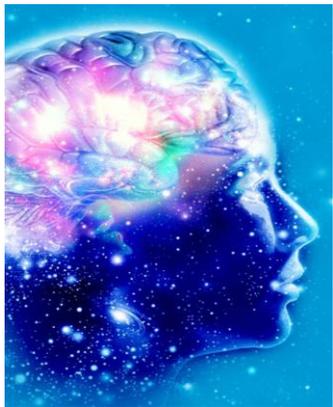




Service de neurologie  
Suzette Rémillard, infirmière  
en Education thérapeutique

Dépistage et prévention:  
Les actions qui sauvent



World Stroke Day  
29 Oct 2017

World  
Stroke  
Campaign



Environ 80% des AVC pourraient être évités



Organisation  
mondiale de la Santé

# Comment les éviter ?

- Dépistage et prise en charge des Facteurs de risque cardio-vasculaires
- Prévention : un mode de vie sain

# Dépistage : Quoi et quand?



# Hypertension artérielle



**A partir de 18 ans**

**1 x tous les 2 ans = Contrôle de la tension artérielle**



**< 140/90 mmHg**

# Avant de prendre un médicament je peux...

- Arrêter le tabac
- Limiter l'alcool
- Perdre du poids
- Activité physique régulière
- Alimentation pauvre en sel et riche en potassium



Si pas de résultats  
après 3 à 6 mois →



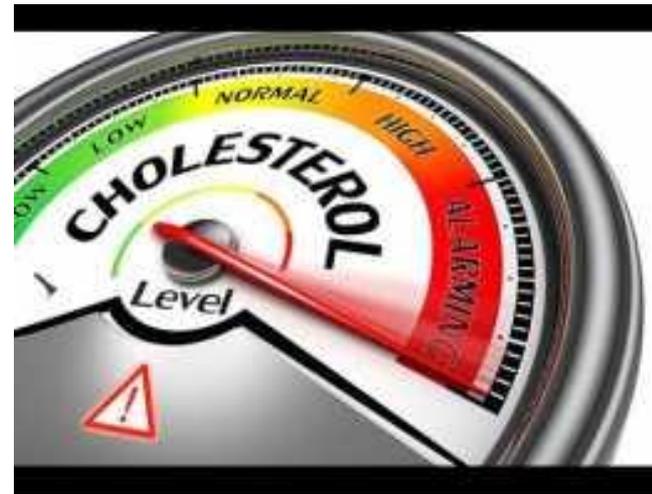
↓ risque  
AVC de 40%

# Cholestérol

A partir de  $\geq 35$  ans homme

$\geq 45$  ans femme

*\*Si normal  $\rightarrow$  tous les 5 ans*



**1<sup>er</sup> traitement**  $\rightarrow$  Modification style de vie avant de traiter  
 $\rightarrow$  Sauf après un AVC = il faut traiter



LDL (mauvais) =  $< 3.0$  mmol/l ou  $< 1.8$  après AVC

# Diabète



Dès 45 ans → 1x tous les 3 ans

Plus tôt surtout si →

- Hypertension
- Trop de cholestérol
- Surpoids
- Prédisposition familiale

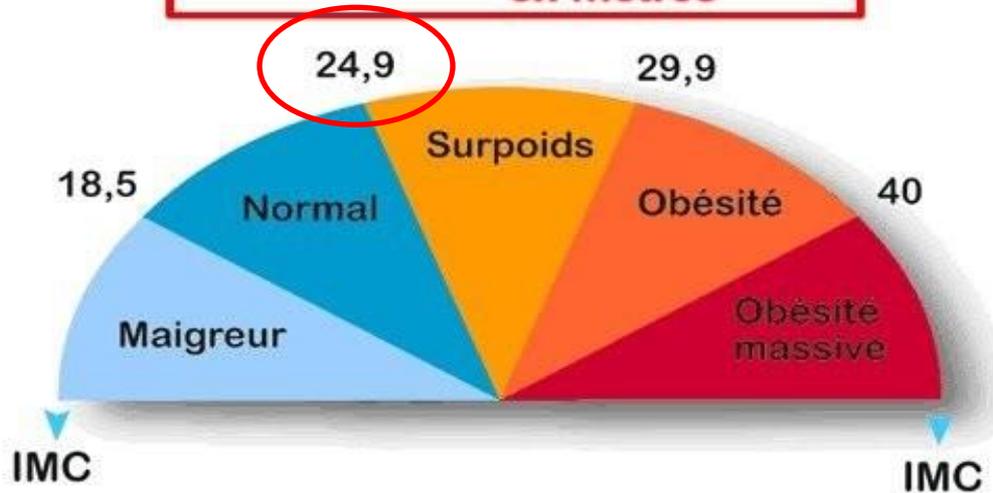


Glycémie à jeun  $\leq 7$  mmol/L et/ou HbA1c  $\leq 6.5$  %

# Surveiller mon poids

**IMC = Indice de Masse Corporelle**

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilos}}{(\text{Taille X Taille}) \text{ en mètres}}$$



L'obésité a plus que doublé depuis 35 ans

En Suisse  
12% adultes obèses

# Prévention : Quoi faire?



# Arrêter de fumer



**20 min**

La tension artérielle reprend son niveau normal

**48h**

Réduction significative des risques de crises cardiaques

**3-9 mois**

Votre capacité pulmonaire augmente de 10%

**5 ans**

Diminution des risques cardio-vasculaires



**8h**

Le niveau d'oxygène revient à la normale

**2 semaines**

Votre circulation sanguine va augmenter

**1 an**

Le risque de crise cardiaque est divisé par 2

**10 ans**

Le risque de cancer des poumons est égal aux non-fumeurs

# Vaporette ?

Beaucoup moins nocive que la cigarette

Pas de combustion tabac → Pas goudron et monoxyde carbone



Données scientifiques pas assez solides

**1<sup>er</sup> Recommandation**  
**Arrêter de fumer**



Traitements ayant déjà prouvé leur efficacité (substituts nicotine)

# Alimentation



- Variée – équilibrée
- 5 fruits et légumes
- Peu de viande/ ↑ poisson
- Céréales complètes
- Pauvre en sel et riche en potassium
- Peu de sucre et de graisses

# Diminuer le sel



En Suisse 8 à 10 g

Recommandation

**5 g / jour**

soit 1 cuillère à thé



Taux de conversion

1 g sodium = 2,5 g sel

Ne pas saler son assiette



Utiliser des épices et  
fines herbes

Eviter les produits  
transformés

# Attention au sucre!



Recommandation de l'OMS:  
25 grammes de sucre blanc par jour



Adulte:  
180 g./jour



Adolescent:  
230 g./jour



5 dl = 52 g sucre!!

# Alcool avec modération!



En Suisse ~ 1 700 000 personnes ont une  
Consommation à risque

**À faible risque pour la santé**

**Femme**

< 7 boissons standards/sem

**Homme**

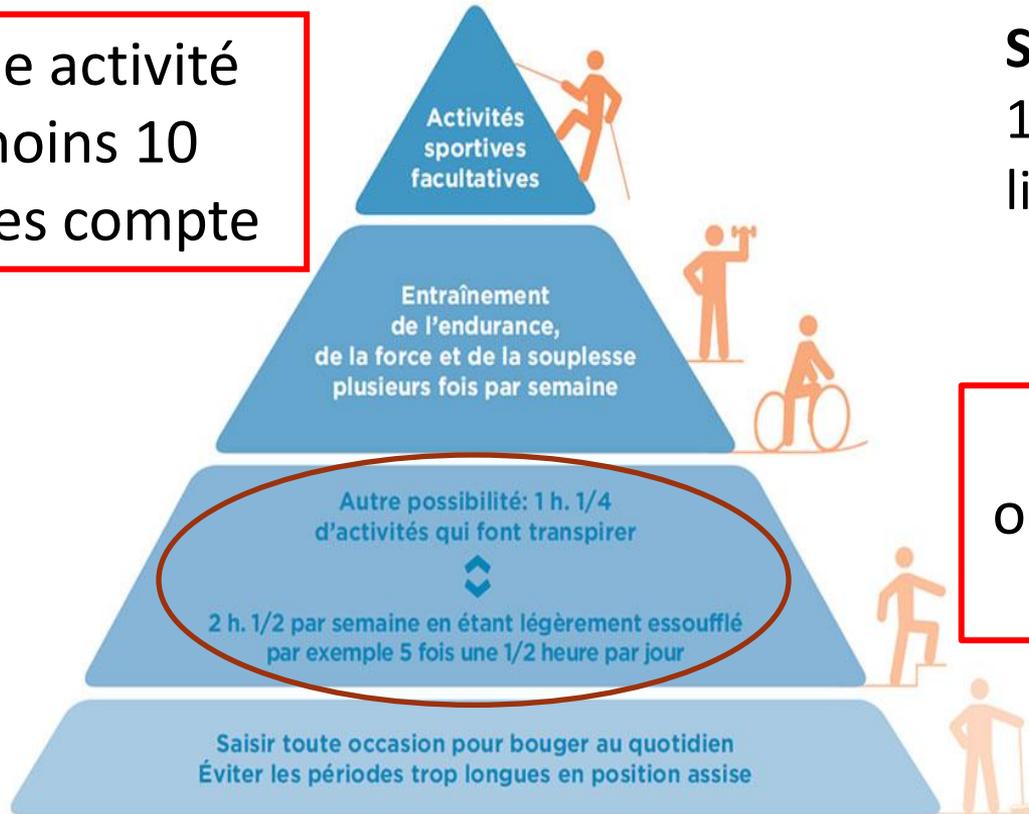
< 14 boissons standards/sem

Pas d'alcool au moins  
un jour par semaine.

[www.alcooquizz.ch](http://www.alcooquizz.ch)

# Bouger!

Chaque activité  
d'au moins 10  
minutes compte



**Sédentarité en Suisse :**  
1,2 milliards CHF coûts  
liés aux traitements !!

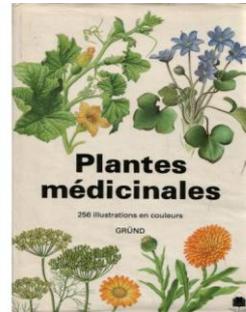
Saisir toutes les  
occasions de bouger au  
quotidien

# Et le stress dans tout ça?



Un stress **élevé et prolongé**

↑ risque de maladie dont l'AVC → C'est un facteur de risque!



# AVC et les femmes

## Contraceptifs oraux et hormonothérapie

↑ Risque d'AVC

Si indiqué → Stop tabac  
→ Contrôle facteurs de risque



Contre-indiqué après un AVC

# Messages à retenir

Diminution du risque de faire ou de refaire un AVC d'au moins 50%

- Dépistage + traitement des facteurs de risque cardiovasculaire
- Style de vie sain



# Merci pour votre attention

World Stroke Day  
29 Oct 2017



Société Cérébro-vasculaire Suisse



Schweizerische Neurologische Gesellschaft  
Société Suisse de Neurologie  
Società Svizzera di Neurologia  
Swiss Neurological Society



Schweizerische Gesellschaft für Neurochirurgie

