

**WORLD
STROKE
DAY** 29TH
OCT



**Be #GreaterThan
> Stroke**



CHUV | Service de neurologie
Stroke Center



UNIL | Université de Lausanne
Faculté de biologie et de médecine

Les clés pour comprendre et éviter un AVC

Dr. med. Alexander Salerno, MD-PhD

Stroke Center – Service de neurologie

Département des neurosciences cliniques

Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)

alexander.salerno@chuv.ch

L'AVC en chiffres

CHAQUE MINUTE D'UN AVC

1,9 million de neurones

1 semaine de vie en bonne santé

DEFINITIVEMENT PERDUS



L'AVC en chiffres



2020 - Office fédérale statistique Suisse

21 000 AVC/ année

1 AVC toutes les 30 minutes

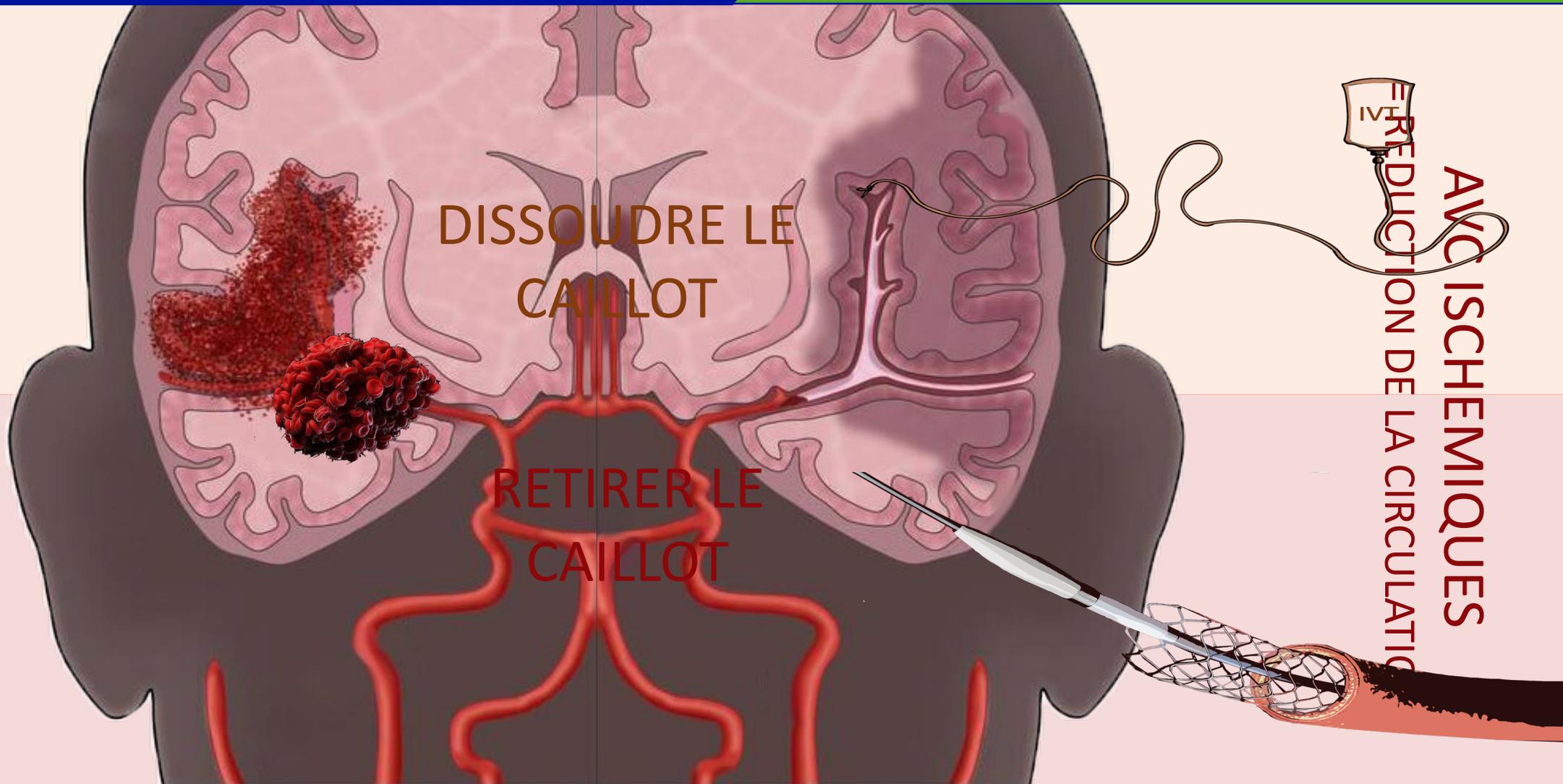
3^{ème} cause de décès en Suisse

1^{er} cause d'handicap



Les typologies d'AVC et les traitements aigus

AVC HEMORRAGIQUES
= SAIGNEMENTS



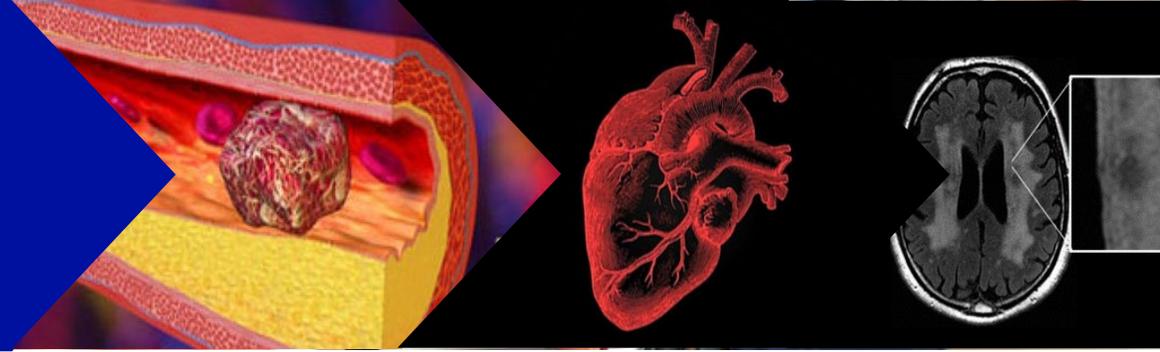
DISSOUDRE LE
CAILLOT

RETIRER LE
CAILLOT

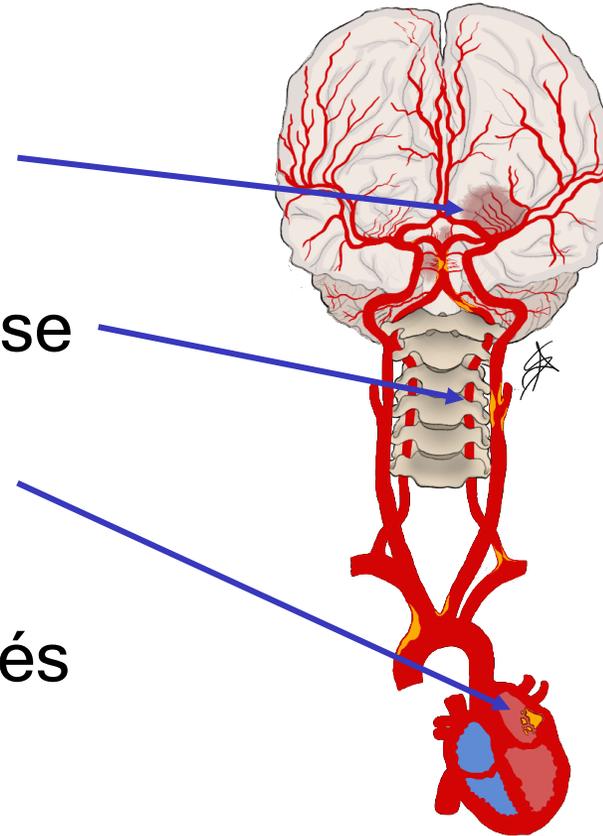
REDUCTION DE LA CIRCULATION

AVC ISCHEMIQUES

Les causes de l'AVC



- Caillot se forme dans les capillaires
- Caillot se forme sur une plaque de graisse
- Caillot se forme dans le cœur
- Causes rares et mécanismes non-éclairés



Prévenir l'AVC



90% des AVC peuvent être évités



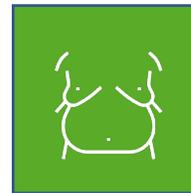
Tabac



Mauvaise alimentation



Stress



Inactivité physique



Excès d'alcool



Dépistage précoce

Prévenir l'AVC

Arrêter la cigarette



Fumer 20 cigarettes multiplie **x6** le risque d'AVC

- **Tabac** ↑ valeurs de mauvais cholestérol
- **Monoxyde de carbone** ↓ valeurs d'oxygène
- **Nicotine** ↑ tension artérielle et génère l'addiction

Le vapotage devrait être moins nocif mais n'est pas sans risques



Arrêter de fumer vaut le coup, quel que soit votre âge



Arrêter améliore rapidement votre santé



Planifier et préparer votre arrêt augmente vos chances de réussite



Se faire accompagner par un médecin ou un-e pharmacien-ne améliore vos chances de succès



Prévenir l'AVC

Arrêter la cigarette



Si on arrête la cigarette:

- Après 2 ans le risque d'AVC est réduit significativement
- Après 5 ans le risque d'AVC est le même que celui d'un non-fumeur
- Après 15 ans la mortalité générale est la même que d'un non-fumeur

Pour arrêter, on peut se faire aider

Médicaments avec nicotine, médicaments sur ordonnance,
consultation spécialisée stop-tabac



Prévenir l'AVC

Bouger plus



30 minutes 5x/semaine d'activité physique avec essoufflement
réduisent de **↓ 25%** le risque d'AVC

- ↓ Hypertension artérielle
- ↓ Diabète
- ↓ Cholestérol
- ↓ Dépression
- ↓ Stress



Prévenir l'AVC

Manger mieux

«**Diète Méditerranéenne**» permet de réduire de 20% le risque d'AVC

Fruits et légumes - **au moins 5x/jour**

Poissons gras (sardines, saumon) - **au moins 2x/semaine**

Noix variées et arachides - **au moins 3x/semaine**

Légumineuses (pois, lentilles) - **au moins 3x/semaine**



Prévenir l'AVC

Manger mieux



«**Diète Méditerranéenne**» permet de réduire de **20%** le risque d'AVC

Viande rouge et transformée riche en graisses saturées et en sodium

Sucreries, boissons sucrées et les aliments sucre ajouté

Graisses ajoutées présents dans les gâteaux et les pâtisseries

Produits laitiers riches en matières grasses



Prévenir l'AVC

Mesurer la tension artérielle



50% des AVC sont associés à une hypertension artérielle

Seulement une prise de la tension peut détecter une hypertension



Cible prévention primaire pour patient sous traitement:

SYS < 130 mmHg

DIA < 80 mmHg

Prévenir l'AVC

Consulter régulièrement



Essentiel afin de **calculer votre risque** cérébro-cardiovasculaire

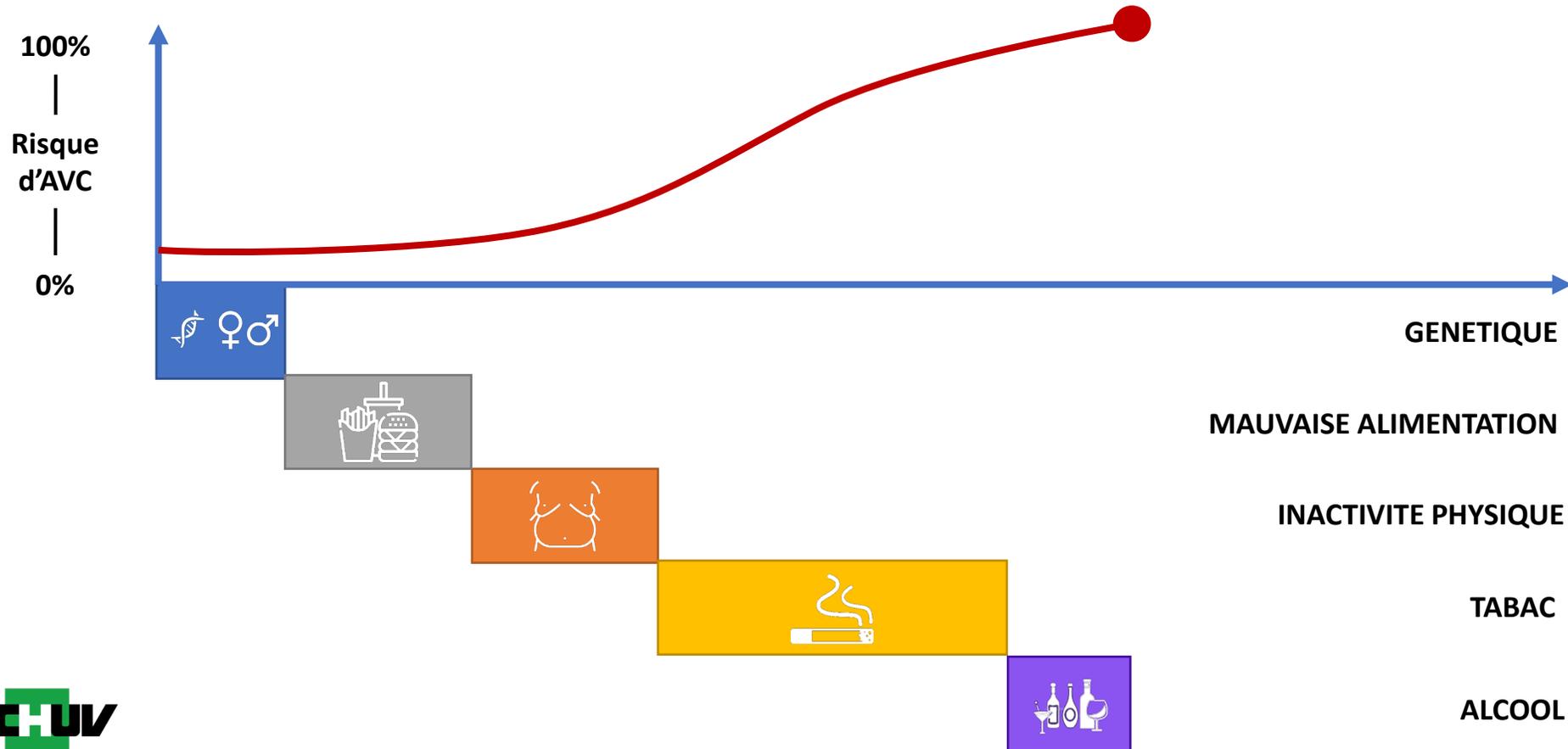
Permet le **dépistage précoce** des pathologies pouvant causer un AVC:

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Fibrillation auriculaire
- Maladie athérosclérotique



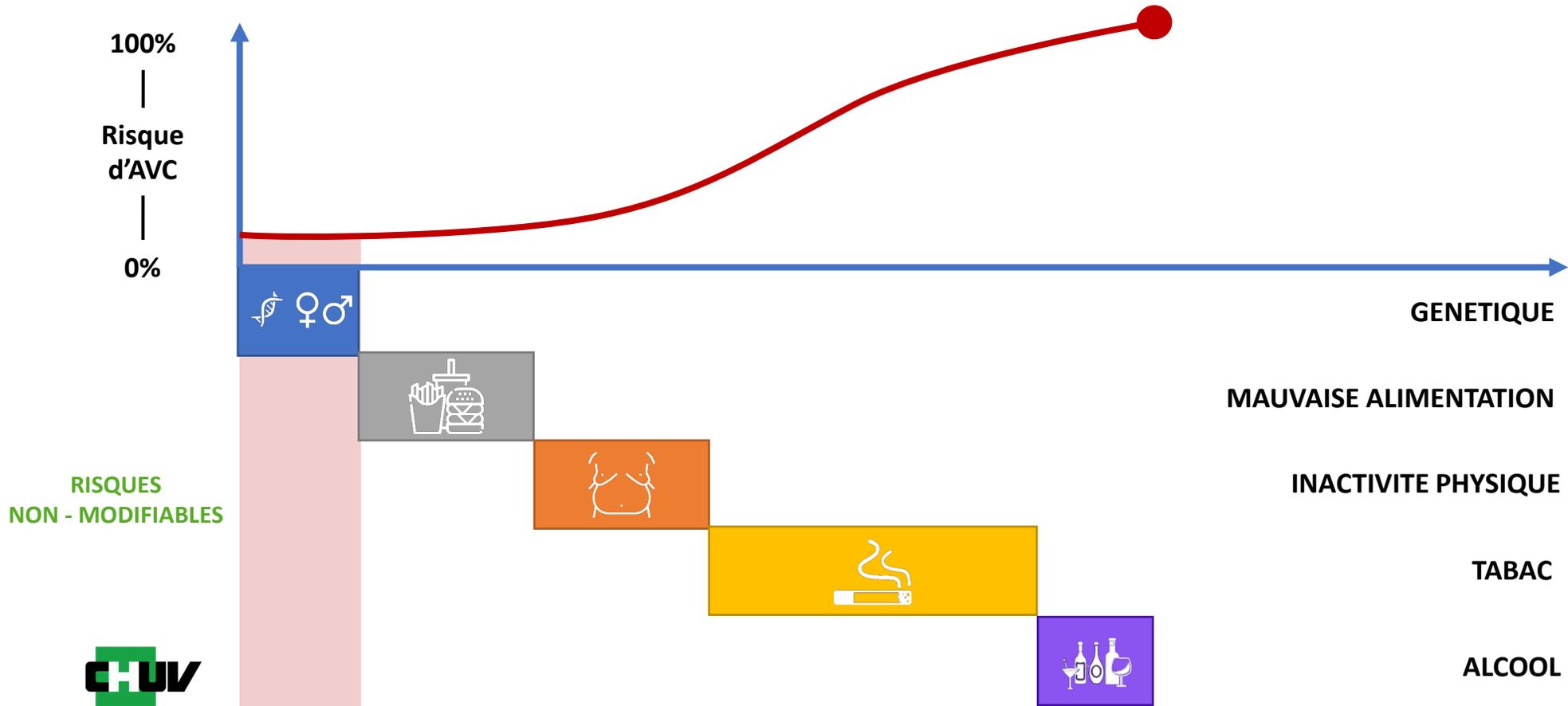
Prévenir l'AVC

Comment commencer



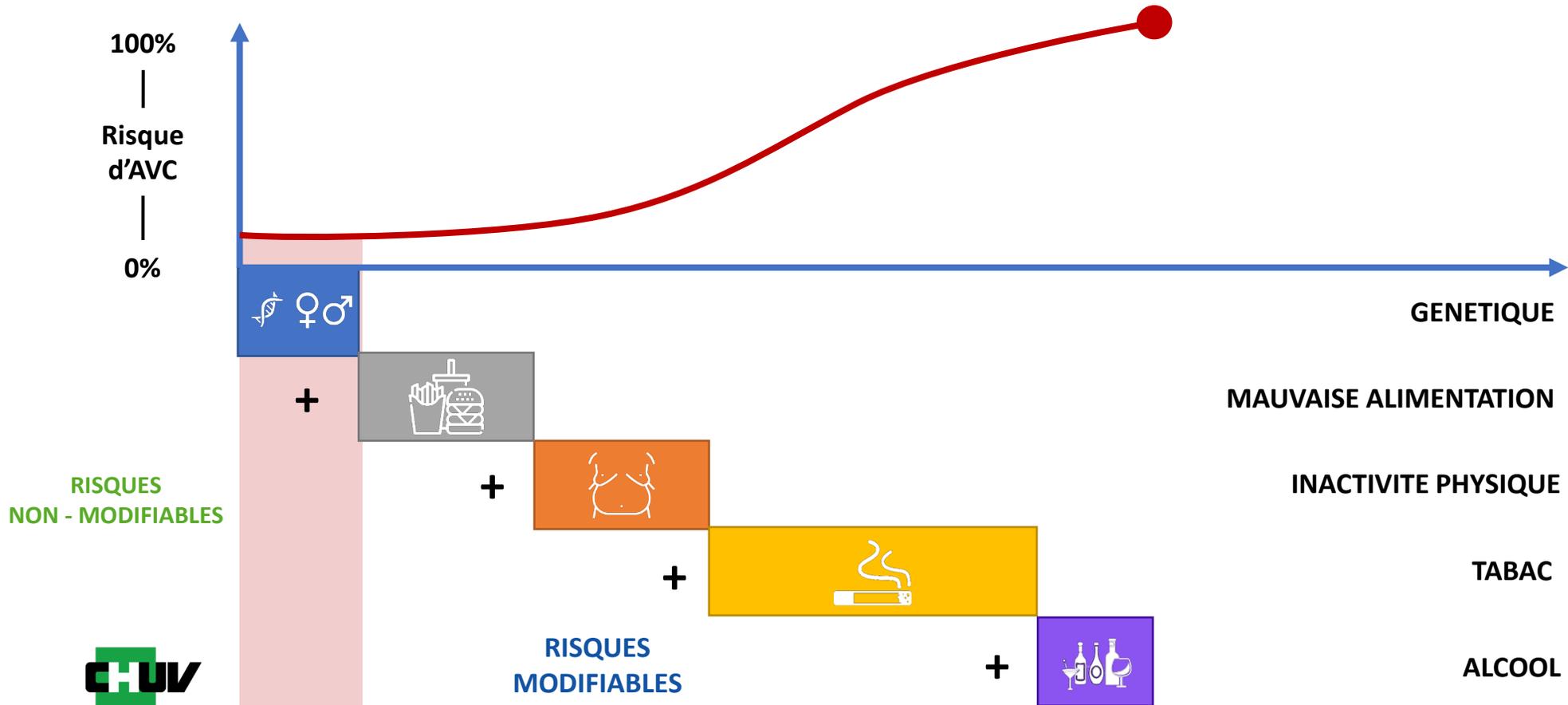
Prévenir l'AVC

Comment commencer



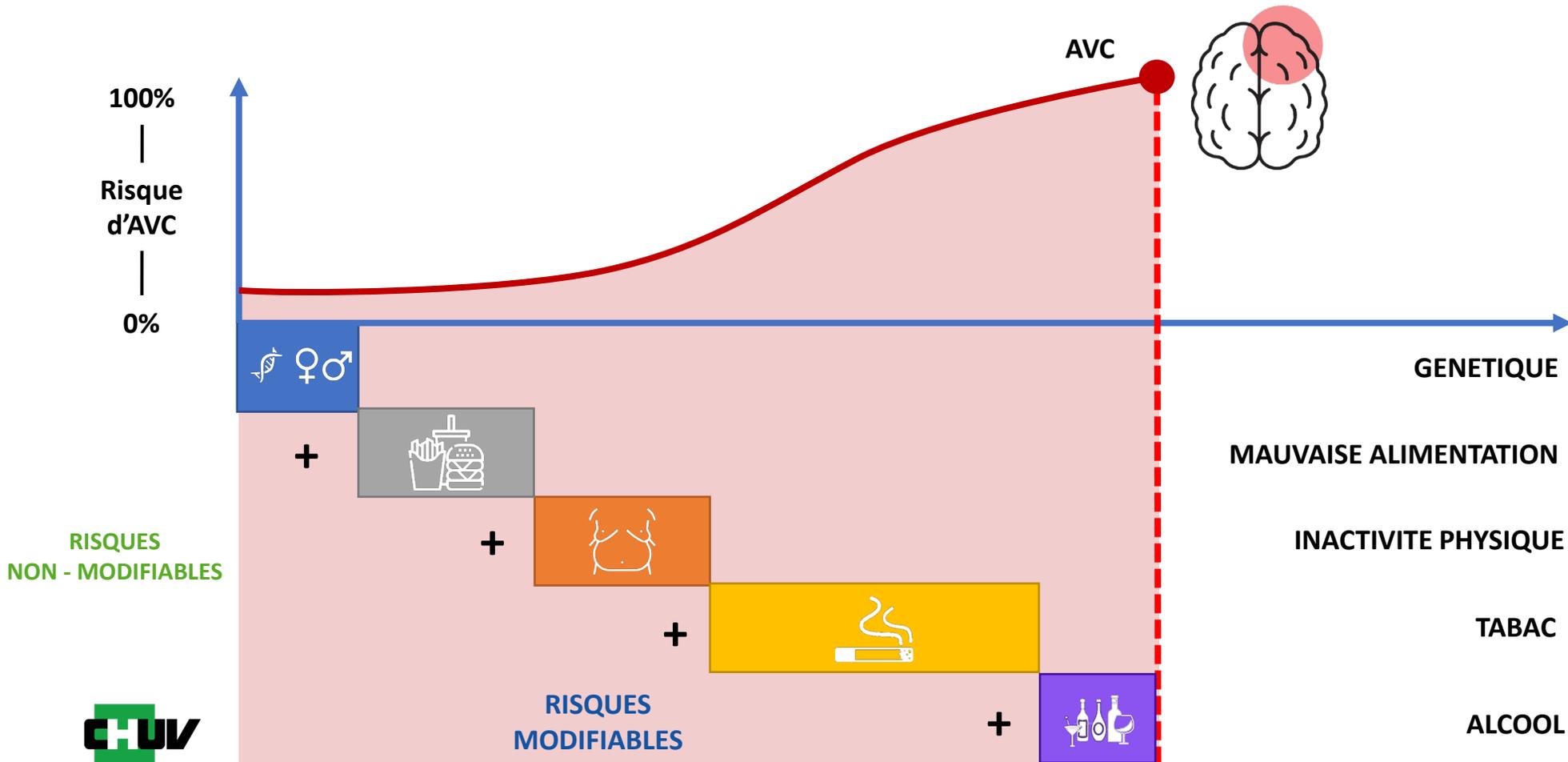
Prévenir l'AVC

Comment commencer



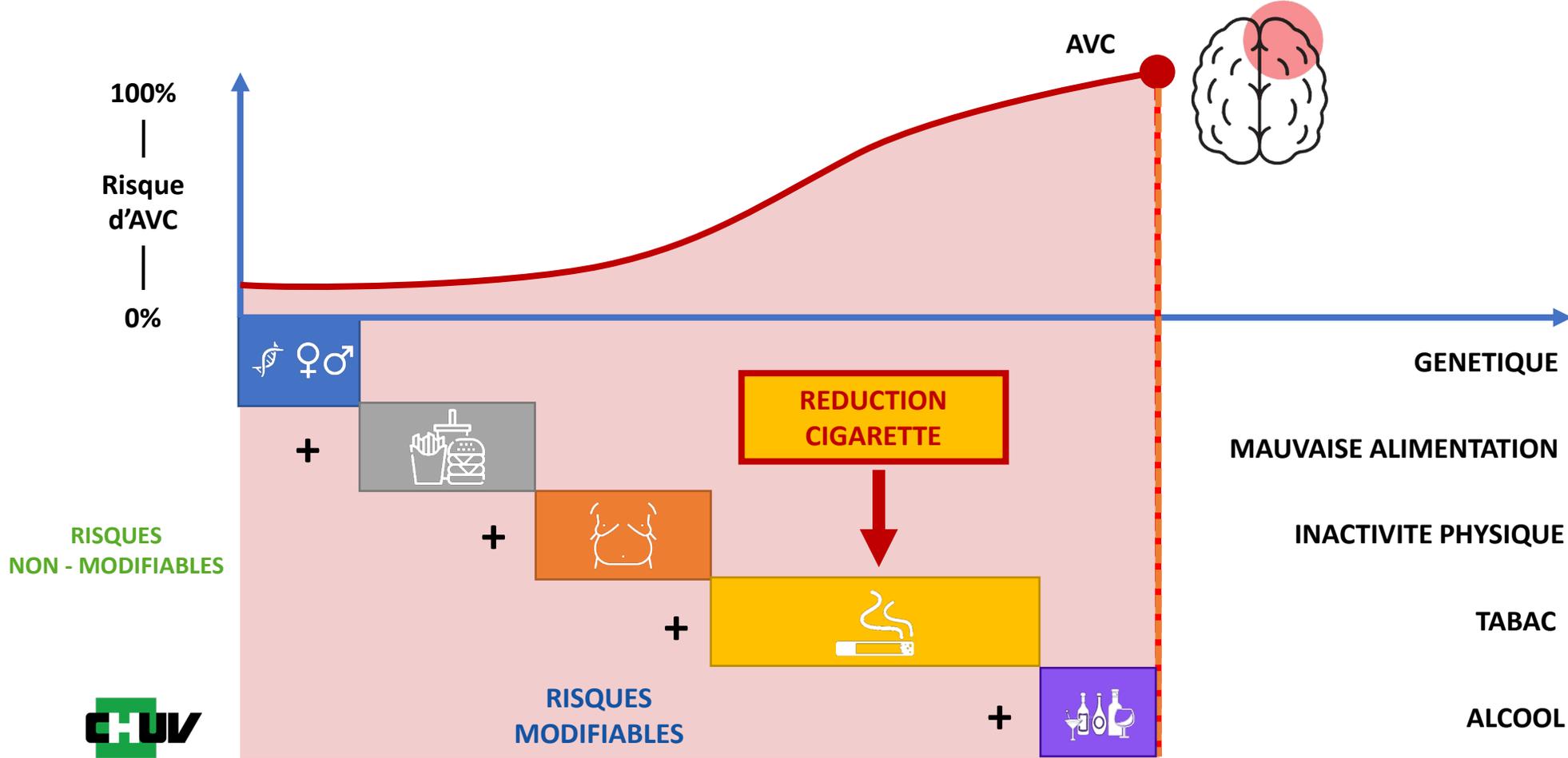
Prévenir l'AVC

Comment commencer



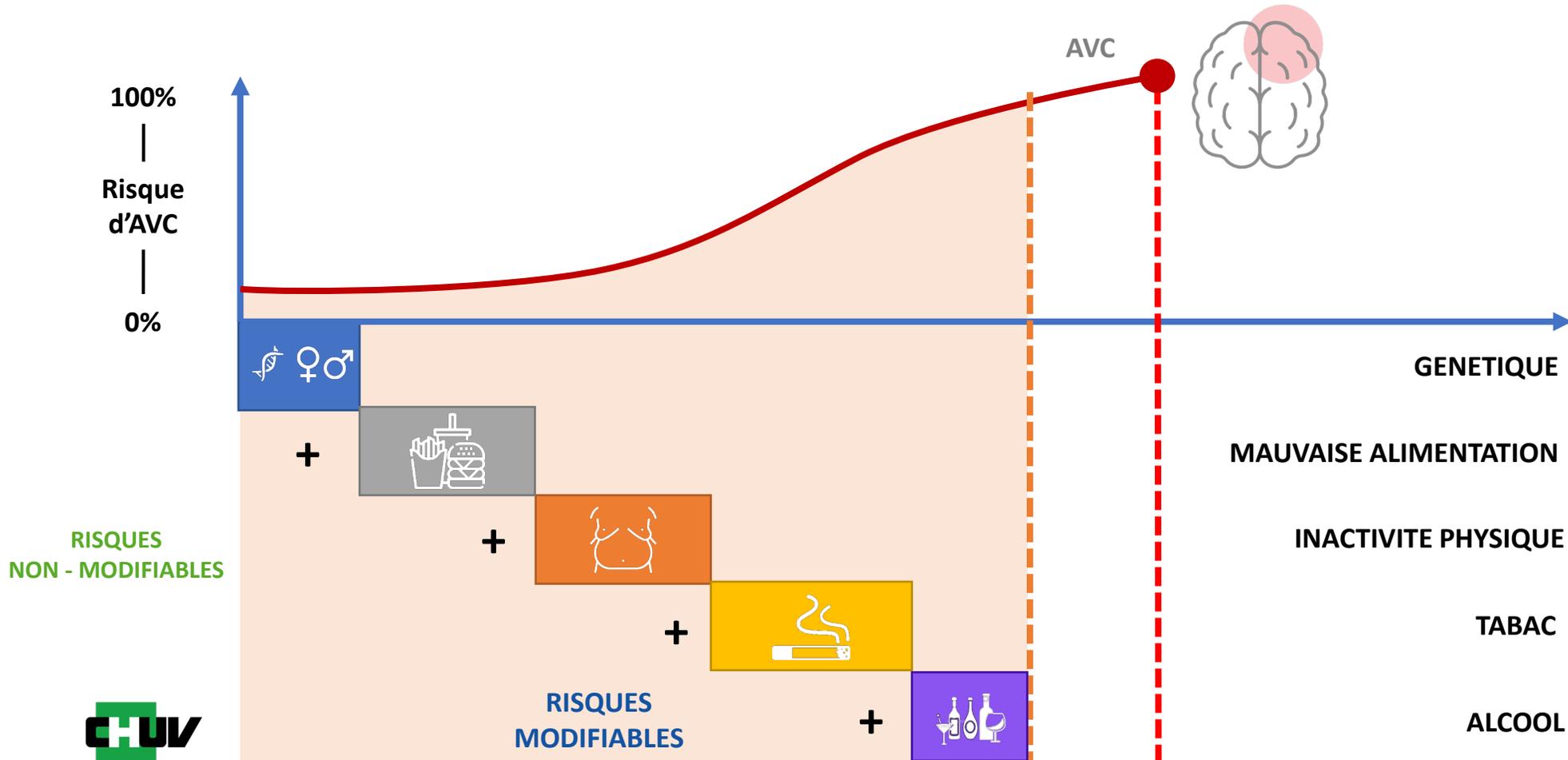
Prévenir l'AVC

Comment commencer



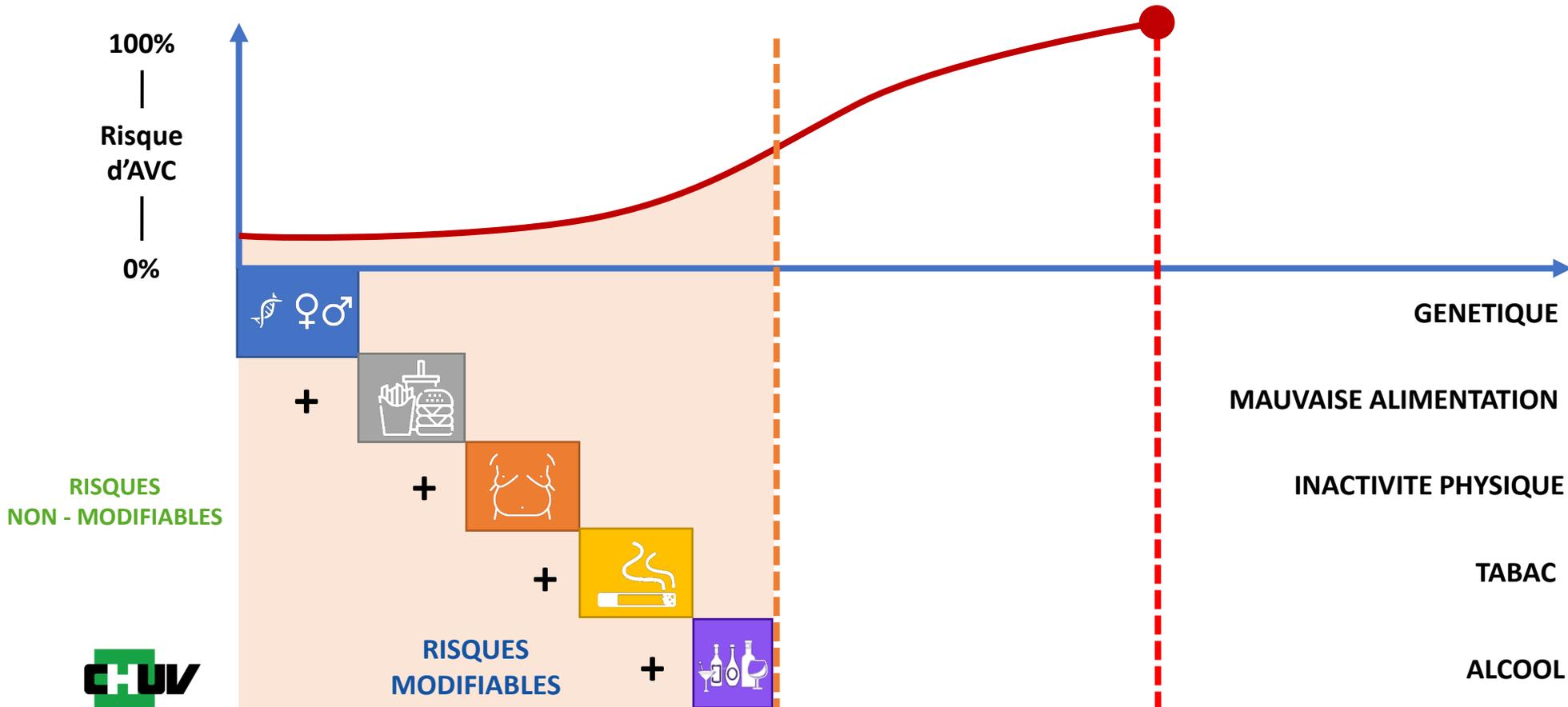
Prévenir l'AVC

Comment commencer



Prévenir l'AVC

Comment commencer



Reconnaitre l'AVC

Agir rapidement



Paralysie
au visage



Paralysie dans les
bras ou les jambes



Troubles de
la parole



Troubles
de la vue



Vertiges
violents



Maux de tête
intenses

Agissez immédiatement
Appelez le numéro d'urgence

144



**Minutes can
save lives**

**Soyons plus forts
que l'AVC !**