



L'AVC nous concerne tous...



AVC
Normandie



90 % des AVC peuvent être évités.

Adoptons les bons réflexes de **prévention** pour préserver notre santé !



Je suis **acteur** de ma santé, je réduis mon risque d'AVC.



AVC
Normandie

Mode de vie



Être acteur

**J'adopte les
bons réflexes,
pour rester en
bonne santé.**

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



Je suis **acteur** de ma santé, je réduis mon risque d'AVC.



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**.



AVC
Normandie



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

Plaquette d' 

Facteurs de risque & prévention





➤ Je fais le point avec mon médecin traitant



➤ J'agis



AVC
Normandie

➤ Je réduis mon risque d'AVC.

- ☒ Alcool
- ☒ Cholestérol
- ☐ Drogue
- ☐ Pilule
- ☐ Sédentarité
- ☐ Stress
- ☐ Surpoids
- ☒ Tabac



- ☒ Hypertension
- ☐ Arythmie cardiaque
- ☐ Diabète
- ☐ Migraine avec aura
- ☐ Apnée du sommeil

Mode de vie

Pathologies

Avant



- ☒ Alcool
- ☒ Cholestérol
- ☐ Drogue
- ☐ Pilule
- ☐ Sédentarité
- ☐ Stress
- ☐ Surpoids
- ☒ Tabac



- ☒ Hypertension
- ☐ Arythmie cardiaque
- ☐ Diabète
- ☐ Migraine avec aura
- ☐ Apnée du sommeil

Mode de vie

Pathologies

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



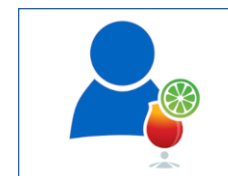
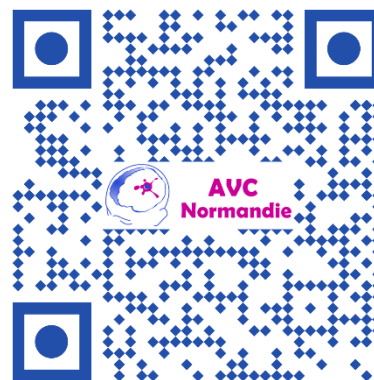
Connaître la filière des accidents vasculaires cérébraux de la prévention à l'accompagnement du handicap.



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

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

4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



2 BOIRE AVEC MODÉRATION

LIMITER SA CONSOMATION D'ALCOOL



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

90% des AVC sont évitables | JMAVC