

# STOPPER AVC

CONNAITRE LES SIGNES  
POUR ÉVITER LE PIRE

DEVANT  
L'APPARITION  
BRUTALE DE  
CES SIGNES  
**APPELEZ LE 15**  
EN URGENCE

Un accident vasculaire cérébral, survient **lorsque la circulation sanguine du cerveau est interrompue**, soit par un vaisseau sanguin bouché (AVC ischémique), soit par un vaisseau sanguin déchiré (AVC hémorragique)



Tout savoir AVC  
[www.tout-savoir-avc.com](http://www.tout-savoir-avc.com)



## S



Sourire  
dévié

## T



Troubles  
de la parole

## O



Perte de la  
vue d'un  
Oeil ou  
vision double

## P



Paralyse  
d'un bras ou  
d'une jambe

## E



Équilibre  
et marche  
instables

## R



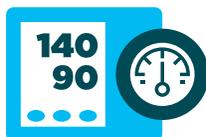
Réagissez  
vite

# 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  $\geq 140$  de maxima ou  $\geq 90$  de minima, consulter un médecin

## 4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



## 2 BOIRE AVEC MODÉRATION

LIMITER SA CONSOMMATION 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