

Devenez Adhérent ou Sympathisant France AVC

☐ **J'adhère** à l'antenne France AVC ci-dessous, verse 30 € de cotisation annuelle et accepte de recevoir par mail les invitations et informations sur ses activités.

☐ **Je suis sympathisant et soutiens** les actions de prévention et d'assistance aux victimes d'AVC et leurs aidants de cette antenne.

Je fais une Adhésion et/ou un Don de :

☐ 30 €	soit, après déduction fiscale de 66%*	10,20 €	coût réel pour vous
☐ 50 €			
☐ 100 €			
☐ à ma convenance : €			

*dans la limite de 20 % de votre revenu imposable pour un particulier (articles 200 et 238 bis du Code Général des Impôts), et un plafond de 20 000€ ou 0,5 % du Chiffre d'Affaires HT pour une entreprise (réduction fiscale de 60% dans ce cas).

Je remets ou j'envoie un chèque à l'ordre et à l'adresse de :

FRANCE AVC 29
10 RUE HEGEL - PLMCB
29200 BREST

Un reçu fiscal prédisant le montant de votre adhésion et/ou don vous sera adressé par courrier ou mail par votre Antenne France AVC pour bénéficier de la réduction fiscale en vigueur.

NOM :

Prénom :

Dénomination :
(si entreprise, association, collectivité...)

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél ou portable :

Mail :@.....

Conformément à la loi Informatiques et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification sur les données vous concernant et d'un droit d'opposition à leur traitement pour motifs légitimes, auprès de l'antenne FRANCE AVC à qui vous avez remis votre adhésion et/ou don.

Signes d'alerte de l'AVC

Si vous constatez sur une victime d'AVC, un seul de ces 3 signes d'alerte, même de façon transitoire qui disparaît au bout de quelques minutes ou heures (AIT) :



Visage paralysé
Bouche de travers



Inertie d'un membre
qui ne peut plus se lever



Troubles de la parole
Propos incohérents



En urgence, appelez
VITE le 15 SAMU*
pour faire arriver la victime
le plus vite possible à l'hôpital

*ou téléchargez sur votre smartphone l'appli gratuite MY15 pour entrer immédiatement en communication avec le SAMU local qui géolocalisera votre appel. Le SAMU verra et entendra la victime via votre smartphone, ce qui lui permettra de suspecter un AVC et d'accélérer la prise en charge de la victime jusqu'à l'hôpital.



Facteurs de risque d'un AVC et conseils de prévention

Risque

X 10



L'hypertension artérielle (HTA)
Le plus important

X 5



La fibrillation atriale (FA)
ou troubles du rythme cardiaque

X 3



Le diabète

X 2



Le tabagisme
Arrêter de fumer



L'abus d'alcool
Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours



Le mauvais cholestérol (LDL)



Le surpoids
Manger sain et équilibré, pas trop gras, trop sucré, trop salé



La sédentarité
Faire de l'exercice physique régulièrement (30 min par jour)

Ensemble, réduisons les risques d'AVC

1 AVC SUR 2 pourrait être évité

si ces facteurs de risque d'AVC étaient dépistés et contrôlés par vous ou votre médecin traitant et si ces conseils de prévention étaient appliqués.