

Santé. Adopter de bons réflexes de prévention pour éviter les accidents vasculaires cérébraux.

AVC : 7 infos pour en avoir le cœur net



L'AVC, un enjeu de santé publique

Un accident vasculaire cérébral (AVC) résulte de l'interruption de la circulation sanguine dans le cerveau. On parle soit d'AVC ischémique (pour 80 % des cas) provoqué suite à l'obstruction d'une artère cérébrale, soit d'AVC hémorragique (20 % des cas), caractérisé par la rupture d'une artère. Dans les deux situations, l'apport en oxygène et en nutriments est stoppé, ce qui endommage les tissus cérébraux¹. C'est pourquoi l'AVC est la première cause de handicap physique chez l'adulte¹. On estime à 500 000 le nombre de personnes atteintes en France². Si l'âge moyen de survenue d'un AVC est de 73 ans, cette pathologie touche aussi des patients jeunes : 5 % des personnes ayant eu un AVC ont moins de 40 ans¹.



Les signes d'alerte

Lorsqu'un AVC survient, chaque minute compte.

Aussi, il est important de savoir reconnaître les symptômes : paralysie du visage (ou un engourdissement entraînant le phénomène de « bouche tordue »), faiblesse d'un bras ou d'une jambe voire de tout un côté du corps, perte de la parole. « La personne touchée par un AVC ressent ces symptômes brutalement, ce sont des signaux brefs. Le bon réflexe est de composer immédiatement le 15. Il ne faut pas attendre », met en garde Françoise Benon, présidente de l'association France AVC. En effet, agir le plus vite possible permet de réduire la gravité des séquelles⁵. Même si les symptômes disparaissent, l'urgence reste de mise car le risque de faire un nouvel AVC dans les 24 heures est élevé⁶.



© Gettyimages - Paul Bradbury

Pour prévenir l'AVC, il faut s'informer pour pouvoir agir vite.



Les facteurs de risque

Les facteurs de risque de l'AVC sont les mêmes que pour toute maladie cardiovasculaire : obésité, diabète, hypercholestérolémie, tabac, abus d'alcool, drogues, hypertension artérielle³. Toutefois, la survenue des AVC est aussi étroitement liée à la fibrillation atriale (FA), caractérisée par un rythme anormal du cœur. Les oreillettes, qui commandent les battements du cœur, se contractent de façon désordonnée et rapide. Le sang risque alors de stagner au niveau du cœur et de former des caillots, qui peuvent se détacher et monter vers le cerveau. Parfois silencieuse au quotidien, la fibrillation atriale multiplie par cinq le risque d'AVC⁴.

1 AVC toutes les 4 minutes en France⁵



Le monde connecté au service de la santé

De plus en plus précis et fiables, les objets connectés tel que le bracelet AliveCor, permettent de suivre avec précision le rythme cardiaque de



Après l'AVC⁷

Dans les jours qui suivent l'AVC, un bilan est réalisé pour évaluer la présence éventuelle de séquelles. La prise en charge est adaptée à chaque patient : rééducation fonctionnelle, suivi psychologique, mise en place d'un traitement médicamenteux, etc. « Aujourd'hui, des anticoagulants oraux permettent aussi de réduire les complications issues de la fibrillation atriale, qui est une cause importante d'AVC. Il faut être précis dans le choix de ces médicaments en privilégiant ceux qui présentent le meilleur rapport bénéfice/risque, pour diminuer le risque de saignement grave. » confirme le Dr Jean-François Pinel, médecin neurovasculaire. L'après-AVC suppose également d'adopter de bonnes habitudes de vie, en sensibilisant le patient aux facteurs de risque. « Les spécialistes proposent alors une éducation thérapeutique du patient : ce sont des séances où ils choisissent ensemble les précautions à prendre, celles que le patient peut

raisonnablement suivre (arrêter le tabac, faire du sport...) ainsi qu'une information sur le bon usage des médicaments », complète le Dr. Pinel.



Les associations aux côtés des patients

Les personnes atteintes de maladies cardiaques ou leurs proches sont souvent démunis face à la pathologie. Pour les informer et les accompagner, des associations se font soutenir. Notamment France AVC dont le rôle est de soutenir les patients et familles mais aussi d'aider à la formation des professionnels de santé. L'Alliance du Cœur, quant à elle, réunit de nombreuses associations de patients, nationales et régionales, de lutte contre les maladies cardiovasculaires. Elle propose des brochures d'information et de prévention, et reste disponible pour répondre aux questions du public via sa page Facebook : « Nous organisons aussi des groupes de paroles et des réunions d'information : nous sommes mobilisés pour essayer d'apporter des réponses rassurantes », complète Philippe Thebault, président de l'Alliance du Cœur. Elle intervient d'ailleurs dans le cadre de la Patients Week organisée par Pfizer pour sensibiliser ses collaborateurs.

Céline Tridon

20 Minutes Production

Sources : (1) France AVC - (2)(3) Ministère des Solidarités et de la Santé - (4) Alliance du Cœur - (5) Inserm - (6) Haute Autorité de la Santé - (7) Améli PP-GIP-FRA-1086



© AliveCor

Les objets connectés peuvent être de précieux alliés du quotidien.