

Journée mondiale de l'AVC

29 octobre 2020



AVC: La lutte continue

Le rôle de mon style de
vie pour prévenir l'AVC

Suzette Remillard
Infirmière spécialisée en éducation
Thérapeutique

Centre Cérébrovasculaire CHUV
Service de neurologie





World Stroke Day

October 29th

Why stroke matters

One world voice for stroke

World stroke campaign

World Stroke Day



**1 sur 4 aura
un AVC :**

**Faites-que ce
ne soit pas
vous**





Campagne mondiale 2020

www.worldstrokecampaign.org



Diminution du risque de faire ou de refaire un AVC
d'au moins **50%**
en adoptant un **style de vie sain**



De quoi parlerons-nous ?



Changer mon style de vie ?



Alimentation



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





Alimentation avec plaisir



↑ Légumes&fruits
(sans la saucisse)



Chocolat noir
(quantité
raisonnable)



NESPRESSO[®]

3-5 tasses de
café par jour

Attention au sel !



En Suisse 8 à 10 g



Recommandation :
5 g / jour
soit 1 cuillère à thé

Attention au sucre !



Recommandation OMS :
25 g de sucre blanc / jour



Adulte:
180 g./jour



Adolescent:
230 g./jour



5 dl = 52 g sucre!!

Nutrition: ressources



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch/fr/

unisanté



**Manger avec
Unisanté**

Conseils et soutien sur
l'alimentation

www.unisante.ch/manger

Permanence des diététicien·ne·s

Mardis - 10h à 13h - 021 545 15 00

Alcool : pas ou beaucoup de modération!

1 verre d'alcool
=
10 g d'alcool pur
=
=



Recommandation: éviter
de consommer de
l'alcool.
Sinon, consommer le
moins possible.



Alcool: ressources

Stop-alcool.ch

Évaluer votre consommation :

[alcooquizz](http://alcooquizz.ch) un peu, beaucoup... j'en suis où?

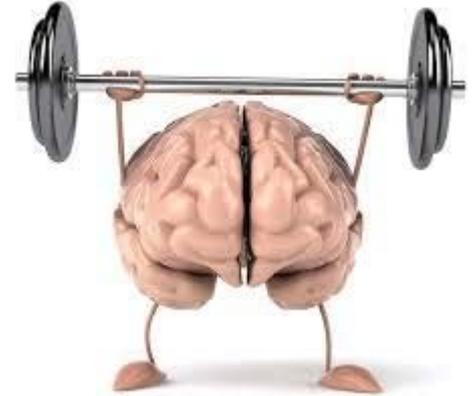
www.alcooquizz.ch



**Policlinique
d'addictologie**

Prise de RV en ligne

Bouger



Chaque activité
compte, déjà à partir
de 10 minutes

Saisir toutes les
occasions de bouger
au quotidien

Bouger: Les bonnes habitudes à prendre...

1 Se déplacer à pied,
à trottinette,
à vélo



4 Jouer avec ses
enfants, son animal
de compagnie



2 Faire les cent pas
au lieu d'attendre
assis



5 Faire du tri, du ménage,
ramasser des feuilles
mortes, etc.



6 Marcher au bureau
(pour poser une question
à un collègue, aller
se chercher à boire,
en plaçant l'imprimante
à distance du poste
de travail, etc.)



3 Privilégier les escaliers
aux ascenseurs
ou aux escalators



Bouger : ressources

www.paprica.ch

→ Infos et offres

www.jemebouge.ch

Activités pour
patients

Infos pour
médecins



unisanté

Pas à Pas+
CONSEIL ET SUIVI
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prise de RV par
médecin traitant

unisanté

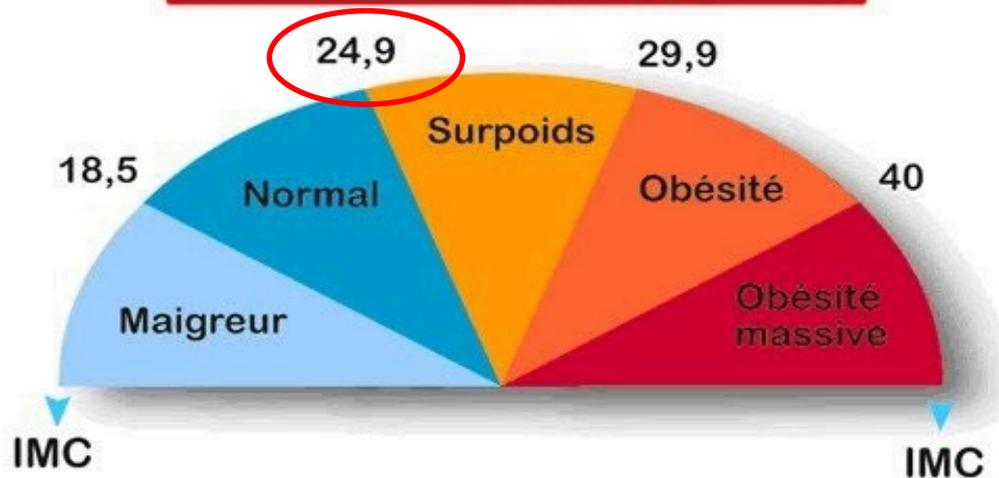
Consultation de
conseils en activité
physique

Prise de RV en ligne

Surveiller son 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

Adultes en Suisse
32% surpoids
11% obèses

Poids : ressources



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch/fr/



**Consultation de
prévention et traitement
de l'obésité**

Prise de RV par médecin
traitant dès qu'IMC >28

Stop Tabac



20 min

La tension artérielle reprend son niveau normal

48h

Réduction significative des risques de crises cardiaque

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

1 AVC sur 4 est lié au tabac

...s thérapeutes

Stop tabac : ressources

Stop-tabac.ch



unisanté

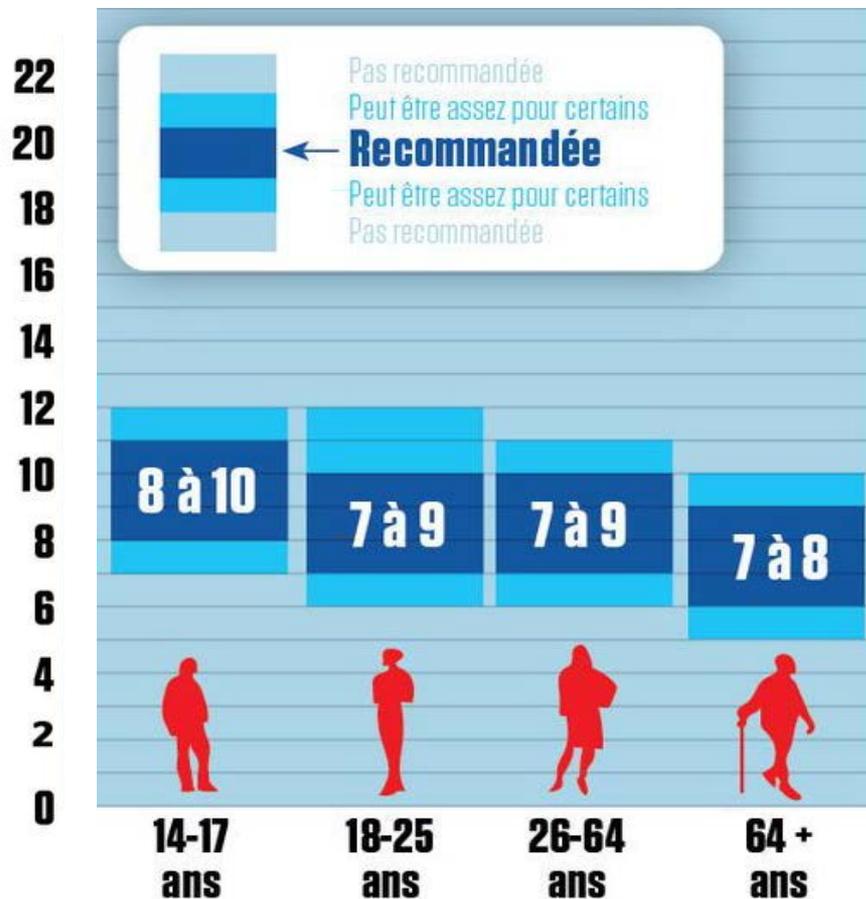
Consultation de tabacologie

Tél. 021 314 79 50

- Joignable du lundi au vendredi
- De 8h à 12h et de 13h à 17h

La durée du sommeil recommandée

National Sleep Foundation
Publié par: Hirshkowitz et al,
Sleep Health 2015»



Les symptômes de l'apnée du sommeil

SOMMEIL :



PENDANT LA NUIT

- Ronflements
- Sommeil agité
- Transpiration inexplicquée
- Besoins d'uriner (plus d'une fois par nuit)
- Réveils suffocants

AU RÉVEIL

- Bouche sèche
- Maux de tête

DURANT LA JOURNÉE

- Fatigue et somnolences
- Diminution des capacités d'attention, de mémoire et de réflexe
- Troubles de l'humeur (irritabilité)
- Impuissance



lausanne-nosas-score.com

→ Parlez-en à votre médecin traitant !

Le stress



Un stress **élevé et prolongé** :

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

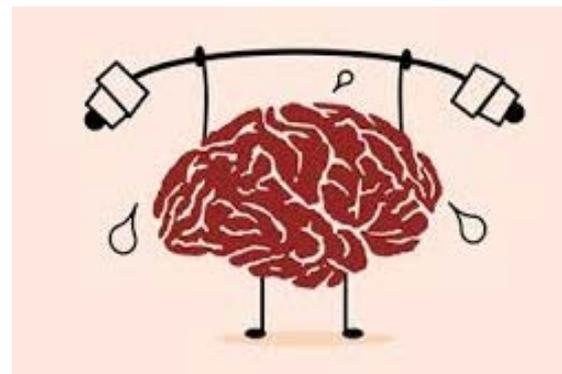




Messages à retenir



- L'AVC peut être retardé ou évité avec un style de vie sain
- Vous pouvez agir!
- Ne pas hésiter à demander de l'aide





Remerciements



- Mme S. Rémillard, infirmière éducation thérapeutique
- Mmes S. Kuhner, communication
- Dr G. Wuerzner
- Infirmiers/ères, thérapeutes, médecins du Centre Cérébrovasculaire



Société Cérébrovasculaire Suisse

