L'AVC nous concerne tous !

AVC Normandie

90 % des AVC peuvent être évités.

Adoptons les bons réflexes de prévention pour préserver notre santé !

L'AVC nous concerne tous !

AVC Normandie

Mode de vie

Être acteur

Tous acteurs !

Réduisons notre risque d'AVC

Je peux agir en prévention

Être acteur, c'est agir sur son **mode de vie pour modifier les facteurs de risque modifiables :**

- Avoir une alimentation adaptée, équilibrée
- Bouger régulièrement : marcher, pratiquer un sport …
- Se faire accompagner par des professionnels de santé pour contrôler ses addictions : tabac, alcool, cannabis
- S'accorder du temps pour une activité de relaxation…
- Bien dormir

L'AVC nous concerne tous !

AVC Normandie

Mode de vie

Être acteur

Pathologies

Consultations

Traitements

Observance

Facteurs non-modifiables

Âge

Antécédents familiaux

Je peux agir en prévention

Être acteur, c'est agir sur ses **pathologies.**

Le suivi des maladies chroniques est une priorité.

- **Je consulte**
  - Je comprends
  - Je prends mes traitements
  - J'intègre dans mon mode de vie les conseils des professionnels

Les **antécédents familiaux** et l'**âge** sont quant à eux des **facteurs de risque non modifiables.**

Éliot

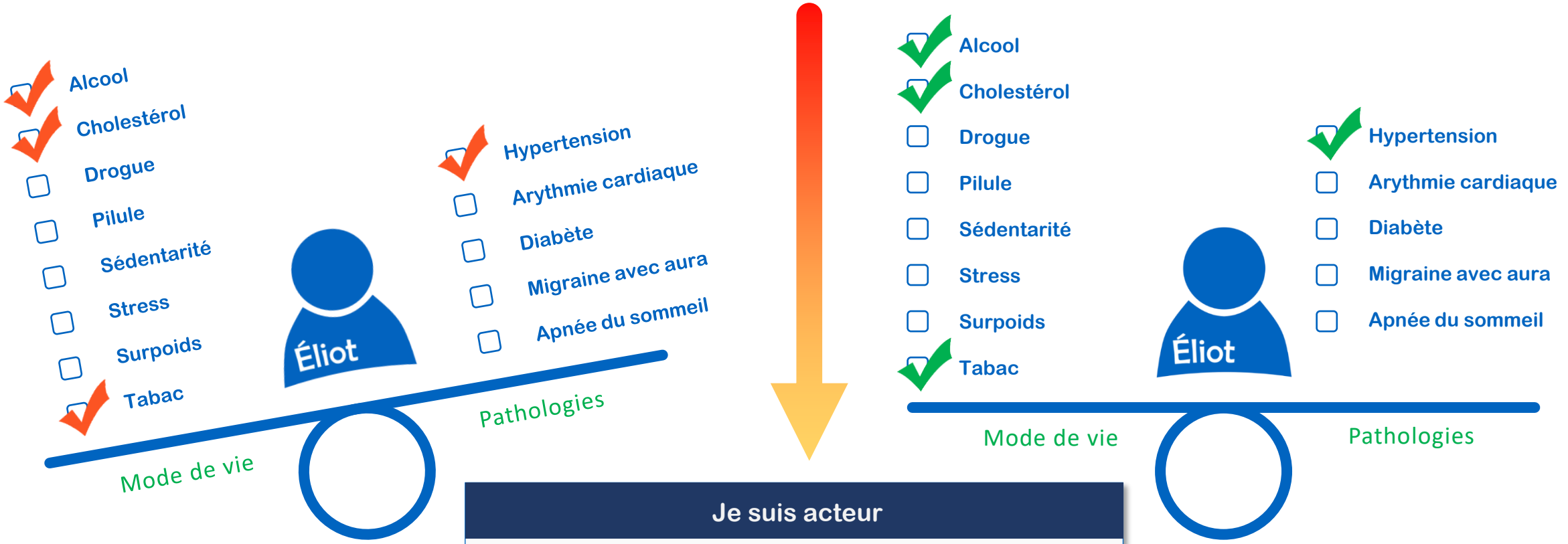
Adopte les bons réflexes de prévention pour réduire son risque d'AVC.

Plaquette d'

Facteurs de risque & prévention

AVC Normandie

➢ Je fais le point avec mon médecin traitant ➢ J'agis ➢ Je réduis mon risque d'AVC



Avant

Après

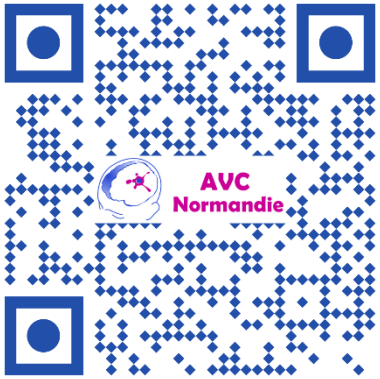
Je suis acteur

- ➢ Je me fais accompagner pour ne plus consommer d'alcool
- ➢ Je limite les matières grasses
- ➢ Je me fais accompagner pour arrêter de fumer
- ➢ Je prends mes traitements

Connaître la filière des accidents vasculaires cérébraux de la prévention à l'accompagnement du handicap.

Rééducation &
Réadaptation

Conduite automobile
Listes médecins agréés



Ressources en
addictologie

Consultation post-AVC
& Annuaire

www.avc-normandie.fr

90% DES AVC SONT ÉVITABLES

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION,
C'EST RÉDUIRE SON RISQUE

AVC Normandie

SFNV SOCIÉTÉ FRANÇAISE NEURO-VASCULAIRE
www.societe-francaise-neurovasculaire.fr
© Copyright 2023 - SFNV / Sources : HAS, OMS, Interstroke, WSO

90% des AVC sont évitables | JMAVC