



ÉVITER UNE RÉCIDIVE  
APRÈS UN **ACCIDENT**  
**VASCULAIRE CÉRÉBRAL**

AVC

2

## SOMMAIRE

Un quiz pour faire un point sur ses connaissances	3
Rappel	4
Un AVC peut-il récidiver ?	4
Agir sur son mode de vie (mesures hygiéno-diététiques)	5
Contrôler ses facteurs de risque cardiovasculaire	9
En cas d'infarctus cérébral, prendre son traitement qui fluidifie le sang	12
Se faire suivre régulièrement / Se faire aider	13
Conseils pour les proches	14

## UN QUIZ POUR FAIRE UN POINT SUR SES CONNAISSANCES

	Vrai	Faux
1 L'activité physique joue un rôle dans la lutte contre la récurrence de l'AVC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 L'arrêt du tabac permet de revenir à un risque d'AVC équivalent à une personne n'ayant jamais fumé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque dans l'AVC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Le traitement peut être arrêté sans l'avis du médecin traitant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Au fur et à mesure de votre lecture, vous pourrez vérifier les réponses à ce quiz.

Si vous voulez connaître les réponses immédiatement, rendez-vous directement à la page 15 du livret.

## RAPPEL

Un Accident Vasculaire Cérébral (= AVC) est une souffrance cérébrale brutale due à une perturbation de l'irrigation d'une partie du cerveau : soit parce qu'un caillot bouche une artère du cerveau (= accident ischémique cérébral = infarctus cérébral), soit parce qu'une artère du cerveau éclate et que le sang s'en écoule (= hémorragie cérébrale). La partie du cerveau mal ou plus irriguée peut être plus ou moins endommagée ce qui entraîne des conséquences plus ou moins graves, permanentes ou pouvant régresser (paralysies, troubles du langage...).

Les AVC sont favorisés par des facteurs de risque cardionerveux dits modifiables (= hypertension artérielle, diabète, cholestérol, tabagisme, obésité, sédentarité) et parfois par une arythmie cardiaque.

Un suivi médical régulier et un traitement sont indispensables après un AVC.

## UN AVC PEUT-IL RÉCIDIVER ?

### Bernard, 45 ans

« Quand j'ai appris que près d'une personne sur 4 était victime d'un second AVC dans les cinq ans suivant le premier, j'ai voulu tout faire pour que ça n'arrive plus jamais. Cela avait été tellement dur ! »

Les personnes ayant fait un AVC ont plus de risque d'en faire un autre. Mais éviter un nouvel AVC est possible :

- en agissant sur son mode de vie,
- en contrôlant ses facteurs de risque,
- en prenant tous les jours son traitement,
- en se faisant aider et suivre régulièrement.

Vous trouverez dans ce livret des espaces d'expression pour faire le point et des repères pour vous situer. N'hésitez pas à apporter ce livret lors d'une prochaine consultation, il servira de support de dialogue avec les professionnels de santé que vous rencontrez pour la prise en charge de votre AVC.

## AGIR SUR SON MODE DE VIE (mesures hygiéno-diététiques)

**Aline, 58 ans**

« Après mon Accident Vasculaire Cérébral, quand je me suis sentie mieux, petit à petit j'ai repris mes mauvaises habitudes : j'avais arrêté de fumer, j'ai recommencé, et je ne faisais plus de marche quotidienne. »

### FAITES LE POINT :

#### **Tabac : fumez-vous...**

Oui  Non

Combien de cigarettes par jour ? \_\_\_\_\_

#### **Activité physique : faites-vous...**

- moins de 15 min de marche ou d'une autre activité physique par jour
- de 15 à 30 min de marche ou d'une autre activité physique par jour
- plus de 30 min de marche ou d'une autre activité physique par jour

#### **Alimentation : mangez-vous...**

Des légumes et des fruits :  jamais  parfois  à chaque repas

Des féculents :  jamais  parfois  à chaque repas

De la viande, du poisson, des œufs :  jamais  parfois  à chaque repas

Des produits laitiers :  jamais  parfois  à chaque repas

Ajoutez-vous du sel :  jamais  parfois  à chaque repas

### ☰ Consommation d'alcool : vous buvez de l'alcool...

- jamais  à l'occasion  à l'occasion et beaucoup  1 à 3 verres par jour  
 plus de 21 verres par semaine.

## REPÈRES

### ☰ Tabac

Réponse à la question 2 du quiz page 3 :

**L'arrêt du tabac permet de revenir à un risque d'AVC équivalent à une personne n'ayant jamais fumé : VRAI.**

Il n'existe pas de seuil en dessous duquel fumer ne représente pas de risque. L'arrêt complet du tabac est la seule recommandation.

*Vous pouvez consulter le site Internet officiel : [www.tabac-info-service.fr/](http://www.tabac-info-service.fr/)*

### ☰ Activité physique :

Réponse à la question 1 du quiz page 3 :

**L'activité physique joue un rôle dans la lutte contre la récurrence de l'AVC : VRAI.**

**Une activité physique bénéfique pour la santé doit obéir à 5 règles :**

1. Être d'intensité modérée ;
2. Durer au moins 30 min ;
3. Se répéter si possible tous les jours ;
4. Être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée...
5. ...au cours de loisirs (marche, natation, vélo...) ou lors de gestes quotidiens (repassage, ménage, jardinage, bricolage...).

Ceci doit être bien sûr adapté aux séquelles de l'AVC et possibilités de chacun.

*Vous pouvez consulter le site Internet officiel : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) du PNNS (Programme National Nutrition Santé) et les brochures d'informations du PNNS.*

## ☰ Alimentation :

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré.

### À CONSOMMER

#### Fruits et légumes

Au moins 5 fois par jour

#### Produits laitiers

3 par jour

#### Féculents

Présents à chaque repas

#### Viande, poisson, œuf

1 à 2 fois par jour

#### Eau

1,5 litres par jour

### À LIMITER

#### Matières grasses

Surtout les graisses dites saturées (viandes, charcuterie, fromages, beurre...)

#### Sucre et aliments sucrés

#### Sel

Attention aux fromages comme la fêta, le roquefort, les conserves...

#### Boissons alcoolisées

#### Sodas et boissons sucrées

*Vous pouvez consulter le site Internet officiel : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) du PNNS (Programme National Nutrition Santé) et les brochures d'informations du PNNS.*

## ☰ Consommation d'alcool :

On peut donner des recommandations :

➔ Pour les consommations régulières :

- pas plus de 2 verres standard (ou unités d'alcool)<sup>1</sup> par jour en moyenne pour les femmes ;
- pas plus de 3 verres standard (ou unités d'alcool)<sup>1</sup> par jour en moyenne pour les hommes.

➔ Au moins un jour par semaine sans alcool.

➔ Pour les consommations occasionnelles :

- pas plus de 4 verres standard (ou unités d'alcool)<sup>1</sup> en une seule occasion.

*Vous pouvez consulter le site Internet officiel : [www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)*

(1) Une bière, un verre de whisky, un verre de vin, un pastis comme on les sert dans les bars ou au restaurant contiennent tous à peu près la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes. C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool.

## **ACTION**

Après avoir répondu aux questions page 5 et 6, et avoir lu les réponses pages 6 et 7, vous pensez qu'il vous faudrait :

- maintenir une activité physique
- démarrer une activité physique adaptée à vos séquelles
- continuer à manger équilibré
- apporter des changements dans votre alimentation pour l'équilibrer
- arrêter de fumer
- réduire votre consommation d'alcool

Si vous avez coché plusieurs cases, par quelle action souhaiteriez-vous commencer :

---

Notez ici les avantages que vous auriez à réaliser cette action :

---

---

Notez ici les difficultés que vous pensez rencontrer pour réaliser cette action :

---

---

Évaluez votre motivation à réaliser cette action :

---

très motivé(e)

pas motivé(e)



## CONTRÔLER SES FACTEURS DE RISQUE CARDIONEUROVASCULAIRE

**Sophie, 54 ans**

« J'avais de l'hypertension mais comme cela ne me gênait pas dans ma vie de tous les jours, j'ai fini par oublier mon traitement puis par ne plus le prendre. J'ai fait un AVC l'année dernière. »

On entend par facteur de risque cardioneurovasculaire certains désordres augmentant notre risque de voir survenir un problème cardiaque ou un AVC ou encore la récurrence d'un AVC.

Ce risque varie selon les individus :

- ➔ Il existe des facteurs de risque sur lesquels on ne peut pas agir : l'âge (supérieur à 50 ans pour un homme / à 60 pour une femme), le sexe (masculin), l'hérédité et les antécédents de maladie cardiovasculaire.
- ➔ Outre le tabagisme dont on a déjà parlé, les facteurs de risque sur lesquels on peut agir sont l'hypertension, le diabète, le cholestérol, le surpoids ou l'obésité.

Pour éviter la récurrence, il est indispensable de les dépister, de les traiter, et de suivre l'efficacité des traitements ce qui veut dire qu'un suivi médical régulier est nécessaire.

## L'hypertension artérielle

Réponse à la question 2 du quiz page 3 :

**L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque dans l'AVC : VRAI.**

Chez une personne en bonne santé, la pression artérielle doit être inférieure à 140/90 mm de mercure (on dit aussi 14/9), chez une personne diabétique, elle doit être inférieure à 130/80. Avec le temps, une pression artérielle élevée provoque un durcissement et un épaississement des artères. Des plaques graisseuses (= plaques d'athérosclérose) se déposent sur les parois. Sous l'effet de l'hypertension (donc de la pression exercée), ces plaques peuvent obstruer les artères.

**Surveillance et traitement** : il existe des traitements antihypertenseurs permettant de faire baisser la tension. Vous devrez faire régulièrement vérifier votre tension par votre médecin pour voir si le traitement agit bien. Si vous le souhaitez, vous pouvez surveiller vous-même votre tension grâce à un auto-tensiomètre (n'hésitez pas à en parler avec votre médecin).

**Alimentation** : l'hypertendu devra faire très attention à sa consommation de sel puisque celui-ci augmente la tension artérielle. Évitez de saler trop les plats que vous préparez vous-même et ne rajoutez pas systématiquement du sel. Attention aussi aux produits qui contiennent déjà du sel comme le pain, le fromage, la charcuterie, les condiments... et les plats cuisinés. Apprenez à lire les étiquettes : elles indiquent la quantité de sel.

## Le diabète

Le diabète se définit par un taux élevé de sucre dans le sang (= hyperglycémie) et par conséquent par une glycémie à jeun mesurée à deux reprises supérieure à 1,26 g/l. Le diabète rétrécit le diamètre des artères.

**Surveillance et traitement** : les antidiabétiques ne seront donnés que si les mesures hygiéno-diététiques ne changent rien après 6 mois d'application. Dans tous les cas, vous devrez réaliser des prises de sang au rythme que définira votre médecin. Il vous demandera peut-être aussi de surveiller votre glycémie au bout du doigt avec un appareil d'auto-mesure. Par ailleurs, tout diabétique se verra prescrire des hypolipémiants (même si le taux de cholestérol est normal).

**Alimentation** : le diabétique doit faire attention d'une part à éviter la surconsommation de graisses (fromage, viande, œuf, charcuterie, crème fraîche, beurre, huile...), d'autre part à manger des glucides à chaque repas en privilégiant les aliments qui élèvent très lentement la glycémie (pommes, lentilles, pâtes) et à éviter ceux qui font monter la glycémie très vite (pain blanc, pommes de terre, sodas, bonbons...).

## Le cholestérol

Le cholestérol est une des matières grasses contenues dans le sang. Il existe deux types de cholestérol :

- ➔ Le cholestérol HDL ou bon cholestérol.
- ➔ Le cholestérol LDL ou mauvais cholestérol. Un taux élevé de cholestérol LDL dans le sang favorise l'accumulation de plaques de graisses (= plaques d'athérosclérose) sur les parois des artères. Ces plaques peuvent rétrécir et boucher l'artère.

**Surveillance et traitement** : des mesures hygiéno-diététiques constituent le premier traitement si on a du cholestérol et doivent être suivies même si dans un second temps le médecin prescrit un médicament hypolipémiant. Si l'AVC est d'origine ischémique (infarctus cérébral), un traitement hypolipémiant est en général associé aux mesures hygiéno-diététiques dès le début.

**Alimentation** : il vous faudra adopter une alimentation pauvre en graisses et privilégier les graisses insaturées plus saines (poissons gras tels que hareng, maquereau, saumon..., huile de colza, tournesol, maïs...).

## Le surpoids ou obésité

Une réduction du poids, même modeste, peut agir sur le contrôle des facteurs de risque. N'hésitez pas à demander de l'aide.

## EN CAS D'INFARCTUS CÉRÉBRAL, PRENDRE SON TRAITEMENT QUI FLUIDIFIE LE SANG

**Stéphane, 51 ans**

« Mon voisin a fait comme moi un AVC et prend tous les jours de l'aspirine. Moi on ne me donne aucun traitement pour fluidifier mon sang... »

Réponse à la question 4 du quiz page 3 :

**Le traitement peut être arrêté sans l'avis du médecin traitant : FAUX.**

En cas d'hémorragie cérébrale (le cas de Stéphane), ces médicaments « qui fluidifient le sang » ne sont pas recommandés car ils peuvent favoriser une nouvelle hémorragie. En revanche, après un infarctus cérébral ou un accident ischémique transitoire, ces médicaments sont prescrits afin d'empêcher la formation de nouveaux caillots. Deux types de médicaments existent : les antiagrégants plaquettaires types aspirine et les anticoagulants. Avec ces médicaments, des risques de saignements plus importants que la normale peuvent arriver si vous vous blessez. Pensez à en informer les professionnels de santé que vous rencontrez (notamment votre dentiste).

Pour que l'infarctus cérébral ne récidive pas, vous ne devez pas arrêter ce type de traitement : il s'agit d'une des conditions nécessaires pour que l'AVC ne récidive pas. Si vous avez tendance à oublier votre traitement, trouvez une astuce qui vous aidera à y penser (mettre ses médicaments sur sa table de nuit ou à côté de sa brosse à dents..., faire sonner son portable, utiliser un pilulier électronique, etc.). Demandez à votre médecin de vous aider à identifier ce traitement sur votre ordonnance dans le cas où celle-ci comporte plusieurs médicaments (antihypertenseur, antidiabétique, hypolipémiant, antiagrégants, autres).

## SE FAIRE SUIVRE RÉGULIÈREMENT / SE FAIRE AIDER

### Régine, 70 ans

« J'ai été dirigée vers un éducateur sportif. Il a pris en compte mon handicap et mon âge. Aujourd'hui je peux donc sans risque faire mes 30 minutes d'activité physique par jour. »

La survenue d'un AVC est le plus souvent soudain (on dit aussi aigu). Cependant, elle traduit, la plupart du temps, l'existence d'une maladie chronique (athérosclérose = dépôt de plaques de graisses sur les artères, ou arythmie cardiaque). Cette maladie nécessite un suivi médical au long cours pour éviter les récives d'AVC.

Des professionnels peuvent aussi vous aider à contrôler vos facteurs de risque et à appliquer les mesures hygiéno-diététiques. Vous pouvez les consulter à l'hôpital, en centres de santé, dans des réseaux de santé, ou en libéral (demandez à votre médecin).

- ➔ La diététicienne vous apprendra à équilibrer votre alimentation en fonction de vos facteurs de risque.
- ➔ L'éducateur médico-sportif pourra vous permettre de maintenir ou de reprendre une activité physique adaptée à votre état de santé.
- ➔ Le tabacologue vous aidera dans votre prise de décision et dans l'accompagnement de votre sevrage tabagique. Une prise en charge globale et personnalisée (pouvant associer substituts ou médicaments et soutien psychologique) augmente les chances de réussite.
- ➔ Le psychiatre ou psychologue : la dépression est très fréquente après un AVC, et exprimer ses émotions est important après un événement aussi traumatisant ; par ailleurs changer ses habitudes de vie peut être difficile, et en parler peut permettre de lever les résistances à ces changements. Ces professionnels de l'aide psychologique que sont le psychiatre ou le psychologue peuvent aussi intervenir auprès de l'entourage.

## CONSEILS POUR LES PROCHEs

### Romain, mari de Sophie

« Ma femme devait perdre du poids après son AVC. Je me suis dit que ça ne pouvait pas me faire de mal non plus. Je suis allé avec elle chez la diététicienne et on a changé nos habitudes ensemble. »

Vous pouvez aider votre proche victime d'un AVC à adopter les mesures hygiéno-diététiques :

- ➔ En l'encourageant dans son sevrage tabagique, sa perte de poids, sa pratique d'activité physique et en le félicitant pour ses réussites ;
- ➔ En étant disponible pour l'écouter en cas de perte de motivation et l'aider à la retrouver ;
- ➔ En faisant avec votre proche (ex : lui proposer de se promener, d'aller faire une balade en vélo ; si vous vivez avec la victime d'AVC, mangez équilibré comme elle...).

En ce qui concerne le traitement des facteurs de risque (médicamenteux ou non) et celui spécifique de l'infarctus cérébral (antiagrégant ou anticoagulant), vous pouvez aider votre proche en lui rappelant de les prendre s'il lui arrive d'oublier, en le motivant lorsque la lassitude à prendre ses traitements arrive, et en vérifiant qu'il a assez de médicaments (notamment avant un week-end, lorsqu'il part en vacances...).

Réponses au quiz page 3 :

Question 1 : VRAI – Question 2 : VRAI - Question 3 : VRAI – Question 4 : FAUX

**Notes**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- # AVC
- (1) HAS - Guide ALD Patient. La prise en charge de votre maladie, l'accident vasculaire cérébral. Vivre avec un AVC. Octobre 2007 : p 3 ; p 5.
  - (2) Dossier patients. Accident vasculaire cérébral ou attaque cérébrale. Correspondance en neurologie vasculaire – n°1 – Avril-mai-juin2001 : p 16 et 19.
  - (3) HAS – Recommandation de bonne pratique - Prévention vasculaire après un infarctus cérébral ou un accident ischémique transitoire (Actualisation) – juillet 2014 (mise à jour en juin 2018).
  - (4) Dossier patients. Prévenir une autre attaque cérébrale (1ère partie). Correspondance en neurologie vasculaire – n°4 – Janvier-février-mars 2002 : p 15-20.
  - (5) Site officiel INPES & Ministère en charge de la santé : [www.tabac-info-service.fr/](http://www.tabac-info-service.fr/) consulté en août 2018
  - (6) Site officiel INPES & Ministère en charge de la santé : [www.mangerbouger.fr/](http://www.mangerbouger.fr/) consulté en août 2018
  - (7) Guide d'information officielle à partir de 55 ans du PNNS(Programme national nutrition santé) : « La santé vient en bougeant ».
  - (8) Guide d'information officielle pour tous du PNNS (Programme national nutrition santé) : « La santé en mangeant et en bougeant »
  - (9) Site officiel INPES : [www.alcoolinfoservice.fr/](http://www.alcoolinfoservice.fr/) consulté en août 2018
  - (10) Site officiel d'information santé de l'Assurance Maladie [www.ameli-sante.fr/](http://www.ameli-sante.fr/). Page d'accueil > La Santé de A à Z > Diabète de type 2.

**Autres livrets de cette série :**

LIVRET n°1 : MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°2 : ÉVITER UNE RÉCIDIVE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°3 : AIDER UN PROCHE VICTIME D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°4 : L'HÉMIPLÉGIE POST-AVC

LIVRET n°5 : MÉMENTO DES AIDES DESTINÉES AUX PERSONNES VICTIMES D'UN AVC

LIVRET n°6 : L'APHASIE, CES TROUBLES DE L'EXPRESSION ET/OU DE LA COMPRÉHENSION DU LANGAGE

LIVRET n°7 : LA VIE QUOTIDIENNE APRÈS UN AVC

LIVRET n°8 : TROUBLES DE L'HUMEUR, FATIGUE, DÉPRESSION

LIVRET n°9 : LES TROUBLES DE LA DEGLUTITION APRÈS UN AVC

LIVRET n°10 : TRANSPORTS, CONDUITE, AUTOMOBILE ET VOYAGE APRÈS UN AVC



Ce livret a été rédigé par un groupe de travail animé et coordonné par éduSanté. Il était composé de : Dr Woimant (CHU Lariboisière, Paris), Dr Mahagne (CHU Nice), Mme Benon et M. Auchère (France AVC).

Avec le soutien de Boehringer Ingelheim France.

Ces livrets sont également téléchargeables sur les sites :

[www.aucoeurdelavc.fr](http://www.aucoeurdelavc.fr)

[www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

18-0874 08/2018 Boehringer Ingelheim France SAS