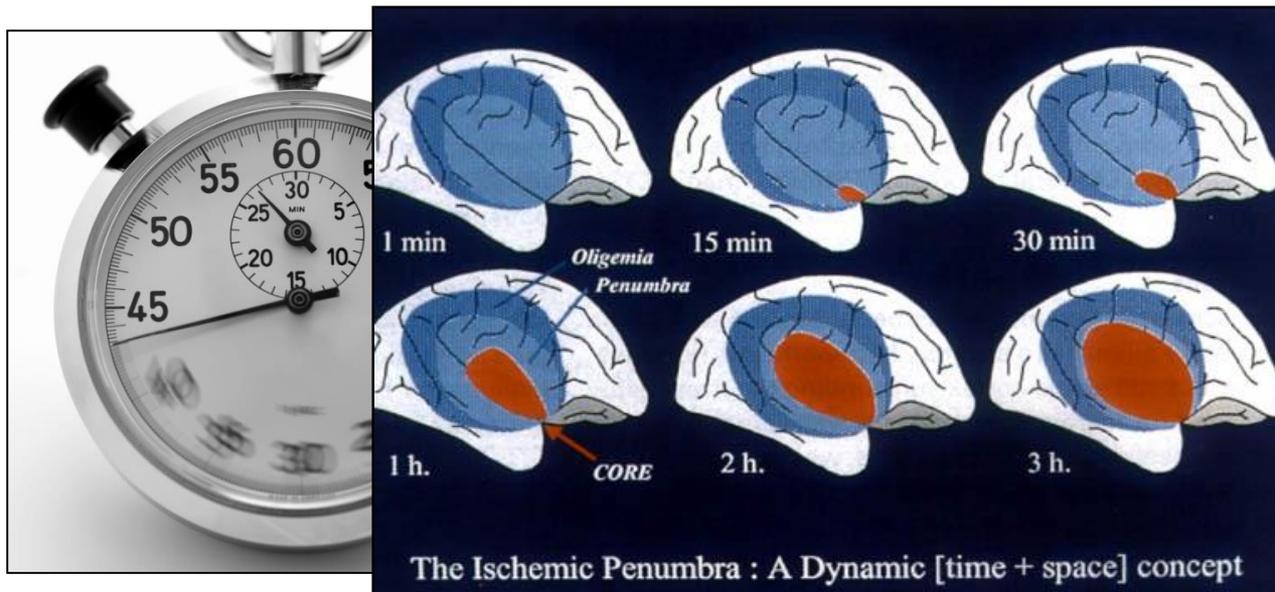
## Accident Ischémique Transitoire

- Véritable « syndrome de menace »
  - Peut annoncer un AVC
- 1 AVC sur 4 a présenté de tels symptômes dans les jours précédents
- Donc ne pas attendre !
  - La régression est trompeuse
  - Prise en charge médicale en urgence

# AVC :

## Pourquoi faut-il agir en urgence ?

- Immédiatement (dès l'occlusion de l'artère), une zone du cerveau se détruit
- Autour de cette zone, le cerveau souffre et va aussi se détruire si l'on n'agit pas très vite : c'est cette zone qui peut être sauvée par les traitements appropriés



# L'AVC est une épreuve

pour le **patient**

mais aussi pour les **proches**

# Après l'AVC

## problèmes rencontrés

- Adaptation du lieu de vie
- Activités quotidiennes
- Isolement de la personne
- Aspects psychologiques
- Les rapports avec la famille
- Manque d'informations
- Préparer son retour au travail

# Aider après un AVC : TOUS concernés

**Famille**

**Médecin traitant**

**Médecin**

**Rééducateur**

**Patient**

**Neurologue**

**Être aidé**

**Kinésithérapeute/  
Ergothérapeute**

**Infirmière**

**Être entendu**

**Être soulagé**

**Être réintégré**

**Orthophoniste**

**Assistante sociale**

**Psychologue**

**Amis - collègues**

**Aides à domicile**

**et ... France AVC**

# Eviter la récurrence

## Aline, 58 ans

« Après mon AVC, quand je me suis sentie mieux, petit à petit j'ai repris mes mauvaises habitudes : j'avais arrêté de fumer, j'ai recommencé, et je ne faisais plus de marche quotidienne. »

## Sophie, 54 ans

« J'avais de l'hypertension mais comme cela ne me gênait pas dans ma vie de tous les jours, j'ai fini par oublier mon traitement puis ne plus le prendre. J'ai fait un AVC l'année dernière. »

# Eviter la récurrence

## Bernard, 45 ans

« Quand j'ai appris que près d'une personne sur 4 était victime d'un second AVC dans les cinq ans suivant le premier, j'ai voulu tout faire pour que ça n'arrive plus jamais. Cela avait été tellement dur. »

### Eviter un nouvel AVC est possible :

- en agissant sur son mode de vie,
- en contrôlant ses facteurs de risque,
- en prenant tous les jours son traitement,
- en se faisant aider et suivre régulièrement.

# Eviter la récurrence

## Régine, 70 ans

« J'ai été dirigée vers un éducateur sportif. Il a pris en compte mon handicap et mon âge. Aujourd'hui je peux donc sans risque faire mes 30 minutes d'activité physique par jour. »

## Romain, mari de Sophie

« Ma femme devait perdre du poids après son AVC. Je me suis dit que ça ne pouvait pas me faire de mal non plus. Je suis allé avec elle chez la diététicienne et on a changé nos habitudes ensemble. »

# Principaux facteurs de risque

## Paramètres non modifiables :

- L'âge
- Le sexe
- L'origine ethnique
- La génétique

# Principaux facteurs de risque

## Paramètres modifiables :

- Hypertension artérielle
- Intoxication tabagique
- Diabète
- Hypercholestérolémie
- Fibrillation auriculaire
- Intoxication alcoolique

PA < 14/9

- Vin  $\leq$  2-3 verres/j
- Activité physique :  
30-60 mn  $\geq$  3 x/semaine

**Mesdames... Attention !!!**  
**Risque aggravé si tabac + pilule**

# Autres facteurs de risque

- Le stress
- Les chocs émotionnels
- La toxicologie (drogues)
- Les traitements chimiques agressifs :
  - Chimiothérapie
  - Trithérapie
- Les vasoconstricteurs décongestionnants utilisés dans le rhume
- L'apnée du sommeil

# Conseils

- Être persévérant dans la rééducation
- Ne pas arrêter un traitement sans avis médical
- Etablir un carnet de progression
- Revoir régulièrement le neurologue
- Rencontrer d'autres personnes
- Accepter les aides proposées
- Rester positif car le temps qui passe peut être un allié
- Profiter du moment présent

**« Carpe diem »**