

A.V.C

CHAQUE MINUTE COMPTE

Les signes d'alerte d'un AVC (Accident Vasculaire Cérébral)

Engourdissement
d'un seul côté du corps

Faiblesse ou
incapacité à bouger
un des côtés
du corps

Vomissements,
vertiges, difficultés
à garder l'équilibre

Maux de tête
violents

Perte de la vision
ou vision trouble
d'un seul œil

Tremblements,
maladresse ou
difficultés à
se déplacer

Paroles confuses,
difficultés à comprendre
ce qu'on vous dit ou
impossibilité de parler

ALERTER

☎ > Qui appeler ? **15**

L'accident vasculaire cérébral est une urgence médicale qui peut être fatale ou entraîner des séquelles d'autant plus importantes que le traitement a été tardif.

Le bon réflexe lors de la survenue d'au moins l'un de ces symptômes est d'appeler immédiatement même si les signes disparaissent.



L'AVC est la première cause de handicap de l'adulte et la deuxième cause de démence après la maladie d'Alzheimer elle est également la troisième cause de mortalité en France.

L'accident vasculaire cérébral (AVC), est lié le plus souvent à l'obstruction d'un vaisseau sanguin du cerveau par un caillot de sang. Il survient généralement lorsqu'une artère se bouche et n'irrigue plus suffisamment une partie du cerveau. En manque d'oxygène, le cerveau cesse de fonctionner normalement.

L'accident ischémique transitoire (AIT ou mini AVC) est le signe annonciateur d'un AVC. L'AVC se caractérise par des signes d'apparition brutale. Si les signes disparaissent, il peut s'agir d'un accident ischémique transitoire (AIT) mais il faut néanmoins contacter le 15 sachant que 30 % des personnes atteintes d'un AVC ont fait un AIT au cours du mois précédent

Les facteurs de risque de l'AVC

Les 10 principaux facteurs de risque sont :

- 👉 L'âge : le risque s'accroît régulièrement à partir de 55 ans
- 👉 Le tabagisme
- 👉 L'hypertension artérielle
- 👉 L'obésité abdominale
- 👉 Une alimentation non équilibrée
- 👉 Le manque d'activité physique
- 👉 Le diabète
- 👉 La consommation d'alcool
- 👉 Le stress et la dépression
- 👉 Les troubles cardiaques

Quelques conseils de prévention

- 👉 Pratiquer une activité physique régulière : Natation, vélo, marche
- 👉 Varier votre alimentation en privilégiant : La volaille, le poisson, les légumes frais, les fruits frais, les salades, les produits laitiers, les huiles végétales type huile d'olive ou de colza, les graines les noix



En Alsace des associations et des structures de rééducation et de réadaptation se mobilisant en faveur des personnes victimes d'un AVC.

Contact utiles :

France Avc 68

Hôpital du Hasenrain BP 1070 87 avenue d'Altkirch
68051 Mulhouse Cedex

TÉL. : 03 89 64 69 14 franceavc68@gmail.com

Permanences

👉 Mulhouse :

MDU (Maison des Usagers) Hôpital GHR Emile Muller
2ème mercredi du mois de 14h00 à 18h00
4ème mercredi du mois de 9h00 à 13h00

👉 Colmar :

Hôpital de jour de réadaptation fonctionnel (UGECAM) 1, rue Bruat
2ème jeudi du mois de 9h00 à 11h30 **ou** de 14h00 à 16h30
(Renseignements au : 06.09.30.49.55)
Hôpital Albert Schweitzer 201, avenue d'Alsace
4ème jeudi du mois de 14h00 à 18h00

Groupe des Aphasiques d'Alsace

Tel : 03 88 66 20 31