



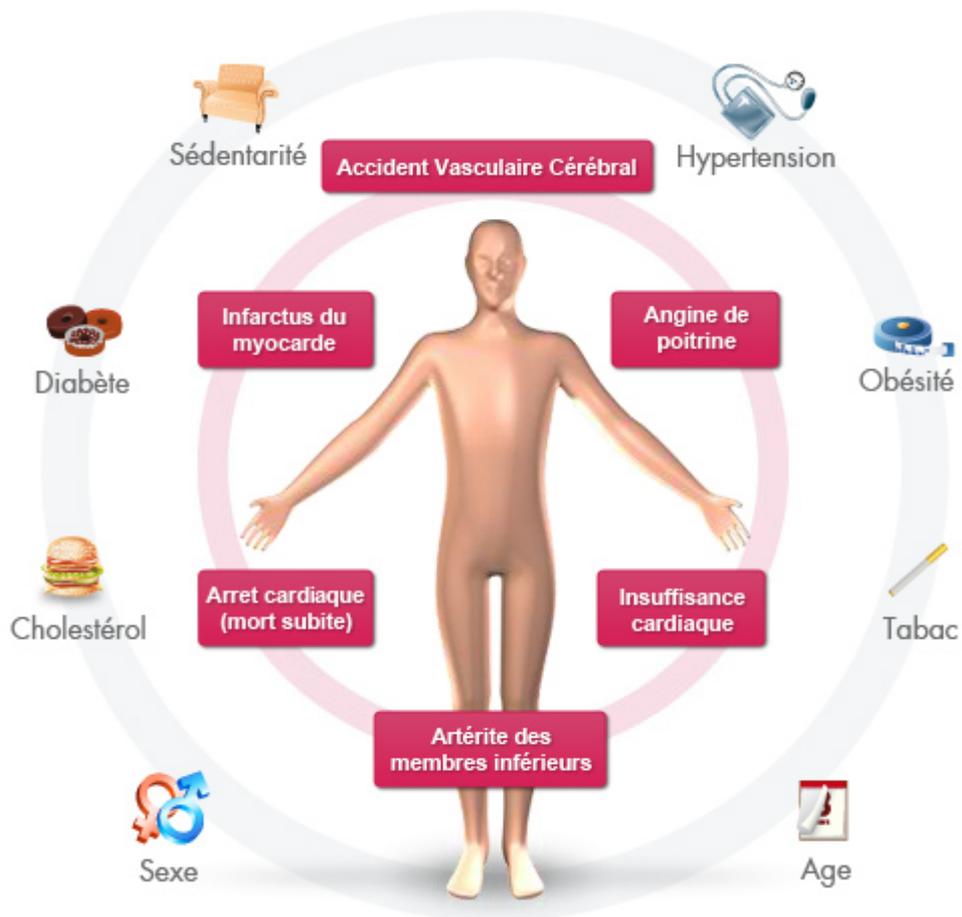
**Campagne de prévention  
Journée mondiale de l'AVC  
lundi 29 octobre 2018**



**Suis-je à risque ? le savoir et le gérer**

Gaia Sirimarco  
Centre Cérébrovasculaire, Service de Neurologie  
Département des Neurosciences Cliniques  
CHUV

# Un facteur de risque c'est quoi?



# Facteurs de risque des maladies vasculaires



## Influençables

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Cholestérol
- Apnées du sommeil
- Tabagisme
- Sédentarité
- Surpoids
- Alcool

Vie saine

# Suis-je à risque ?

- Vie saine
- Dépistage et traitement des facteurs de risque



# Ma tension artérielle est-elle trop élevée ?

- Facteur de risque majeur
- Cible: TA < 140/90 mmHg
- Profil 24h
- Différentes stratégies
  - ✓ style de vie
  - ✓ médicaments



# Que faire en cas de diabète ?

- Avec votre médecin, visez un contrôle optimal du sucre sanguin
- Soyez stricts avec les autres facteurs de risque (hypertension, dyslipidémie)
- Veillez à mener une vie saine (activité physique, alimentation)



# Et mon cholestérol?

- Style de vie
- Traiter LDL-cholestérol selon estimation du risque individuel



Risque cardiovasculaire	> 20% MCV, diabète	10-20%	< 10%	Sans facteur de risque
Statine si valeur de LDL-cholestérol (mmol/L):	> 2,6	> 3,4	> 4,1	> 4,9

# Il paraît que je ronfle...

- Le ronflement peut s'accompagner d'apnées du sommeil
- Les apnées perturbent le sommeil et causent fatigue et somnolence de jour
- Les apnées augmentent le risque d'AVC
- Les apnées peuvent être détectées et traitées  
→ Pneumologue

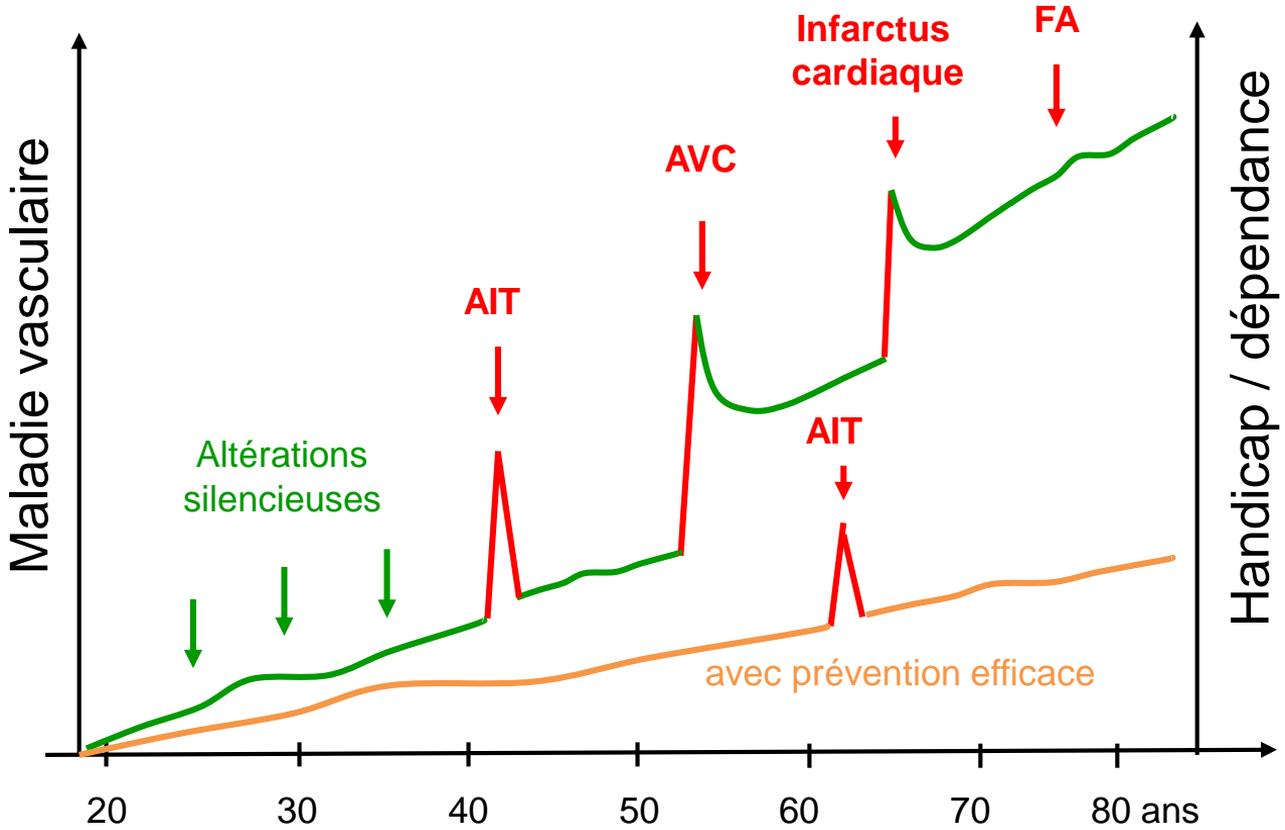


# Mon coeur bat de façon irrégulière



- Palpitations ?
- Bilan chez votre médecin après 65 ans: ECG, éventuellement enregistrement de longue durée  
→ Si fibrillation auriculaire : anticoagulation

# Evolution à vie d'un patient cardiovasculaire



# Prévention:

- Traiter hypertension
- Traiter dyslipidémie
- Traiter diabète
- Apnée du sommeil
- Contrôler le cœur
- Hygiène de vie



« Hygiène artérielle »

# Comment estimer mon risque ?

- Il existe des outils d'estimation du risque pour le public et les professionnels de la santé



# Outils d'estimation du risque: en Suisse

**Tableau 1. F**  
MCV: maladies cardiovasculaires

Sous-jacents		Principaux	
<b>Score de risque du GSLA</b>			
1) Nombre de points par facteur de risque, en fonction du degré de sévérité	▶ Fumeur	▶ LDL-cholestérol (mmol/l)	2) Addition des points de tous les facteurs de risque
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Non 0</li> <li>■ Oui 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ &lt; 2,59 0</li> <li>■ 2,59–3,36 5</li> <li>■ 3,37–4,13 10</li> <li>■ 4,14–4,91 14</li> <li>■ ≥ 4,91 20</li> </ul>	
▶ Âge (ans)	▶ Pression artérielle systolique (mm Hg)	▶ Triglycérides (mmol/l)	3) Risque absolu d'événement coronarien aigu en l'espace de 10 ans, compte tenu du nombre total de points
▶ Antécédents familiaux	▶ HDL-cholestérol (mmol/l)	▶ Risque sur 10 ans pour la Suisse, en pourcentage	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Non 0</li> <li>■ Oui 4</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 0–24 points &lt; 1</li> <li>■ 25–31 points 1–2</li> <li>■ 32–41 points 2–5</li> <li>■ 42–49 points 5–10</li> <li>■ 50–58 points 10–20</li> <li>■ &gt; 58 points &gt; 20</li> </ul>	

**Figure 1. Score de risque PROCAM adapté par le GSLA**

normal: 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>  
 surpoids: 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>  
 obésité: ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>  
 homme: ≥ 102 cm  
 femme: ≥ 88 cm

enseur



# Applications pour portable / tablette



- Stroke RISKOMETER
- Riskomètre de l'AVC
- Gratuite



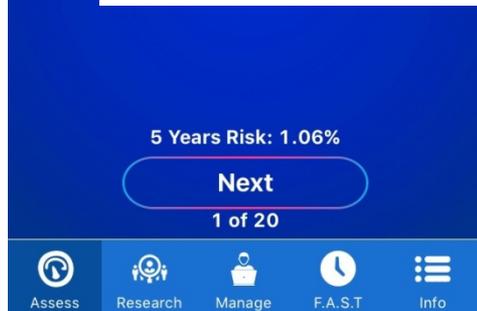
FINALIST  
NEW ZEALAND  
INNOVATORS  
AWARDS 2014



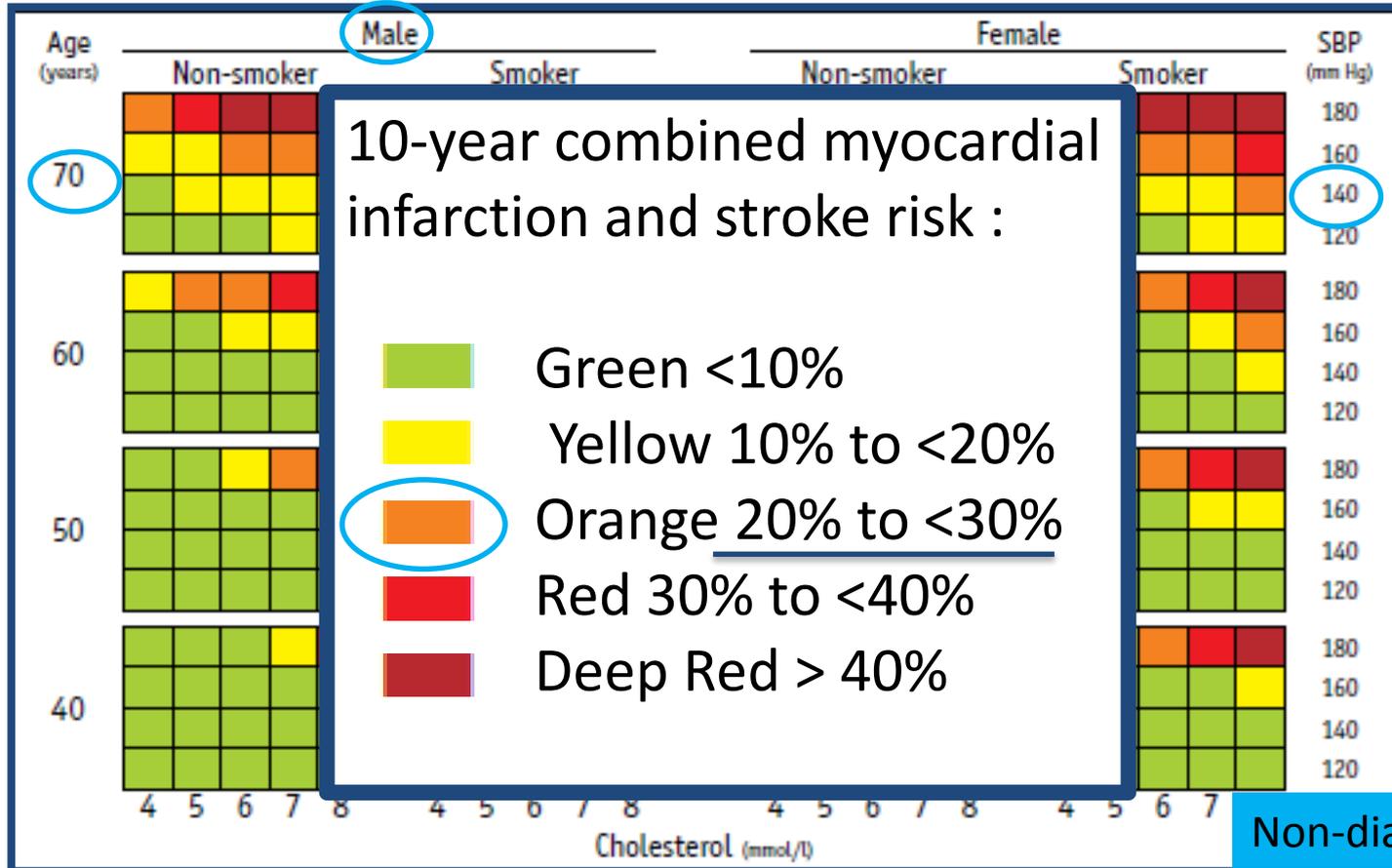
# Riskometre de l'AVC



Pour estimer le risque individuel  
Utile pour guider des choix de traitement



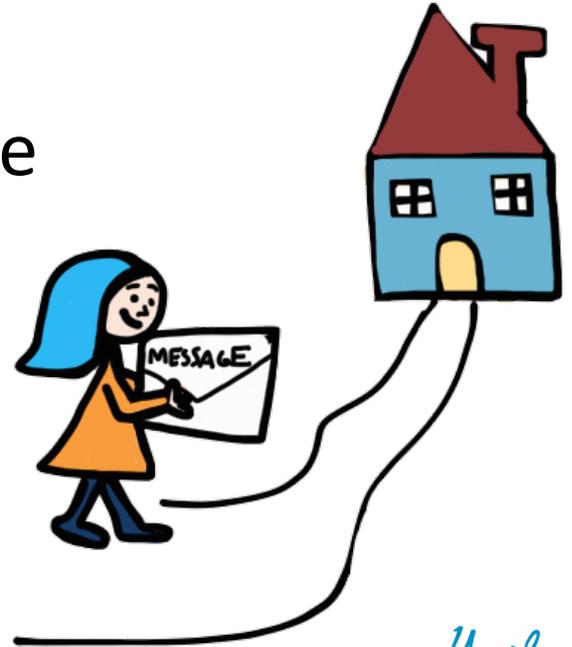
# Tableles de l'OMS (Organisation mondiale de la santé)



Non-diabétique

# Le message que j'emporte avec moi

- La prévention est le premier geste pour se protéger d'un AVC
- Il faut dépister les facteurs de risque et éventuellement les traiter
- Privilégier une vie saine





World Stroke Day is



**Merci de votre attention**



Société Cérébro-vasculaire Suisse

PROMOTION  
SANTÉ VAUD

LIGUES DE LA SANTÉ



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

SFCNS

Swiss Federation of  
Clinical Neuro-Societies



Schweizerische Gesellschaft für Neuroradiologie  
Société Suisse de Neuroradiologie  
Swiss Society of Neuroradiology



Schweizerische Gesellschaft  
für Neurochirurgie



World Stroke  
Organization



FRAGILE  
SUISSE



Fondation Suisse  
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale



Unil  
UNIL | Université de Lausanne