

UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE MAJEUR

Chaque jour, en France,
plus de 400 personnes sont victimes
d'un Accident Vasculaire Cérébral.

33 000 personnes par an décèdent d'un AVC.

75% des personnes victimes d'un AVC
en conservent des séquelles, parfois graves.

Les AVC représentent la 1^{ère} cause
de handicap acquis de l'adulte,

la 2^{nde} cause de démence,

et la 3^{ème} cause de mortalité.

De par son action au quotidien auprès
des personnes victimes d'un AVC,
l'APCLD constate des besoins :

- D'accompagnement moral de la personne malade et de la cellule familiale.
- D'aides financières pour l'aménagement du véhicule ou du domicile.
- D'adaptation des postes de travail des personnes handicapées suite à un AVC.

L'APCLD S'ENGAGE !

Il est primordial:

- De sensibiliser aux effets dévastateurs des AVC.
- De mettre l'accent sur l'efficacité de la prévention pour prévenir les AVC et diminuer les risques de rechute.

CAMPAGNE AVC

Avec notre marraine

Mandy François-Elie

Médaillée d'or sur 100 mètres
aux jeux paralympiques de Londres 2012

Victime d'un AVC à l'âge de 19 ans



crédit photo : Grégory PICOUT



**ACCIDENT VASCULAIRE
CÉRÉBRAL**



**VITE
APPELEZ
LE 15 !**

APCLD
ASSOCIATION AU SERVICE
DES PERSONNES MALADES ET HANDICAPÉES
DE LA POSTE ET D'ORANGE

45-47, Avenue Laplace - 94117 Arcueil CEDEX
Tél : 01 49 12 08 30 - Fax : 01 49 12 93 46
Email : apclcd@apclcd.fr

Site internet : www.apclcd.fr



Votre contact

Création : ARMICOM 01 41 29 01 13

ASSOCIATION AU SERVICE
DES PERSONNES MALADES ET HANDICAPÉES
DE LA POSTE ET D'ORANGE



QU'EST CE QU'UN AVC ?

**L'AVC est au cerveau
ce que l'infarctus est au cœur.**

Un Accident Vasculaire Cérébral survient lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue par :

Un vaisseau sanguin bouché
(AVC ischémique ou encore infarctus cérébral),

ou
L'éclatement d'un vaisseau sanguin
provoquant une hémorragie (AVC hémorragique) dans le cerveau.

Conséquences :

Les cellules du cerveau ne reçoivent plus l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin pour fonctionner normalement. Certaines sont endommagées, d'autres meurent.

APPRENEZ À IDENTIFIER LES SYMPTOMES



• Un engourdissement ou une paralysie brutale d'un bras, d'une jambe, du visage ou d'une moitié du corps.

• Des difficultés à parler.

• Des troubles de la vision.

• Des troubles de l'équilibre ou de la coordination.

• Des maux de tête sévères et soudains n'ayant aucune cause connue.

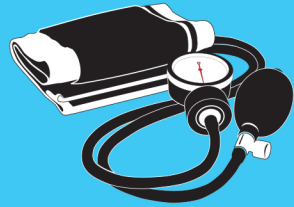


ET ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Face à un ou plusieurs de ces symptômes, n'attendez pas, notez l'heure et **appelez immédiatement le 15**. Plus la prise en charge est rapide (moins de 3 heures), plus les risques de séquelles, de handicap ou de décès sont réduits.

Une minute perdue, c'est 2 millions de neurones détruits.

L'HYPERTENSION : 1^{ER} FACTEUR DE RISQUE



L'hypertension, responsable dans 40% des AVC.

Elle correspond à une pression du sang trop forte en permanence dans les artères, ce qui finit par les endommager. Cela favorise le développement de plaques d'athérome (dépôts graisseux) qui, lorsqu'elles se détachent, peuvent boucher une artère, et provoquer un accident cardiovasculaire.

L'hypertension peut également être responsable d'hématomes dans le cerveau, avec d'importantes séquelles handicapantes.

Certains facteurs ont des effets aggravants sur l'hypertension :

- Le surpoids
- Le manque d'activité physique
- L'excès de sel
- L'abus d'alcool
- Le stress

L'hypertension peut se manifester par des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, une fatigue, des troubles visuels ou des vertiges ; mais bien souvent elle ne se manifeste par aucun symptôme !

C'est pourquoi son dépistage est important, chez votre médecin ou chez vous, avec un tensiomètre.

BIEN CONNAÎTRE LES AUTRES FACTEURS DE RISQUE POUR PRÉVENIR LES AVC



Le diabète est dû au déficit d'une hormone, l'insuline. Celle-ci est nécessaire pour que le sucre contenu dans le sang nourrisse les cellules. Quand il y a peu d'insuline, le taux de sucre (glycémie) dans le sang augmente, entraînant à la longue des troubles du métabolisme des graisses et des lésions vasculaires.



Composant naturel de notre organisme, le bon cholestérol (ou cholestérol HDL), a un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins. Le mauvais cholestérol (ou cholestérol LDL), se dépose progressivement sur les parois des vaisseaux et favorise le processus d'artériosclérose (durcissement et épaississement des parois des artères).



L'excès de poids augmente la tension artérielle et favorise la survenue d'hypercholestérolémie et de diabète.



Il accélère le rythme cardiaque et donc la tension artérielle. Il favorise également le tabagisme, la consommation d'alcool et la prise de poids.



La fumée altère l'apport en oxygène des organes et des parois vasculaires. Elle favorise l'artériosclérose et donc l'AVC.



L'excès d'alcool a un effet néfaste sur la tension artérielle et augmente donc le risque de faire un AVC.



L'absence d'exercice physique est un facteur de risque. Une activité régulière diminue le risque de maladie coronarienne, de diabète, de cancer du côlon, et augmente le taux de bon cholestérol. Elle maintient le cœur et la circulation sanguine en forme, et active l'ensemble du métabolisme.

NOS CONSEILS

Une bonne hygiène de vie contribue à diminuer les risques d'AVC :

- Privilégiez une alimentation équilibrée et peu salée, riche en protéines, en fruits et en légumes.
- Pratiquez une activité physique régulière (30 minutes au minimum).
- Évitez les repas riches en graisses et la consommation excessive d'alcool.
- Arrêtez le tabac, si vous fumez.

LE POST AVC

Chaque AVC est différent. Ses répercussions dépendront donc de l'étendue des dommages sur le cerveau. Il est difficile de prévoir quel sera le niveau de récupération.

Aux troubles moteurs peuvent s'ajouter des troubles intellectuels et du comportement.



La rééducation en service spécialisé

Une récupération relative s'opère naturellement dans les premières heures et les premiers jours après un AVC. Toutefois cette récupération reste souvent incomplète et une rééducation sur plusieurs mois est alors nécessaire dans 30% des cas d'AVC. Une équipe de kinésithérapeutes, d'orthophonistes, etc, intervient auprès du patient afin de réduire ses difficultés et accélérer la récupération naturelle. La réadaptation apprend à la personne à « faire avec » les séquelles de l'AVC, et s'étale sur un à deux ans, voire plus.



Le retour a domicile

Chez lui, le patient devra continuer sa rééducation. Elle passera par les activités quotidiennes (se laver, manger, faire le ménage, etc.). Un ergothérapeute peut également se déplacer à domicile pour conseiller les aménagements les plus appropriés. Le patient devra adopter un nouveau mode de vie, afin de limiter les risques de rechutes, et d'une façon générale, tous les facteurs de risque vasculaire doivent être parfaitement soignés (hypertension, diabète, cholestérol).