

# A.V.C.

## L'ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL, OU AVC, FAIT TOUJOURS PEUR.

On a tous connu quelqu'un victime d'une « attaque », et qui, s'est retrouvé plus ou moins gravement diminué. Statistiquement l'A.V.C. est la première cause de mortalité chez la femme, la troisième chez l'homme, et reste un risque majeur de handicap.

## Il y a deux types d'AVC :

### Les AVC ischémiques :

Le plus souvent (80 % des cas), l'arrêt de la circulation du sang est dû à un caillot (ou embol) qui bouche une artère à destination du cerveau. C'est **AVC ischémique, ou encore d'infarctus cérébral**.

La cause principale est l'**athérosclérose** : c'est une accumulation de dépôts de cholestérol sur les parois des artères. Ces dépôts durcissent progressivement et forment des plaques d'athérome qui rétrécissent les artères et favorisent la formation du caillot. Dans certains cas, un fragment de plaque peut aussi se détacher et aller obstruer une des artères à l'intérieur du cerveau.

Parfois, l'accident vasculaire cérébral est la conséquence d'une obstruction par un **caillot sanguin** formé à distance du cerveau, par exemple dans le cœur. Ce caillot est ensuite véhiculé par le sang jusqu'au cerveau. Cela peut survenir notamment lorsque le cœur bat rapidement et de manière irrégulière (**fibrillation auriculaire**).

### Les AVC hémorragiques

Dans 20 % des cas, l'AVC est dû à la rupture d'une artère cérébrale, provoquant un saignement dans le cerveau. On parle alors d'**AVC hémorragique**.

La cause principale des AVC hémorragiques est une tension artérielle élevée (hypertension artérielle ou HTA). Dans certains cas, la rupture peut survenir sur une anomalie préexistante de l'artère : un anévrisme ou une malformation artério-veineuse.

## IL FAUT SAVOIR QUE 80% DES CAS POURRAIENT ETRE EVITES.

En effet depuis une vingtaine d'années, la recherche a beaucoup progressé et permis une évolution considérable des traitements et surtout de la prévention, en mettant en évidence les mécanismes et les déclencheurs responsables de ces accidents :

Pour trois quarts des patients l'accident est dû à un vaisseau sanguin bouché (AVC), et pour le quart restant à une rupture hémorragique d'un vaisseau.

## QUELS FACTEURS DE RISQUE ?

- ☞ Le plus important n'est autre que l'hypertension artérielle pour 40% des cas, suivi par l'arythmie, premier facteur d'origine cardiaque (qui pourtant se traite facilement aujourd'hui par médicaments)
- ☞ Le cholestérol, les triglycérides et le diabète encrassent les artères, et peuvent être à l'origine d'athéromes qui bloquent la circulation sanguine, d'où le risque d'infarctus ou d'A.V.C
- ☞ -La mauvaise hygiène bucco-dentaire, qui par une inflammation chronique favorise l'athérosclérose.
- ☞ La pollution atmosphérique entraînant des cardiopathies, de l'asthme et des cancers, serait un facteur de risque aggravant.

## COMMENT AGIR ?

### ➤ Exercer une surveillance médicale :

#### **Contrôler sa tension artérielle et prendre son pouls régulièrement**

Ce que l'on peut faire dans la plupart des pharmacies, qui disposent d'automates qui en prime donnent votre poids et votre indice de masse corporelle.

#### **Contrôler son taux de cholestérol**

**Consulter son médecin** pour faire un dépistage (analyse de sang, ou en cas de doute, une simple échographie doppler qui peut mettre en évidence des athéromes dans les artères les plus à risque – en particulier les coronaires ou une scintigraphie en cas de symptômes plus marqués) et traiter les facteurs de risques.

➤ **Adopter une bonne hygiène de vie**

Modifier nos comportements peut suffire à éviter bien des problèmes.

**Se brosser les dents 2 mn matin et soir**

**Manger sainement et bouger**

L'obésité est un signe de vulnérabilité. Bouger avec des activités adaptées : marche, vélo, natation ... idéalement on recommande 40 mn d'exercice deux fois par semaine.

**Limiter les graisses et les viandes rouges.**

**Éviter tous les aliments ultra-transformés.**

**La prise d'alcool est à contrôler le plus possible.**

**Le tabac et le cannabis doublent le risque.**

**La pollution de l'air** joue un rôle spécifique comme facteur de risque sur l'ensemble du système cardio-vasculaire. La société française de cardiologie chiffre à 40% la part des A.V.C liés à la qualité de l'air. Les particules fines et ultrafines s'infiltrent et s'accumulent dans le système sanguin puis migrent vers le cœur et le cerveau, qu'elles peuvent obstruer.

**Durant les pics de pollution, éviter de sortir de chez soi, de pratiquer un sport ou d'effectuer un effort.** Privilégier les déplacements qui ne polluent pas. En matière de chauffage, préférer les poêles à granulés et les foyers fermés, brûler du bois bien sec.

➤ **Être vigilant pour échapper à la récurrence.**

30 à 40% des patients récidivent dans les cinq ans.

**Observer les conseils de prévention :**

☞ **Stabiliser** l'hypertension, le cholestérol, le diabète et l'arythmie souvent avec un traitement médicamenteux.

☞ **Supprimer** la sédentarité et perdre du poids.

☞ **Suivi** : Toute personne vue en unité neuro-vasculaire après un A.V.C., même sans séquelles, doit être revue trois à six mois après, pour un bilan.

**La prévention est efficace, et il y a moins de récurrences quand les traitements sont bien suivis.**

**« VITE » : un moyen mnémotechnique pour identifier un AVC et réagir**

- **V** comme Visage paralysé
- **I** comme Impossible de bouger un membre
- **T** comme Trouble de la parole
- **E** comme Éviter le pire en composant le 15

**URGENCE**

**Appeler le 15 (ou le 112, ou encore le 114)**

**Pour prise en charge le plus rapidement possible dans une unité neuro-vasculaire.**

Il faut appeler en urgence le centre 15 ou le 112 (numéro d'urgence européen) depuis un téléphone fixe ou depuis un téléphone portable même bloqué ou sans crédit (appel gratuit).

**Le 114 un numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre (sourds malentendants, aphasiques, dysphasiques)**

Toute personne ayant des difficultés à entendre ou à parler, lorsqu'elle se retrouve en situation d'urgence, qu'elle soit victime ou témoin, peut désormais, 24h/24, 7j/7, alerter et communiquer par SMS ou par fax via un numéro national unique et gratuit : le 114.