

# AVC 101

## QU'EST-CE QU'UN AVC?

Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine du cerveau est interrompue, entraînant des lésions des cellules cérébrales. Les conséquences d'un AVC varient en fonction de la zone du cerveau touchée et de l'étendue des lésions.

## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT ISCHÉMIQUE TRANSITOIRE?

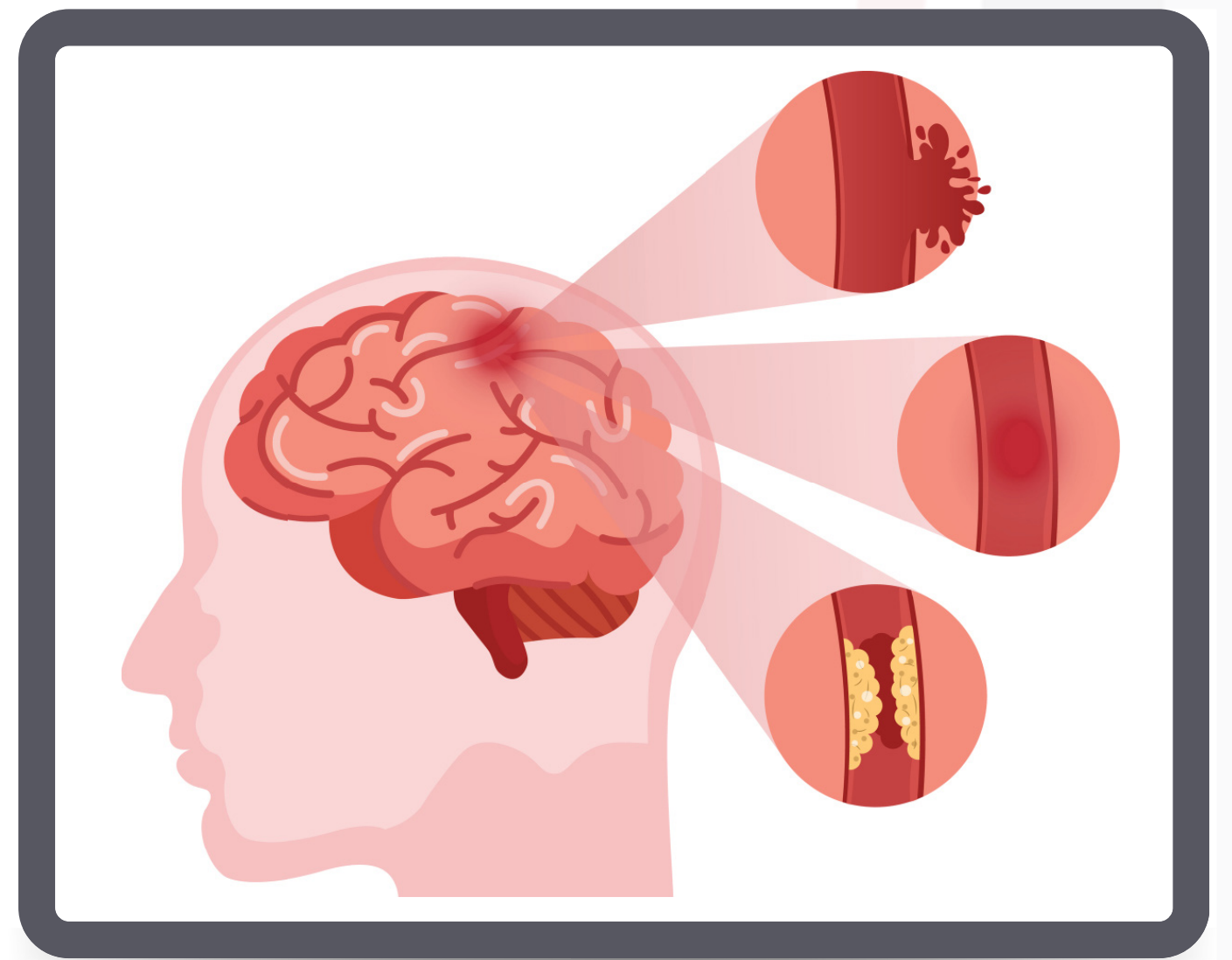
Un accident ischémique transitoire (AIT) est un « mini-AVC ». Comme l'AVC, l'AIT peut survenir soudainement, sans signes avant-coureurs. Les symptômes de l'AIT peuvent durer quelques minutes ou jusqu'à 24 heures. La différence entre un AVC et un AIT est que les symptômes de l'AIT finissent par disparaître.

## POURQUOI L'AVC EST-IL UNE URGENCE?

Le cerveau contrôle toutes les fonctions de l'organisme. Plus l'irrigation sanguine est interrompue, plus la perte de cellules cérébrales est importante. Si vous soupçonnez un AVC, appelez immédiatement le 911. Les médecins peuvent administrer un médicament pour briser le caillot afin de rétablir la circulation sanguine, mais ce médicament doit être administré rapidement après la survenue de l'AVC. Appelez immédiatement le 911.

## POURQUOI L'AIT EST-IL UNE URGENCE?

Un AIT est un avertissement sérieux qu'un AVC peut se produire à l'avenir. Il présente les mêmes signes d'alerte qu'un AVC, il ne faut donc pas attendre la disparition des symptômes. Composez immédiatement le 911. Même si les symptômes s'estompent ou disparaissent rapidement, un médecin doit en déterminer la cause pour aider à prévenir un futur AVC.



**Il est important de reconnaître les signes d'un AVC. Gardez en tête le mot *FAST*:**



**F**ACE  
(visage)

votre visage  
s'affaisse-t-il?



**A** RMS  
(bras)

pouvez-vous lever  
les deux bras?



**S** PEECH  
(élocution)

votre élocution est-elle  
confuse ou brouillée?



**T** I ME  
(temps)

il est temps de  
composer le 911



**Stroke Network**  
Southwestern Ontario

Février 2025 | [swostroke.ca](http://swostroke.ca)

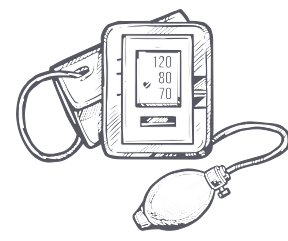
# FACTEURS DE RISQUE D'UN AVC

## MODIFIABLES



### Fumer et vapoter

Fumer peut tripler le risque de succomber à un AVC.



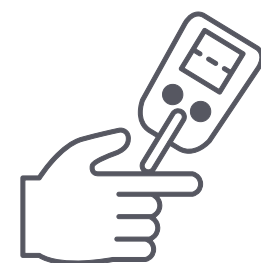
### Pression artérielle

L'hypertension artérielle est le premier facteur de risque d'AVC et ne présente souvent aucun signe ou symptôme avant-coureur.



### Régime alimentaire malsain

Les régimes riches en graisses, en sucre, en aliments transformés et/ou salés peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle, de prise de poids et de diabète. Environ 75 % du sel consommé provient de repas pris à l'extérieur ou d'ingestion d'aliments industriels.



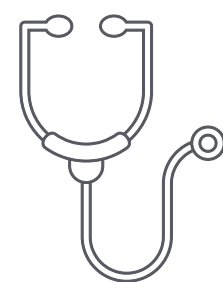
### Diabète

Une glycémie élevée peut endommager les artères et entraîner une hypertension artérielle.



### Manque d'activité physique

Le manque d'exercice peut entraîner un risque accru d'hypertension artérielle, de diabète, de prise de poids et d'augmentation du niveau de stress.



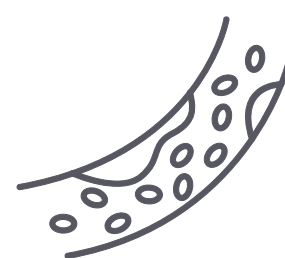
### Fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire est un rythme cardiaque irrégulier qui peut entraîner la formation de caillots sanguins dans le cœur, lesquels peuvent se déplacer vers le cerveau et perturber la circulation sanguine.



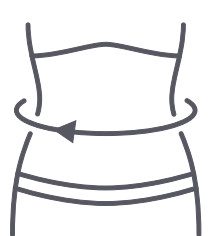
### Excès d'alcool

Une consommation excessive d'alcool peut augmenter la pression artérielle et le risque d'AVC.



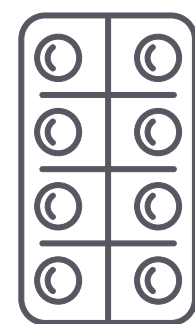
### Cholestérol

Un taux de cholestérol élevé peut entraîner l'accumulation de graisse (plaque) sur les parois des artères, ce qui rétrécit la voie de circulation du sang et augmente le risque d'AVC.



### Surpoids

L'excès de poids peut contribuer à l'hypertension artérielle, à l'hypercholestérolémie, au diabète et à l'apnée du sommeil.



### Contraception/Traitement hormonal substitutif (THS)

Les médicaments contenant des œstrogènes peuvent augmenter le risque d'AVC.



### Stress

Des niveaux de stress élevés peuvent être liés à des modes de vie malsains. Le stress peut également entraîner l'hypertension artérielle, l'obésité, l'anxiété et la dépression.



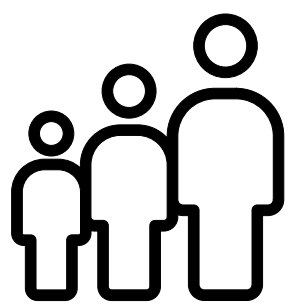
### Consommation de drogues à des fins récréatives

Le risque d'AVC est six fois plus élevé chez les consommateurs de drogues.



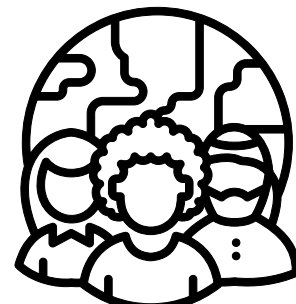
# FACTEURS DE RISQUE D'UN AVC

## NON MODIFIABLES



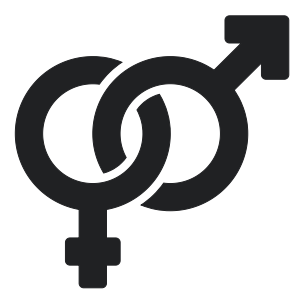
### Âge

L'AVC peut survenir à tout âge. Avec l'âge, le risque d'AVC augmente.



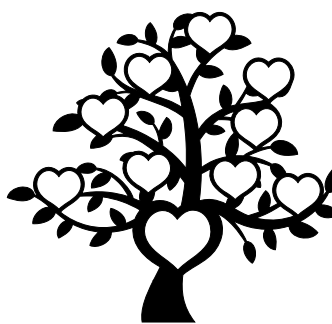
### Origine africaine et sud-asiatique

Les personnes d'origine africaine ou sud-asiatique peuvent présenter un risque plus élevé d'AVC car elles sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète.



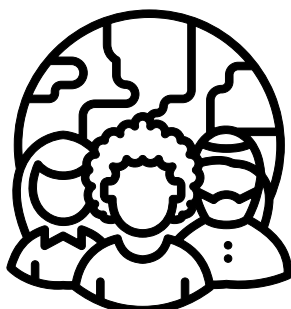
### Sexe

Le risque d'AVC peut augmenter après la ménopause.



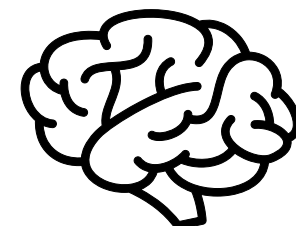
### Antécédents familiaux

Le risque d'AVC est accru si un membre de la famille a eu un AVC avant l'âge de 65 ans.



### Origine autochtone

Les Premières Nations, les Métis et les Inuits peuvent présenter un risque plus élevé d'AVC car ils sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète.



### AVC antérieur ou accident ischémique transitoire (AIT)

Le risque d'AVC est plus élevé en cas d'AVC et/ou d'AIT antérieur.

## RÉDUIRE VOTRE RISQUE

Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus le risque d'AVC ou d'AIT est élevé. Heureusement, près de 80 % des AVC peuvent être évités grâce à des comportements sains.

- Si vous fumez ou consommez des drogues, faites en sorte d'arrêter.
- Faites de l'exercice pendant au moins 150 minutes par semaine.
- Adoptez une alimentation équilibrée conforme au Guide alimentaire canadien.
- Si vous buvez de l'alcool, limitez-vous à de petites quantités.
- Maintenez un poids sain.
- Faites contrôler régulièrement votre pression artérielle par votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous souffrez de fibrillation auriculaire, prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits.
- Gérez votre taux de cholestérol en limitant la consommation d'aliments transformés et riches en matières grasses.
- Si vous souffrez de diabète, travaillez avec un fournisseur de soins de santé pour le contrôler.
- Identifiez vos facteurs de stress et prenez des mesures pour les gérer, si possible.
- Prenez tous vos médicaments comme on vous les a prescrits.
- Ayez conscience des signes avant-coureurs de l'AVC/AIT.

**Si vous ressentez les signes d'un AVC, ne conduisez pas, appelez le 911. Pour en savoir plus, consultez votre fournisseur de soins de santé et visitez le site [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)**

