

FONDATION POUR LA RECHERCHE SUR LES AVC

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LES AVC

Paris, le 26 octobre 2022.

A l'occasion de la Journée Mondiale contre les AVC qui a lieu comme chaque année le 29 octobre, la Fondation pour la Recherche sur les AVC souhaite sensibiliser le grand public aux signes d'alerte et aux principaux facteurs de risque d'AVC.

1. Pourquoi il est essentiel de rappeler les signes d'alerte d'un AVC ?

Parce qu'en France, chaque année, 150 000 personnes sont victimes d'un AVC.

Il est donc important de rappeler les 4 symptômes de l'AVC à reconnaître :

En cas d'apparition brutale d'un de ces 4 facteurs, même fugace il faut immédiatement appeler le 15 :

- **Paralysie d'un côté du corps : bras et/ou jambe**
- **Difficultés soudaines à s'exprimer**
- **Déformation de la bouche**
- **Perte de la vision d'un œil ou d'une partie du champ visuel**

Connaître et savoir reconnaître les signes d'AVC peut vous sauver la vie ou celle d'un proche !

2. Pourquoi également insister sur les principaux facteurs de risque d'AVC ?

Parce que l'AVC n'est pas une fatalité.

Entre 80 et 90 % des cas d'AVC pourraient être évités si les principaux facteurs de risque étaient contrôlés.

AVC

URGENCE & PRÉVENTION

En cas d'apparition brutale, même transitoire, d'un de ces quatre signes

1 UNE DÉFORMATION DE LA BOUCHE



2 UNE FAIBLESSE D'UN CÔTÉ DU CORPS BRAS ET/OU JAMBE



3 DES TROUBLES DE LA PAROLE OU DE LA COMPRÉHENSION

BLO LURRA SERALI



4 PERTE DE LA VISION D'UN ŒIL OU D'UNE PARTIE DU CHAMP VISUEL



N'hésitez pas et appelez immédiatement **LE**



9 MESURES POUR DIMINUER de près de 90 % le risque* d'AVC

1 CONTRÔLER SA PRESSION ARTÉRIELLE



L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC
50 % des hypertendus ignorent qu'ils le sont !

Si la pression artérielle est ≥ 140 de maxime et ≥ 90 de minime, consulter un médecin.

2 ARRÊTER DE FUMER



Le tabac multiplie par **2** le risque d'AVC

3 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL



Demandez conseil auprès de votre médecin traitant

4 CONTRÔLER SON RYTHME CARDIAQUE



La fibrillation atriale, arythmie cardiaque la plus fréquente, multiplie par **5** le risque d'AVC

1 % de la population en France est concernée.

5 CONTRÔLER SA GLYCÉMIE



Demandez conseil auprès de votre médecin traitant

6 AVOIR UN POIDS NORMAL



Surpoids et obésité augmentent le risque d'AVC

7 MANGER SAINEMENT



Privilégier les fruits, les légumes, le poisson, préparer soi-même les repas et réduire sa consommation de sel et de graisse

8 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



Marcher au moins **30 minutes** par jour

9 LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL



2 verres/jour maximum et ne pas consommer d'alcool tous les jours. 10 verres maximum par semaine

Pour nous aider à lutter contre les AVC, faites un don sur

www.fondation-recherche-avc.org



Campagne de prévention réalisée avec le soutien institutionnel de

Assurance Maladie / 15



© 2014 Fondation pour la Recherche sur les AVC. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Fondation est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Fondation est formellement interdite.

Mieux connaître l'AVC, c'est mieux le prévenir et le soigner :

- **Connaître et savoir reconnaître les signes d'AVC peut vous sauver la vie ou celle d'un proche.**
- **Entre 80 et 90 % des cas d'AVC pourraient être évités.**



Réactions du Pr Jean-Louis Mas, Président de la Fondation pour la Recherche sur les AVC, membre correspondant de l'Académie nationale de médecine et ancien Chef du service de neurologie du GHU-Paris.

« Avec 150 000 nouveaux cas chaque année en France, en dépit d'importants progrès réalisés au cours des dernières décennies, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) demeurent un véritable fléau aussi bien à l'échelon individuel qu'en termes de santé publique. »

« En France, un AVC survient toutes les 4 minutes. Identifier les symptômes d'alerte d'un AVC le plus rapidement possible est essentiel car la rapidité de prise en charge est déterminante pour limiter les séquelles. Parmi les victimes d'AVC, 60% garderont des séquelles plus ou moins invalidantes. »

« Entre 80 et 90 % des cas d'AVC pourraient être évités si les facteurs de risque et principalement l'hypertension, l'hypercholestérolémie, une mauvaise alimentation, l'obésité ou encore la fibrillation atriale étaient dépistés et traités en prévention primaire. A l'échelon individuel et collectif, le contrôle des facteurs de risque constitue l'élément essentiel de la prévention tant primaire que secondaire des AVC. »

CHIFFRES-CLÉS

L'AVC EN FRANCE :

- **1^{ère} cause de mortalité chez la femme**
- **1^{ère} cause de handicap acquis chez l'adulte et l'enfant**
- **2^{ème} cause de démence (après la maladie d'Alzheimer)**
- **3^{ème} cause de mortalité chez l'homme**
- **150 000 nouveaux cas chaque année**
- **1 personne sur 5, victime d'un AVC**
- **Plus de 31 000 décès chaque année**
- **1 000 nouveaux cas chez les nourrissons, enfants et adolescents**

** Sources : Global Burden of Disease, The Lancet Neurol oct 2021; Source Bulletin Epidémiologique santépublic.fr; Registre des AVC de Dijon;*

Une fondation dédiée à la recherche sur les AVC

Créée en 2014, sous l'égide de la Fondation pour la Recherche Médicale (reconnue d'utilité publique), la Fondation pour la Recherche sur les AVC est la 1^{ère} fondation à financer exclusivement des programmes de recherche dédiés à cette maladie. Son ambition est de mieux prévenir l'AVC en identifiant plus précisément ses déterminants, de mieux le traiter en développant de nouvelles approches thérapeutiques, d'améliorer la récupération neurologique et de mieux prévenir le déclin cognitif d'origine vasculaire. Grâce à la générosité de ses donateurs, la fondation finance des projets de recherche évalués par des experts internationaux et sélectionnés pour le conseil scientifique de la fondation sur la base de leur excellence scientifique et de leurs bénéfices potentiels pour les patients. Ils couvriront les différents champs de la recherche, du fondamental à la clinique.

POUR EN SAVOIR +

Site Internet : www.fondation-recherche-avc.org

Affiche disponible à l'adresse suivante : http://www.fondation-recherche-avc.org/sites/default/files/image_2022-10-03_104545.png

CONTACT FONDATION : Emmanuelle Gourtay (Directrice générale) – 01 45 65 62 61 ou 06 38 42 97 45 – e.gourtay@ghu-paris.fr