

5 signes que vous êtes en train de faire un AVC...

## ...Et 5 conseils pour l'éviter

Chère lectrice, cher lecteur,

L'accident vasculaire cérébral est une urgence médicale.

Quand quelqu'un fait un AVC, chaque seconde compte. Cela peut être une question de vie ou de mort.

Savoir en reconnaître les signes, aussi bien sur vous-même que sur les autres, peut vous permettre de sauver une vie.

Tout le monde devrait être capable de repérer rapidement un AVC et d'agir en circonstance.

C'est pourquoi je voulais partager avec vous les 5 signes qui permettent de savoir que quelqu'un est en train de faire un AVC.

À la fin de ma lettre, je vous donne aussi quelques conseils pour limiter les risques d'accident vasculaire cérébral.

### Une personne sur six aura un AVC dans sa vie

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est **la troisième cause de mortalité en France** et la **première cause de handicap** acquis de l'adulte. Une personne sur six aura un AVC dans sa vie<sup>[1]</sup>.

Même si l'on arrive à sauver la vie de la personne, les séquelles peuvent être terribles, tant physiquement que mentalement. Des fonctions essentielles comme la locomotion, la parole ou la mémoire peuvent être affectées.

Il est donc important de réagir très vite, dès les premiers symptômes.

Mais rassurez-vous, les gestes de premiers secours ne demandent aucune compétence ou formation particulière, contrairement au massage cardiaque ou au bouche-à-bouche.

Il faut simplement être bien informé.

### 12 minutes de moins pour sauver une vie

Bien souvent, les malades ne comprennent pas qu'ils font un AVC, et les passants n'en reconnaissent pas non plus les symptômes.

C'est dommage, car en agissant rapidement, nous avons de grandes chances de stopper la progression et d'éviter des séquelles.

Ces 5 dernières années, le délai moyen de prise en charge d'une personne souffrant d'un AVC a pu être raccourci de 12 minutes.

C'est une belle avancée, mais de nombreux patients arrivent encore trop tard à l'hôpital, en raison d'une méconnaissance des symptômes.

## **Voici 5 signes qui permettent de détecter un AVC rapidement**

### **1. Problèmes de vision**

Si vous avez soudain des difficultés à voir d'un œil ou des deux yeux, soyez en alerte. On pourrait penser qu'une vision double ou troublée arrive à cause de la fatigue, parce qu'on lit trop, qu'on regarde trop la télé ou qu'on travaille trop sur l'ordinateur.

Mais un changement de vision dans un seul œil peut aussi être le signe d'un accident vasculaire cérébral, ou d'un autre problème médical grave. Il faut donc consulter immédiatement.

### **2. Troubles de l'élocution, confusion**

Vous vous sentez subitement confus et éprouvez des difficultés à parler ou à comprendre ce que l'on vous dit...

Il pourrait s'agir d'un effet secondaire de médicaments ou même la conséquence d'une forte consommation d'alcool.

Mais si les difficultés d'élocution se prolongent ou sont accompagnées de confusion, de difficultés à comprendre ou à réfléchir, mieux vaut demander une aide immédiate, surtout si vous présentez d'autres symptômes liés à l'AVC.

### **3. Engourdissements ou faiblesse dans un bras, une jambe ou au visage**

Un AVC affectera seulement un côté du corps, en fonction de l'endroit où le blocage ou saignement se produit dans le cerveau.

Une faiblesse soudaine ou un engourdissement dans un bras, ou même une jambe et qui ne disparaît pas après quelques minutes est un signe qui doit vous alarmer, tout comme un affaissement d'un côté de votre visage ou de votre bouche.

Évidemment, si vous vous réveillez d'une sieste, il n'est pas rare d'avoir un ou deux membres un peu engourdis par une mauvaise position ou autre. Mais si l'engourdissement persiste, c'est bien le signe de quelque chose de plus grave.

### **4. Mal de tête terrible ou migraine**

Même si la plupart des personnes qui ont eu un accident vasculaire cérébral affirment n'avoir rien senti, certains saignements internes peuvent entraîner de terribles migraines.

C'est la raison pour laquelle un mal de tête brusque ou une migraine violente chez une personne qui n'a pas d'antécédents peuvent être le signe d'un AVC.

## 5. Vertiges, perte d'équilibre

Votre oreille interne est responsable de l'équilibre et un blocage du sang dans une partie du cerveau qui interprète ces signaux peut entraîner des vertiges ou une perte d'équilibre.

Il faut donc contacter un médecin au plus vite si vous ne souffrez pas de vertiges habituellement.

## 3 réflexes pour « tester » une personne qui pourrait être en train de faire un AVC

- Demandez à la personne de sourire : est-ce qu'un côté du visage s'affaisse ?
- Demandez à la personne de lever les deux bras : l'un des bras dérive-t-il vers le bas ?
- Demandez à la personne de répéter une phrase simple : les mots sont-ils brouillés, la personne a-t-elle du mal à répéter ?

Si la personne présente ne serait-ce que l'un de ces symptômes, le temps presse, il faut rapidement appeler le SAMU (et non aller tout seul aux urgences !).

Contrairement à vous, l'ambulance peut prévenir l'hôpital de l'arrivée d'un patient atteint d'un AVC, ce qui améliorera encore la prise en charge et l'efficacité des équipes de soin.

## 5 conseils pour éviter l'AVC et la rechute

Comme promis, voici encore quelques conseils pour tenter de limiter le risque d'AVC.

En analysant les dossiers de santé de 6 000 patients ayant déclaré un AVC, les chercheurs ont identifié les cinq points cruciaux qui, à eux seuls, permettent d'éviter 80 % des accidents<sup>[2]</sup> :

1. **Ne pas fumer** : le tabagisme multiplie par 2,5 le risque d'AVC. Le tabac est un véritable poison pour les artères : il favorise le développement d'athérosclérose (rigidification des parois artérielles) et active la formation de caillots.
2. **Lutter contre la graisse abdominale** car elle accroît la production de substances pro-inflammatoires. Le tour de taille doit être inférieur à 94 cm pour les hommes et à 80 cm pour les femmes.
3. **Adopter un régime alimentaire** riche en légumes, en fruits, en poisson, en magnésium, en polyphénols et en oméga-3 (et éviter la viande rouge, l'excès de sel, les graisses saturées et trans, et les glucides rapides).
4. **Pratiquer une activité physique** : une pratique régulière diminue d'un tiers le risque d'AVC et permet aussi de libérer une hormone de croissance, le BDNF, essentielle à la neuroplasticité<sup>[3]</sup>.
5. **Maintenir une tension normale** : le risque d'AVC est au plus bas quand la tension ne dépasse pas 12/8. Dès que les chiffres augmentent, le risque augmente aussi.

Amicalement,

Florent Cavalier

PS. Comme je vous l'ai dit, l'hypertension est un important facteur de risque d'AVC. Le problème, c'est que l'hypertension est asymptomatique, c'est-à-dire que de nombreuses personnes ne savent pas qu'ils en souffrent.