

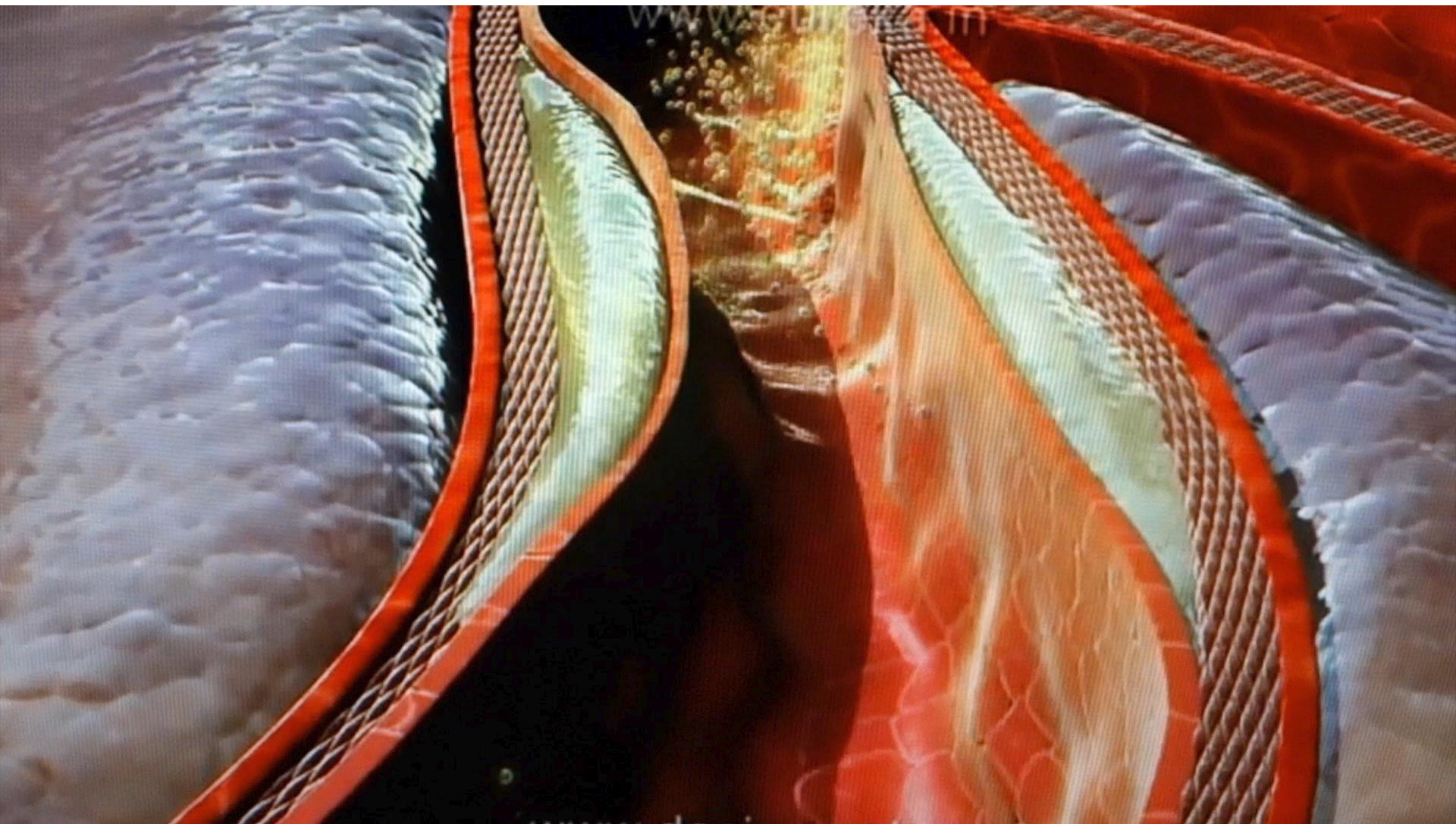
Comment prévenir l'accident vasculaire cérébral (AVC) ?

Dr.med. David Nanchen, PD & MER

*Co-chef du Département Promotion de la santé et
Préventions*

Unisanté

A light gray silhouette of a city skyline, including a bridge, is positioned at the bottom of the slide, behind the text.



L'athérosclérose est une cause de l'AVC

- débute dans l'enfance
- s'installe durant des dizaines d'année
- est **asymptomatique**



Nous ne sommes pas tous égaux face au risque de faire un AVC

Différences

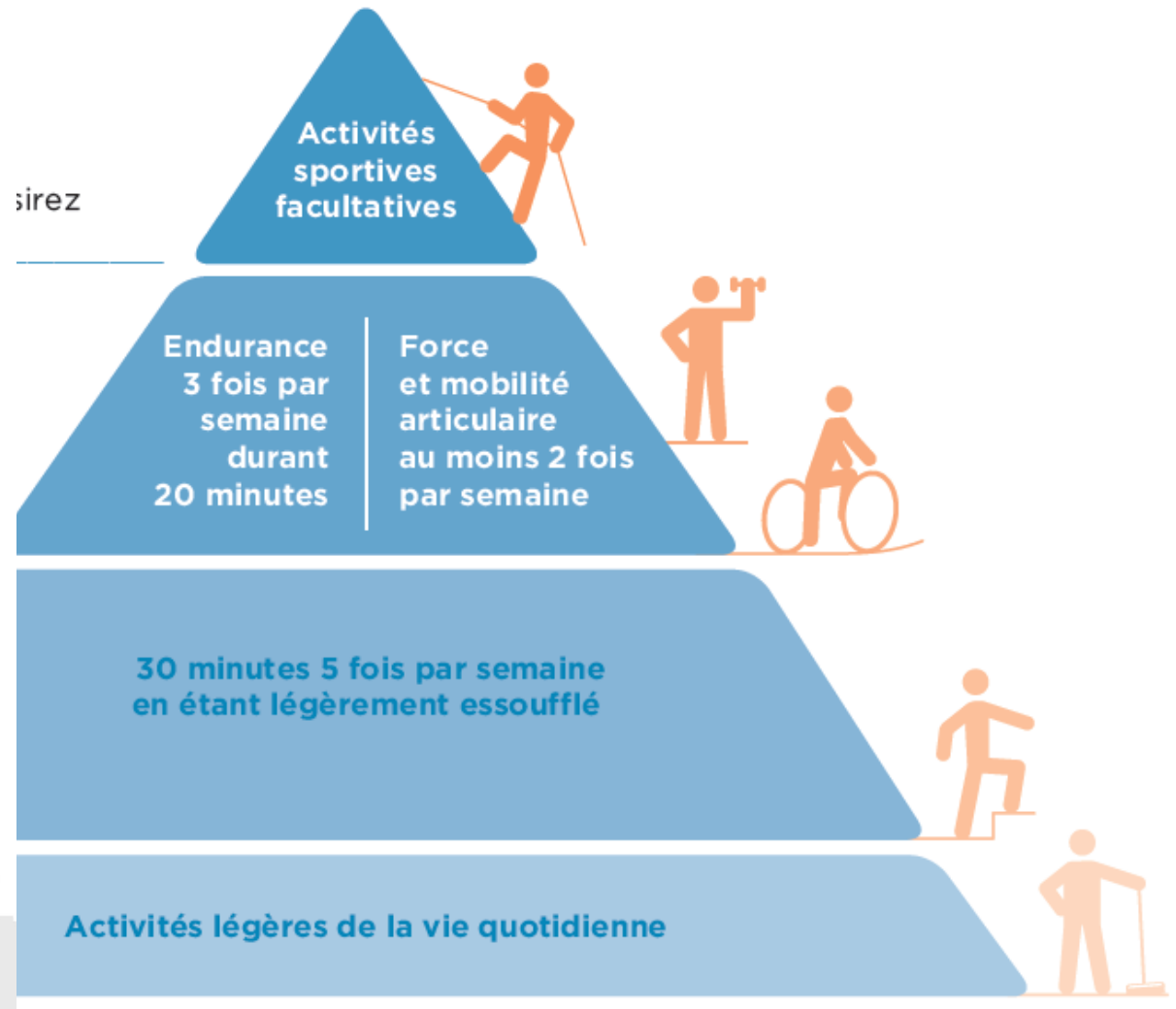
- Génétiques
- Pathologiques
- Psychologiques
- Culturelles
- Economiques



La prévention, ça marche !

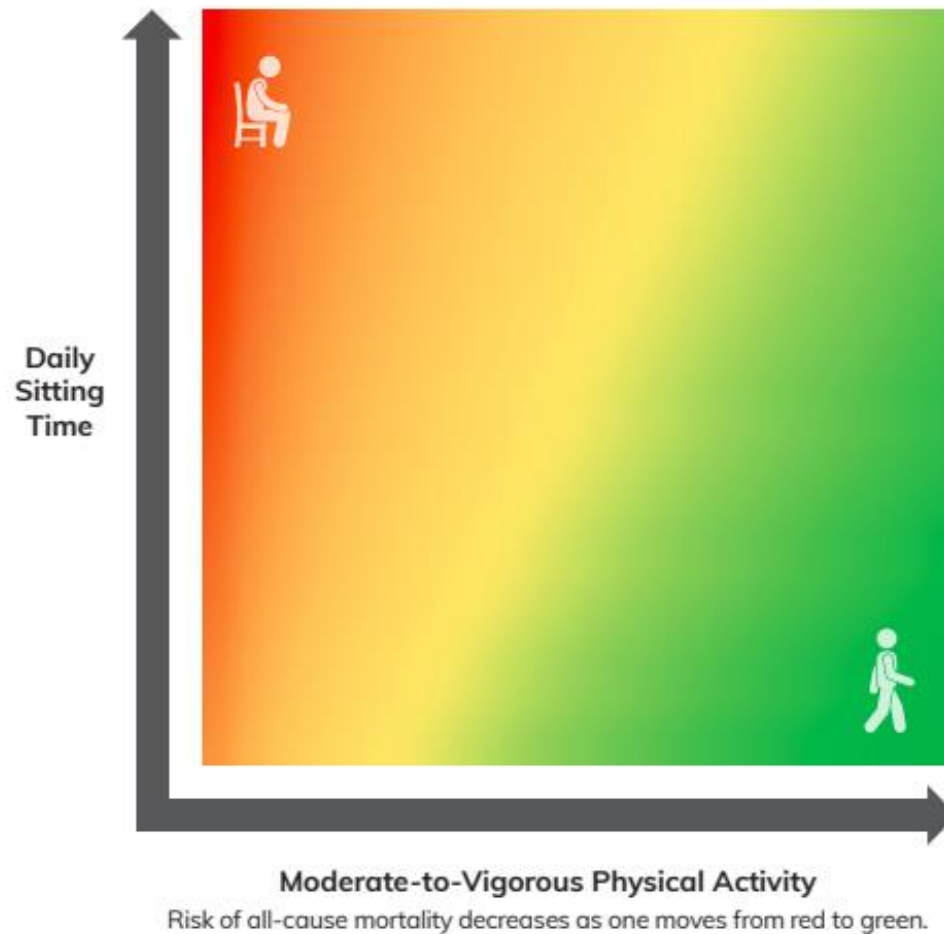


L'activité physique diminue le risque de faire un AVC



Source: R. Bize, Promotion de l'activité physique au cabinet médical. Manuel de référence à l'intention des médecins, 2009

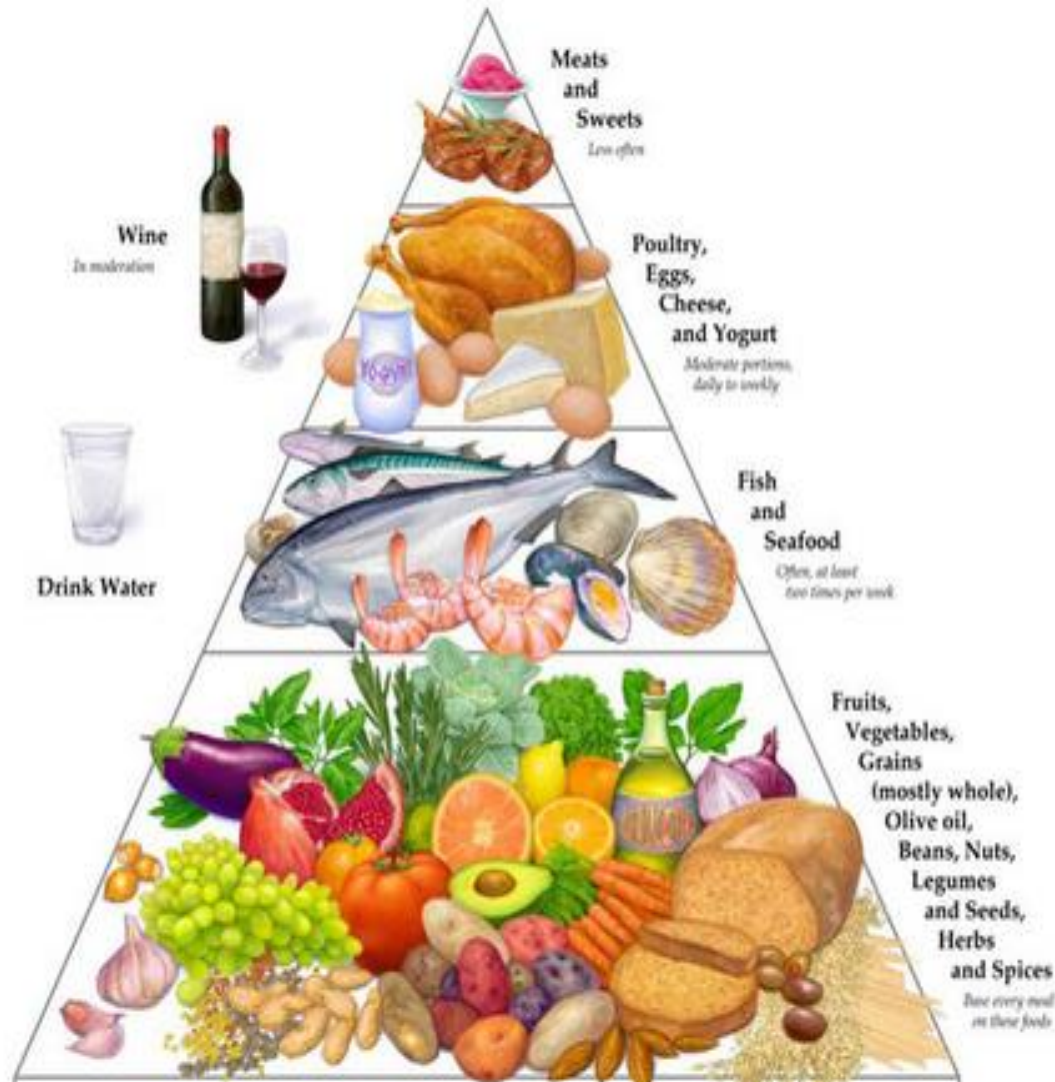
Limiter le temps passé assis



L'alimentation équilibrée diminue le risque de faire un AVC



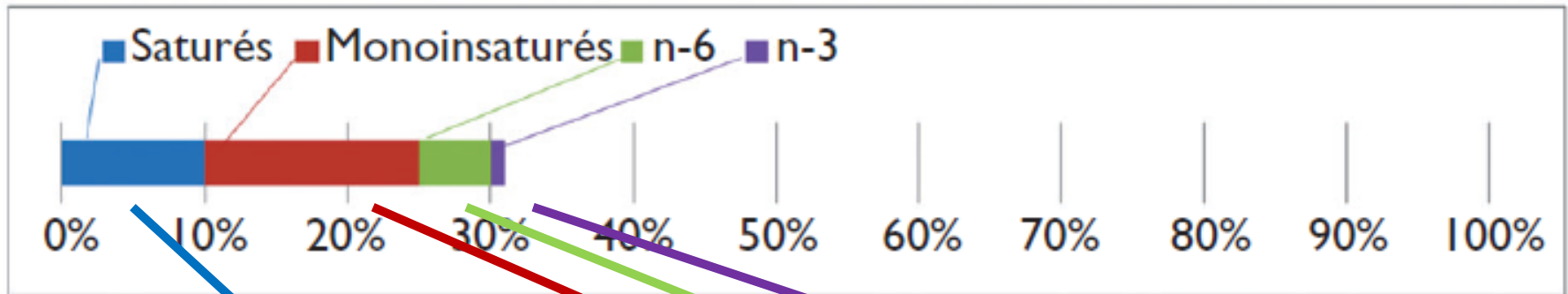
Pyramide alimentaire : le model méditerranéen



Remplacer les graisses animales par les graisses végétales

Graisses animales

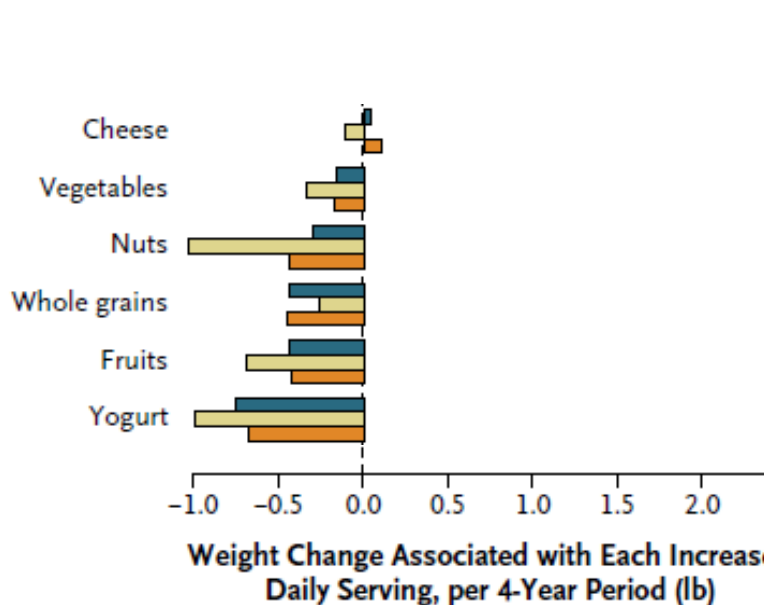
Graisses végétales (non tropicale), graisse du poisson



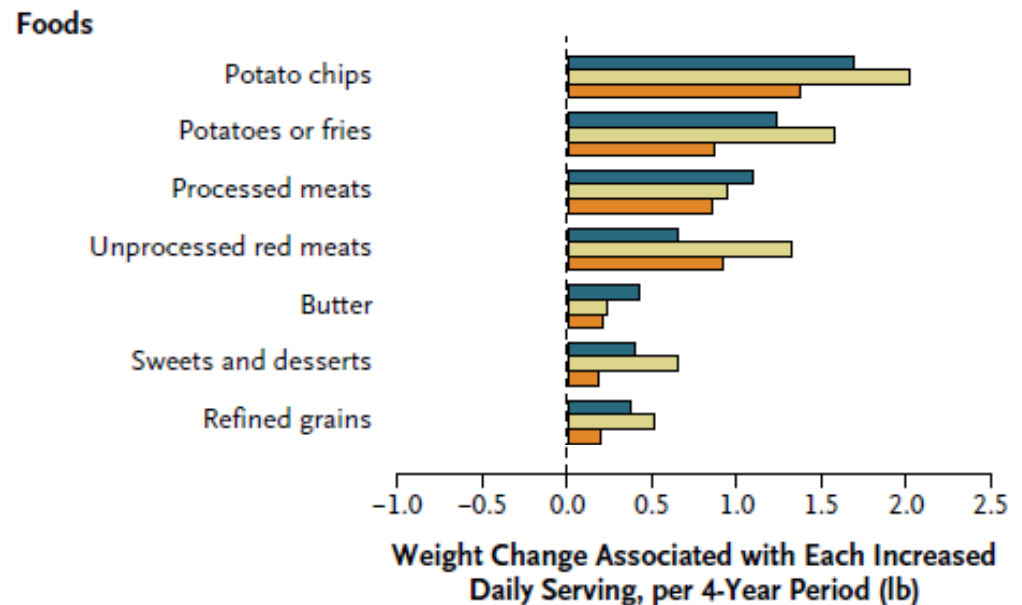
polyphenols
ac. gras
polyinsaturés
omega-3

Changement du poids au long cours selon les habitudes alimentaires

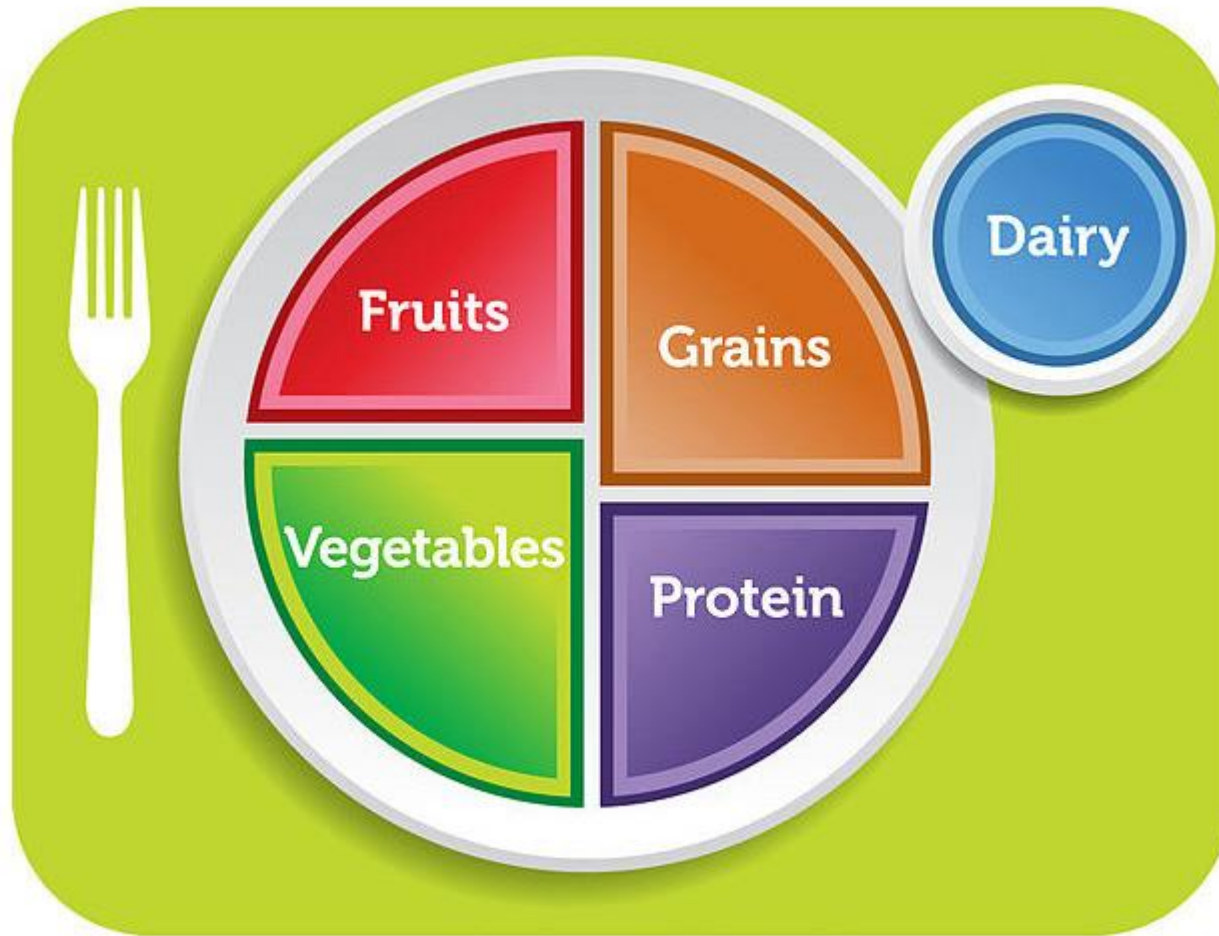
Aliments qui font perdre du poids



Aliments qui font prendre du poids



Fruits et légumes = la moitié de l'assiette



La cigarette augmente le risque de faire un AVC

Stop-tabac.ch

Et si j'arrêtais
de fumer?

... sans attendre
de tomber malade



7'000 substances chimiques
70 substances cancérigènes



Bénéfices de l'arrêt du tabac

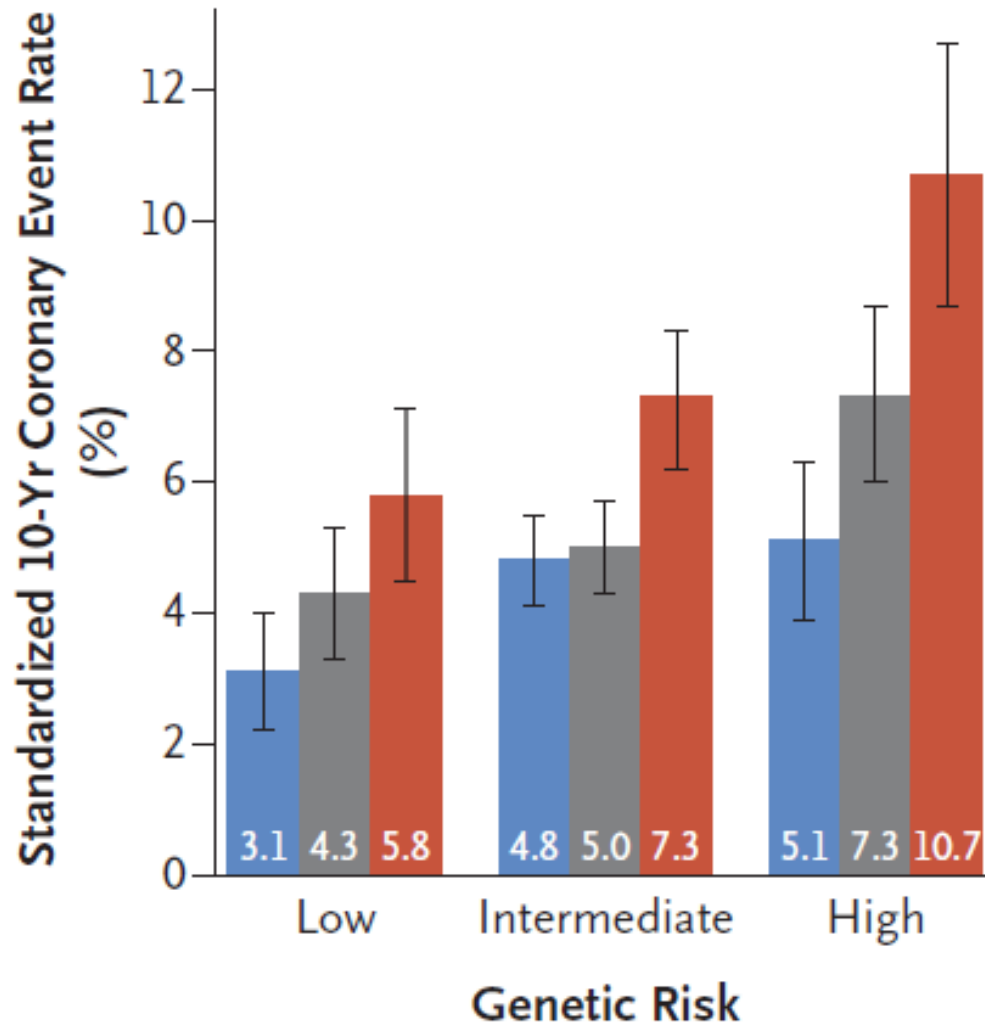


- 12 heures sang mieux oxygéné, fréquence cardiaque diminue
- 1 à 9 mois diminution de la toux et de l'essoufflement
- **1 année** risque infarctus diminué de moitié
- **2 à 5 ans** **risque AVC = non-fumeurs**

14

Le style de vie est plus puissant que le risque génétique de faire un AVC

■ Favorable lifestyle ■ Intermediate lifestyle ■ Unfavorable lifestyle



Style de vie sain

pas de tabac

pas d'obésité

activité au min 1x/sem

alimentation saine

Consultation de prévention cardiovasculaire, cholestérol et style de vie

Pour les problèmes de cholestérol

**Dr David Nanchen, PD & MER
Médecin adjoint**



Sur rendez-vous au 021 314 61 07

Consultation stop-tabac

De l'aide pour arrêter de fumer par des médecins

Dre Isabelle Jacot Sadowski
Médecin agréée



Sur rendez-vous au 021 314 61 01

Consultation Conseil en activité physique

Pour qui?

**Reprise d'un activité physique
questions spécifiques**

**Dr Mathieu Saubade
Médecin du sport**



Sur rendez-vous au 021 314 61 07

Spécialiste en activité physique adapté

Programme PAS à PAS

Prise de contact

PAP+ effectue une évaluation des besoins et ressources physiques, psychiques et environnementales du bénéficiaire.

Suivi

PAP+ accompagne le bénéficiaire pendant 3 à 6 mois sur le terrain.

PAP+ le conseille sur les bonnes pratiques.

PAP+ l'informe sur les prestations existantes.



Consultation diététique

Evaluation et conseils nutritionnels en cas de :

- **troubles des lipides**
- **obésité**
- **intolérances alimentaires**

Cécile Crisinel
Diététicienne ASDD



Sur rendez-vous au 021 314 61 07

Merci pour votre attention



David.nanchen@unisanté.ch