



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

Enjeu

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont l'une des principales causes de décès au Canada. Le risque d'AVC augmente avec l'âge, mais, bien souvent, le fait d'adopter de meilleures habitudes de vie réduit ce risque.

Contexte

La plupart des AVC sont provoqués par un caillot qui bloque un vaisseau sanguin du cerveau, empêchant ainsi l'apport de sang et d'oxygène aux cellules cervicales dans la région touchée. La rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau et le saignement qui en résulte peut aussi être en cause. Dans les deux cas, des cellules cervicales peuvent mourir, ce qui empêchera les parties du corps qu'elles contrôlaient de fonctionner.

Chaque année, entre 40 000 et 50 000 Canadiens sont hospitalisés pour un AVC et environ 15 000 d'entre eux en meurent. En 2003, environ 272 000 Canadiens de 12 ans et plus vivaient avec les séquelles d'un accident vasculaire cérébral.

Même si un enfant peut être victime d'un AVC, le risque augmente avec l'âge. Après 55 ans, le risque double tous les dix ans. Dans tous les groupes d'âges, les hommes vivant avec les séquelles d'un AVC sont légèrement plus nombreux que les femmes, alors que 51 % des survivants sont des hommes et 49 %, des femmes. Cependant, 59 % des décès associés aux AVC se produisent chez les femmes, sans doute parce que ces dernières vivent plus longtemps, tandis que les hommes sont plus susceptibles de mourir d'une autre cause.

Environ 20 % des survivants risquent de subir un deuxième AVC dans les deux ans.

Symptômes

Les principaux signes précurseurs d'un AVC sont les suivants :

- faiblesse, engourdissement ou picotement au niveau du visage, du bras ou de la jambe ;
- perte soudaine de la parole ou difficultés de compréhension ;
- perte soudaine de la vue (souvent au niveau d'un seul œil) ou diplopie (vision double) ;
- maux de tête intenses, soudains et inhabituels ;
- perte d'équilibre ou chute soudaine (surtout si accompagné d'un des signes susmentionnés).

Si vous éprouvez un de ces symptômes, composez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local! Un médicament peut réduire les effets d'un AVC s'il est administré aux premiers signes.

Risques

Les risques d'AVC augmentent avec l'âge. Ils augmentent également si :

- si vous fumez ;
- si vous faites de l'hypertension artérielle ;
- si vous souffrez d'un durcissement des artères ;
- si vous avez une maladie du cœur ;
- si vous êtes diabétique ;
- s'il y a des antécédents de problèmes cardiaques dans votre famille.



Séquelles

Les AVC peuvent toucher les personnes de différentes façons selon le type d'AVC, la région du cerveau touchée et la taille de la région touchée.

Les séquelles d'un AVC sont habituellement :

- paralysie ou faiblesse d'un côté du corps ;
- problèmes de vision ;
- troubles d'expression ou de compréhension orale ;
- incapacité de reconnaître ou d'utiliser des objets familiers ;
- fatigue ;
- dépression ;
- réactions émotionnelles exagérées ou déplacées ;
- difficulté à apprendre et à mémoriser de l'information nouvelle ;
- changements de personnalité.

La réadaptation est une étape importante du rétablissement et devrait débuter aussitôt que possible après l'AVC. Même si un AVC laisse habituellement des séquelles, dans bien des cas, le cerveau peut apprendre à compenser.

Réduire les risques

L'adoption de modes de vie plus sains peut réduire les risques d'AVC.

- Chaque cigarette fumée augmente temporairement votre tension artérielle. Le tabagisme contribue en outre au durcissement des artères, ce qui accroît aussi le risque d'AVC.
- L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque contrôlable. Il est donc important

de faire vérifier votre tension artérielle régulièrement.

- Si votre tension artérielle est trop élevée, prenez des mesures pour la faire diminuer et prenez vos médicaments tel que prescrits.
- Un régime alimentaire à haute teneur en fibres et à faible teneur en sel et en gras aide à diminuer la tension artérielle. Le sel provoque la rétention d'eau dans l'organisme, ce qui augmente le volume sanguin et la tension artérielle.
- Évitez les plats précuisinés, comme la soupe en conserve, qui peuvent contenir beaucoup de sel, tout comme les viandes fumées, salaisonnées ou en conserve. Vérifiez la teneur en sodium sur l'étiquette des produits que vous achetez.
- Réduisez votre consommation de graisses animales et laitières ; mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Atteignez et gardez un poids-santé.
- À tout âge, l'activité physique modérée régulière peut aider à réduire, voire à prévenir, l'hypertension artérielle. Commencez lentement et augmentez progressivement l'intensité de l'activité. Parlez-en à votre médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité physique.
- Une consommation excessive d'alcool (plus de deux consommations par jour) peut augmenter la tension artérielle et le risque d'AVC. Limitez votre consommation d'alcool.
- Plusieurs médicaments en vente libre peuvent faire monter la tension artérielle. Lisez bien les étiquettes et dites à votre médecin ou à votre pharmacien quels médicaments vous prenez.
- Si vous êtes diabétique, modifiez votre régime alimentaire tel que recommandé et prenez les

médicaments qu'on vous a prescrits pour contrôler votre glycémie.

- S'il y a des antécédents de maladie cardiaque ou d'AVC dans votre famille, passez régulièrement un examen médical afin que tout facteur de risque soit rapidement détecté.

Rôle de l'Agence de santé publique du Canada

L'Agence de santé publique du Canada (ASPC) joue un rôle directeur pour promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au partenariat, à l'innovation et à des interventions ciblées dans le domaine de la santé publique. Cet engagement l'amène à sensibiliser les gens aux risques d'AVC. L'ASPC travaille avec des intervenants, à tous les niveaux, afin d'assurer un leadership, au Canada et dans le monde, dans les secteurs de la prévention et de la prise en charge des maladies chroniques, y compris les AVC, grâce à l'élaboration de politiques et de programmes intégrés, à la surveillance, à l'acquisition et à la diffusion des connaissances.

La Division du vieillissement et des aînés de l'ASPC se consacre à la promotion de la santé chez les aînés à qui elle offre des renseignements pratiques sur tous les types de maladies qui peuvent se manifester ou s'aggraver avec l'âge, notamment les AVC.

Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur les AVC, veuillez consulter les sites Internet suivants :

Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques de l'Agence de santé publique du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/topics/cvd-heart-stroke_f.html



Agence de santé publique - la trousse Cœur en santé :
<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/hhk-tcs/index.html>

Santé Canada - Maladies du cœur / Maladies cardiovasculaires :
http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/heart-coeur/index_f.html

Réseau canadien de la santé :
<http://www.canadian-health-network.ca/>
(tapez accident vasculaire cérébral ou AVC dans la boîte de recherche)

Fondation des maladies du cœur du Canada : www.fmcoeur.ca

Fondation des maladies du cœur du Canada . Le nouveau visage des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada 2000, Ottawa, octobre 1999 :
www.dsp-psd.pwgsc.gc.ca/Collection/H88-3-30-2001/pdfs/age/face_f.pdf

Fondation des maladies du cœur du Canada. Le fardeau croissant des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada 2003, Ottawa, mai 2003 :
http://www.cvdinfobase.ca/cvdbook/CVD_Fr03.pdf

Pour vous renseigner sur la santé des aînés, veuillez consulter le site de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de santé publique du Canada :
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines>.

Pour consulter d'autres articles sur la santé et la sécurité, rendez-vous dans le site *Votre santé et vous* :
www.santecanada.gc.ca

Vous pouvez aussi composer, sans frais, le 1 866 225-0709 (ou le 1 800 267-1245 pour les personnes malentendantes).