

AGIR *contre* L'AVC

COMMENT RÉDUIRE SON
RISQUE

Accident vasculaire cérébral (AVC) brièvement expliqué

Un AVC est une interruption soudaine de la circulation sanguine dans le cerveau, entraînant des dommages au tissu cérébral. La cause la plus fréquente est l'infarctus cérébral, où un caillot de sang bloque un vaisseau sanguin. Plus rarement, il s'agit d'une hémorragie cérébrale, lorsque un vaisseau sanguin éclate.

L'AVC est une urgence médicale où une assistance rapide est cruciale pour éviter des dommages permanents.

77 AVC/JOUR
EN BELGIQUE



LES FEMMES SONT
PLUS SOUVENT
TOUCHÉES

UN AVC SUR 6
MOINS DE
50 ANS

FAST - TEST

reconnaître les signes
possibles d'un accident
vasculaire cérébral

F



Face | Visage

**Demandez à la personne de
sourire**

La personne ne peut pas
sourire ?

Un côté du visage est tombant ?

A



Arms | Bras

**Demandez à la personne de
lever les deux bras et de tourner
les paumes vers le haut**

La personne ne peut pas lever les
deux bras en même temps ?

Un bras tombe ?

S



Speech | Langue

**Demandez à la personne de
répéter une phrase.**

La personne ne peut pas
répéter une phrase ?

La langue est incompréhensible? **Appelez immédiatement le 112!**

T



Time | Temps

Réagissez vite !

La personne a-t-elle des
difficultés avec l'une de ces
tâches?

Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral

les principaux facteurs de risque évitables de l'AVC sont:

- Hypertension artérielle
- Surpoids
- Diabète de type 2
- Taux élevé de graisses dans le sang
- Arythmies cardiaques
- Inactivité physique
- Fumer
- Consommation excessive d'alcool
- Stress



**PARLE EN AVEC TON MÉDECIN
TRAITANT. UN BILAN DE SANTÉ ANNUEL
EST IMPORTANT, CAR TOUTES LES
MALADIES NE PRÉSENTENT PAS DE
SYMPTÔMES**

que puis-je faire:

70 % DES ACCIDENTS
VASCULAIRES CÉRÉBRAUX SONT
ÉVITABLES GRÂCE À UN MODE DE
VIE SAIN



Bouger



**Alimentation équilibrée
et modérée**



S'abstenir de fumer



Réguler le stress

L'exercice réduit mon risque

*un belge sur deux
ne fait pas assez d'exercice*

**L'Organisation mondiale de la santé (OMS)
recommande :**

Min. 150-300 minutes/semaine
exercice modéré (vélo, marche, jardinage)

ou

Minimum 75 minutes/semaine
exercice plus intensif (randonnée, jogging)



donc:

**L'EXERCICE SUFFIT,
CE N'EST PAS
NÉCESSAIREMENT DU SPORT**

que puis-je faire:

INTÉGRER PLUS DE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN

Activités de tous les jours et de loisirs



- Marcher sur de courtes distances
- Se déplacer toutes les heures
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Gymnastique du matin
- Promenades, danse, vélo, ...
- Sports de club et d'équipe

Travail ergonomique & actif



- Après être resté assis pendant 30 à 45 minutes : se lever, marcher et/ou s'étirer
- Bureau réglable en hauteur
- Assise dynamique (par exemple coussin de balle)
- Déplacer les pauses

Manger coloré et sainement réduit mes risques

*manger sainement c'est
la clé d'une meilleure santé*

plus

moins

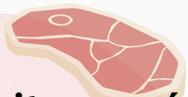


5 portions/poignées de
légumes/fruits par jour

Produits à **grains entiers**
(contiennent de bonnes fibres
et vous rassasient pendant
longtemps)

Huiles natives insaturées
(huile de lin, huile de colza,
huile de noix)

Préparez **frais**



Viande, produits carnés
et **produits d'origine animale**

Aliments avec beaucoup
de **sel** et de **sucre**



Aliments fortement
transformés ou **frits**

Boissons gazeuses
(également light)



*manger principalement des aliments à base de
plantes*

**NOTRE CONSEIL:
PLANIFIER DES JOURNÉES
VÉGÉTARIENNES**

que puis-je faire:

TOUT DÉPEND DE LA RÉPARTITION DES ASSIETTES

50%

LÉGUMES ET FRUITS

Remplir la moitié de l'assiette de légumes/fruits colorés

25%

PROTÉINE

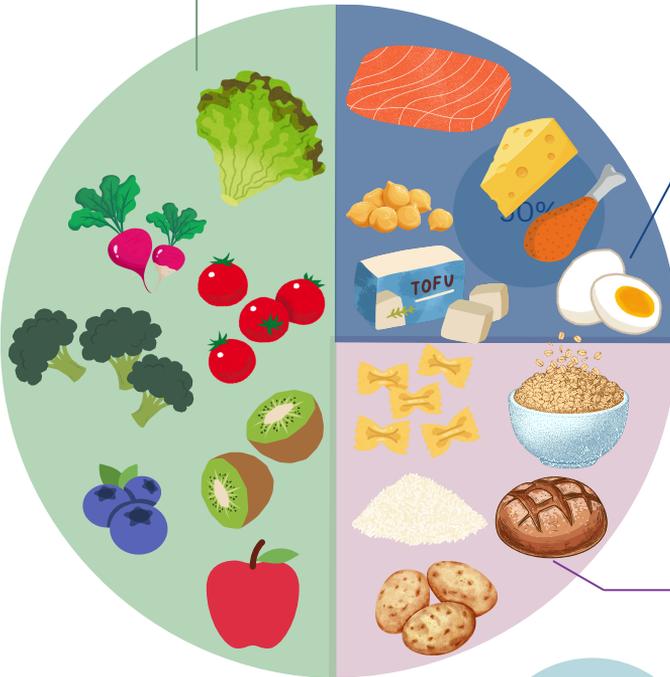
Régler min. 1 à 2 fois/semaine sur des sources végétales telles que les lentilles, les pois, les noix, le tofu

25%

GLUCIDES

Prendre une poignée de glucides nutritifs comme le millet, les pommes de terre, l'avoine et les grains entiers

Ajouter des graisses saines avec modération



Pas/peu d'alcool réduit mon risque

règle du jeu:

**Plus la consommation d'alcool est élevée,
plus le risque d'accident vasculaire cérébral
est élevé**

L'alcool augmente le risque d'accident vasculaire cérébral en augmentant la tension artérielle et en favorisant la formation de caillots sanguins. Cela peut affecter l'apport sanguin au cerveau et déclencher un accident vasculaire cérébral. La consommation d'alcool à long terme affaiblit également le système cardiovasculaire.

Par conséquent: moins c'est plus!



**L'ALCOOL
DEVRAIT ÊTRE
UN STIMULANT**

que puis-je faire:

CONNAITRE MES LIMITES



max 12 g/étiquette

max 24 g/étiquette

1 verre (0,3 L) de bière
ou 1 verre (0,15 L) de vin

2 verres (0,5 L) de bière
ou 2 verres (0,25 L) de vin

NOTRE CONSEIL :
FAIRE UNE PAUSE 2 À 3
JOURS/SEMAINE

abandonner c'est difficile ?

SE JOINDRE À

OBTENIR DE
L'AIDE

HEUTE
NICHT!



Vivre sans fumer réduit mes risques passif et actif - danger de fumer

RISQUE ENVIRON 3 FOIS PLUS ÉLEVÉ D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Les cigarettes contiennent des substances nocives qui diminuent les niveaux d'oxygène dans le sang, augmentent la tension artérielle et rétrécissent les artères.

Les cigarettes électroniques et les pipes à eau (shisha) contiennent moins de toxines, mais sont également nocives pour la santé. Étant donné que le tabac n'est pas brûlé sous cette forme mais simplement couvé et que la fumée est froide des risques supplémentaires pour la santé apparaissent.

LES EFFETS POSITIFS DE NE PAS FUMER APPARAISSENT RAPIDEMENT

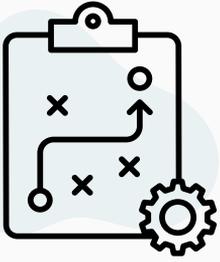


- ✓ Après 8 heures : plus d'oxygène dans le sang
- ✓ Après 2 à 12 semaines : Amélioration de la circulation
- ✓ Après 5 ans : Le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur

que puis-je faire:



Se Fixer un objectif et se motiver !
(par exemple: une petite récompense,
des applications sans fumée)



Reconnaître les déclencheurs et
développer des stratégies d'adaptation
(par exemple, alimentation saine,
exercice, nouveaux passe-temps,
alternatives sans nicotine)



Éviter les rituels fixes et les associations
avec les activités et situations quotidiennes
(par exemple fumer avec le café du matin,
pendant les pauses, lors des fêtes)



Parler ouvertement de son objectif



N'abandonne pas! Crois en toi, même après
des rechutes, et obtiens du soutien.

Moins de stress réduit mon risque

**RISQUE 2 FOIS PLUS ÉLEVÉ D'ACCIDENT
VASCULAIRE CÉRÉBRAL EN CAS DE
MAUVAISE SANTÉ MENTALE
(PAR EXEMPLE DÉPRESSION, STRESS)**

Un stress prolongé peut entraîner une hypertension artérielle, une fibrillation auriculaire et un durcissement des artères et des vaisseaux sanguins, ce qui augmente le risque d'accident vasculaire cérébral

**DEJA CONSCIEMMENT
INSPIRÉ ET EXPIRÉ
AUJOURD'HUI?**



que puis-je faire:

DÉSTRESSER SON QUOTIDIEN

Gestion du temps et des tâches



- Prioriser les tâches
- Organisation du travail productive
- Prévoir plus de temps (par exemple se lever 30 minutes plus tôt)
- Éviter les distractions (par exemple, utilisation excessive du GSM)

Créer consciemment la détente



- Créer une bonne atmosphère de sommeil et dormir suffisamment
- Appliquer des techniques de relaxation (par exemple exercices de respiration, relaxation musculaire progressive, pleine conscience)

Points de contact dans la Communauté Germanophone

tu n'es pas seul

PRÉVENTION



Patienten Rat+Treff

Centre d'Information Prévention

+ 32 (0)87 55 22 88 www.patientenrat.be



Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung

Conseils et prévention addictions

+32 (0)87 74 36 77 www.asl-eupen.be



Leitverband des Ostbelgischen Sportes

Offres de diverses associations et clubs sportifs

kontakt@los-ostbelgien.be www.los-ostbelgien.be



Die Eiche

Offres d'exercices et cours

+32 (0)87 596.131 www.die-eiche.be



Conseils nutritionnels approuvés par l'INAMI

Nutritionnistes Renseignez-vous auprès
de votre caisse d'assurance maladie

Il existe également de nombreux **cours d'exercices et de relaxation** dans les différentes **communautés et centres de santé**. Renseignez-vous à ce sujet auprès de la commune compétente et de votre caisse d'assurance maladie.

DÉTECTION ET TRAITEMENT INITIAL



ST. NIKOLAUS
HOSPITAL
▶ EUPEN ◀

Hôpital Saint-Nicolas d'Eupen

Urgences (premier traitement, puis transfert vers un centre hospitalier universitaire)

+32 (0)87 59 95 99



KLINIK
ST. JOSEF
▶ ST. VITH ◀

Clinique St. Joseph St. Vith

Urgences (premier traitement, puis transfert vers un centre hospitalier universitaire),
rééducation

+32 (0)80 854 111

APRÈS L'AVC



Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben

Conseils et accompagnement dans tous les domaines de la vie

+32 (0) 80 229 111 www.selbstbestimmt.be



ComeBack

Service aux personnes atteintes
de lésions cérébrales

+32 (0)87 74 48 89 www.tuavia.be/comeback/

Thérapie propose de **l'ergothérapie**, de la **physiothérapie** et de **l'orthophonie** vous pouvez l'obtenir auprès de votre mutuelle.



Chaque petit changement compte

pour réduire le risque d'AVC

Mets les conseils en pratique

et prends activement soin de ta santé !



Mentions légales

Éditeurs responsables:

Patienten Rat+Treff VoG

Adresse: Aachener Straße 6

4700 Eupen

Belgien

Téléphone: +32 (0) 87 55 22 88

E-Mail: info@patientenrat.be

La brochure est également disponible en téléchargement sur www.patientenrat.be

Pour toute question, veuillez vous adresser à votre médecin ou à votre mutuelle.

© 2024, Patienten Rat+Treff VoG

Une initiative du PRT dans le cadre
de la campagne sur l'AVC



Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens