

Êtes-vous susceptible de faire un AVC ?

Les AVC peuvent être évités. Vous pouvez réduire le risque d'en avoir un. Parlez à votre prestataire de soins de santé de ce qui suit :

- **Tension artérielle élevée ou hypertension.** Il s'agit du premier facteur de risque d'accident vasculaire cérébral. Demandez-lui comment vous pouvez faire baisser votre tension artérielle.
- **Cholestérol élevé.** Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour gérer et contrôler votre cholestérol.
- **Maladie cardiaque.** Des maladies telles que les maladies coronariennes et la fibrillation auriculaire (rythme cardiaque irrégulier) peuvent augmenter ce risque. Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour traiter les problèmes cardiaques afin d'éviter les AVC.
- **Diabète.** Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour gérer et contrôler votre diabète.
- **Tabac.** Évitez de fumer ou cessez de fumer. Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour réussir à arrêter de fumer.
- **Obésité.** Mangez de façon saine et pratiquez une activité physique régulière.

Que pouvez-vous faire pour réduire votre risque ?

Les petits changements de mode de vie peuvent faire la différence !

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée, en choisissant des aliments pauvres en sel, en graisses saturées, en graisses totales et en cholestérol.
- Faites régulièrement de l'exercice, en visant 30 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine.
- Maintenez un poids sain.
- Ne fumez pas, évitez également le tabagisme passif.
- Limitez votre consommation d'alcool.



Department of Health

AGISSEZ RAPIDEMENT
DÈS L'UN DES SIGNES D'UN AVC.



F	 <p>Affaissement du visage</p>
A	 <p>Faiblesse dans le bras</p>
S	 <p>Difficultés à parler</p>
T	 <p>Il est Temps d'appeler le 911</p>

**Vous pensez que quelqu'un fait un AVC ?
Appelez le 9-1-1 immédiatement !**

Qu'est-ce qu'un AVC ?

Un accident vasculaire cérébral ou AVC se produit lorsque le sang qui transporte l'oxygène ne peut plus atteindre certaines parties du cerveau. Les cellules du cerveau commencent à mourir. L'AVC est parfois appelé attaque cérébrale. Les AVC peuvent entraîner des lésions cérébrales durables, un handicap sérieux, voire la mort. Un traitement rapide peut réduire les effets à long terme de l'AVC.

Appelez immédiatement le 9-1-1 au premier signe d'un accident vasculaire cérébral !

Tous les symptômes d'un AVC apparaissent soudainement, sans crier gare.

Appelez immédiatement le 9-1-1 au premier signe d'un accident vasculaire cérébral !

Un traitement rapide peut réduire le risque de décès d'une personne.



Autres symptômes de l'AVC à connaître.

Surveillez les soudains :

- engourdissements ou faiblesses du visage, du bras ou de la jambe. Principalement d'un seul côté ;
- troubles de la vision d'un ou des deux yeux ;
- troubles de l'élocution, difficultés à parler, troubles de l'élocution ou de la compréhension des autres, confusion ;
- étourdissements, pertes d'équilibre ou de coordination, ou difficultés à marcher ;
- maux de tête sévères - ils apparaissent sans raison.

Si vous présentez un des signes d'AVC, appelez immédiatement le 9-1-1.

La prise en charge des AVC commence par le SMU.

Les professionnels des services médicaux d'urgence, ou SMU, sont un élément essentiel de l'équipe de prise en charge de l'AVC. Ils reçoivent une formation spécialisée à identifier rapidement les accidents vasculaires cérébraux.

Après avoir appelé le 9-1-1, les soins de l'AVC commenceront immédiatement. Un professionnel du SMU arrivera et commencera une évaluation. Le traitement peut commencer pendant le transport rapide vers l'hôpital.

