



AVC (accident vasculaire cérébral) Info-aînés

Le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC) augmente avec l'âge. Un AVC peut se produire lorsqu'un caillot de sang bloque un vaisseau sanguin dans le cerveau et coupe l'apport en sang et en oxygène. La rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau et le saignement qui s'ensuit (hémorragie) peuvent également provoquer un AVC. Dans les deux cas (caillot ou hémorragie), les cellules cérébrales touchées peuvent mourir, arrêtant ainsi le fonctionnement des parties du corps qu'elles commandent.

Quels sont les signes?

Si vous ressentez un de ces symptômes, n'attendez pas, communiquez avec votre médecin ou une clinique médicale :

- faiblesse soudaine; engourdissement et picotement au niveau du visage, d'un
- bras ou d'une jambe; perte soudaine de la parole ou difficultés de compréhension;
- perte soudaine de la vue (souvent dans un oeil), ou vision double;
- graves maux de tête soudains et inhabituels;
- manque d'équilibre ou chutes soudaines, (encore plus important si accompagné d'autres signes).

Suis-je à risque?

Les risques de subir un AVC augmentent si :

- vous fumez;
- vous faites de l'hypertension artérielle (haute pression);
- vous souffrez d'un durcissement des artères;

- vous avez une maladie du coeur;
- vous souffrez de diabète;
- un membre de votre famille proche a souffert de problèmes cardiaques.

Contrairement à la croyance populaire, plus de femmes que d'hommes, chez les aînés, subissent un AVC ou en décèdent.

Comment prévenir un AVC?

Certains changements à votre mode de vie aident à éviter un AVC. La haute pression est le facteur de risque contrôlable le plus important. Plus la pression est élevée, plus grands sont les risques. Faites vérifier votre tension artérielle régulièrement.

Mangez bien

Une alimentation riche en fibres et faible en gras aide à maintenir la pression à un niveau acceptable. Besoin d'idées pour ajouter des fibres dans votre assiette? Mangez plus de fruits et de légumes frais! Comment diminuer votre consommation de sel? Évitez les soupes en sachet et en boîte et les viandes fumées, salées et en conserve. Quant au gras, réduisez la quantité utilisée dans la préparation de vos repas. En plus de contribuer à la prévention des AVC, l'application de ces simples règles vous aidera à maintenir un poids santé.

Soyez actif

À tout âge, une activité physique modérée et régulière peut aider à diminuer ou même à prévenir la haute pression. Commencez doucement et augmentez graduellement.



Faites plus souvent les activités que vous pratiquez déjà. Marchez partout où vous le pouvez et aussi souvent que possible.

Évitez l'alcool et le tabac

Une quantité excessive d'alcool (plus de deux consommations par jour) peut faire augmenter votre pression et les risques d'AVC. Quant au tabac, non seulement fait-il augmenter temporairement la pression à chaque cigarette, mais à la longue, il cause aussi l'artériosclérose (durcissement des artères), augmentant ainsi les risques d'AVC.

Médicaments

Si les changements apportés au mode de vie ne suffisent pas à faire diminuer votre pression, le médecin prescrira des médicaments. La haute pression n'a pas de symptômes apparents; il est donc important de bien comprendre les indications du médecin et de prendre tout médicament exactement comme il est prescrit.

Plusieurs produits de pharmacie en vente libre peuvent faire augmenter votre pression. Lisez attentivement les étiquettes, et informez le médecin et le pharmacien si vous prenez d'autres médicaments.

Quels sont les effets d'un AVC?

Lorsqu'un accident vasculaire cérébral interrompt le transport du sang au cerveau, les cellules de la zone touchée sont endommagées. Les victimes d'AVC sont affectées de différentes façons selon le type d'AVC, la région du cerveau touchée et le nombre de cellules endommagées.

Parmi les effets fréquents d'un AVC, on trouve la paralysie ou la faiblesse d'un côté du corps, les troubles de la vision, de la parole et de l'audition, l'incapacité à reconnaître ou à utiliser des objets familiers, la fatigue, la dépression, l'expression exagérée ou déplacée des réactions émotionnelles, la

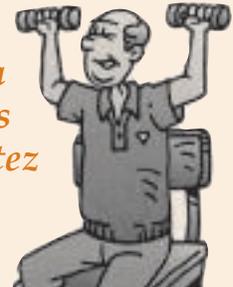
difficulté à assimiler ou à se souvenir de nouvelles informations, des changements de la personnalité.

Réadaptation

La réadaptation est une étape importante du rétablissement et devrait débuter aussitôt que possible après un AVC.

Même si un AVC laisse des séquelles, dans bien des cas, le cerveau apprend à compenser. La compréhension des effets d'un AVC et la personnalisation de l'apprentissage et des exercices de réadaptation sont d'une grande importance.

L'activité physique est sans danger pour la majorité des gens. Vous n'êtes pas sûr? Consultez un professionnel de la santé.



Pour plus d'information

Vous pouvez communiquer avec la Fondation des maladies du cœur de votre province pour obtenir des renseignements sur la prévention d'un AVC, le rétablissement et la vie après un AVC.

Quelques sources d'information sur Internet :
www.fmcoeur.ca
www.reseau-canadien-sante.ca
www.guideap.com/aines

Nous remercions la Fondation des maladies du cœur du Canada de sa contribution à ce feuillet d'information.

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux
Canada 2000 (réimprimé, nov. 2005)

N° cat. H30-11/8-6F ISBN 0-662-84635-4