

## MESSAGE GRAND PUBLIC

« AVC, AGISSEZ ! » du 14 au 30 octobre 2016

Semaines de prévention de l'hypertension artérielle et de l'arythmie cardiaque, deux causes principales de survenue des Accidents Vasculaires Cérébraux

Troisième cause de mortalité et première cause de handicap en France, les accidents vasculaires cérébraux entraînent une surmortalité des moins de 65 ans en Aquitaine Limousin Poitou-Charentes. En moyenne 2 personnes sont touchées par un AVC toutes les heures et plus d'1 sur 3 gardera des séquelles invalidantes.

Après avoir réalisé une vaste campagne de communication pour faire connaître les signes d'alerte des AVC et le réflexe d'appel au 15, l'Agence régionale de santé Aquitaine Limousin Poitou-Charentes (ARS ALPC) et de nombreux acteurs de santé\* souhaitent agir en amont en organisant deux semaines de prévention de l'hypertension artérielle et de l'arythmie cardiaque : deux causes principales de survenue des AVC.

### Hypertension et arythmie : 2 causes principales de survenue des AVC

L'excès de pression artérielle est impliqué dans **80% des AVC** et des battements de cœur irréguliers (arythmie) sont responsables d'**1 AVC sur 5**. Par ailleurs, des **artères abîmées** peuvent également être responsables d'un AVC.



### N'attendez pas de faire un AVC, consultez votre médecin !

Vous pouvez faire de l'hypertension et/ou de l'arythmie **sans le savoir**. Afin d'éviter des risques inutiles, pensez à **faire vérifier votre tension et votre pouls** lors d'une prochaine consultation chez votre médecin. Un geste simple qui permettra à votre médecin de vous conseiller sur le comportement ou le traitement à adopter.

Du 14 octobre au 30 octobre 2016, pensez-y ! AVC, AGISSEZ !

### Saisissez-vous de votre santé pour éviter les AVC

Pour les AVC, la bonne nouvelle est que la prévention est efficace. Elle peut corriger les principaux facteurs de risque, qui sont d'ailleurs communs à l'ensemble des maladies cardiovasculaires : l'hypertension artérielle, l'arythmie cardiaque, l'hypercholestérolémie, le diabète, le tabagisme, l'obésité et l'alcoolisme chronique.

Trois comportements simples à adopter pour éviter les AVC :

- Pratiquer une **activité physique régulière**,
- Adopter une **alimentation équilibrée et pauvre en sel**,
- En cas de traitement contre l'hypertension ou pour stabiliser le rythme cardiaque, bien **respecter les prescriptions**.

## Une vaste campagne de communication pour sauver des vies

Dans le cadre du Plan national AVC, l'ARS Aquitaine Limousin Poitou-Charentes et ses partenaires\* ont fait des AVC, depuis 2011, une priorité régionale de santé publique.

Des affiches et des dépliants de promotion de ces semaines de prévention seront largement **diffusés dans tous les départements** : chez les **médecins**, dans les **pharmacies**, dans les **établissements de santé**, par les **caisses d'assurance maladies**, les **mutuelles**... En parallèle, les supports de sensibilisation aux signes d'alerte des AVC et au réflexe d'appel au 15 pourront encore cette année être commandés auprès de l'ARS.

Retrouvez toute l'information et l'ensemble des supports [en cliquant ici](#)



## Les AVC en chiffres

### ► En France

- 1ère cause de handicap acquis de l'adulte,
- 3ème cause de mortalité,
- 130 000 personnes atteintes chaque année d'un AVC, dont 1/3 garde des séquelles,
- 75 % des personnes qui en sont atteintes ont plus de 65 ans, mais 15 000 hommes ou femmes de moins de 45 ans sont frappés chaque année,
- L'hypertension artérielle est impliquée dans 80% des AVC,
- L'arythmie cardiaque est responsable d'1 AVC sur 5.

### ► En Aquitaine Limousin Poitou-Charentes

- Les AVC touchent 2 personnes par heure,
- 25% des AVC touchent des personnes de moins de 65 ans, c'est-à-dire des personnes en âge de travailler,
- 57% des victimes d'AVC sont des femmes,
- Le risque de récurrence à 5 ans est de 30 à 43%

\* Les établissements de santé de la région, France AVC, l'Association des Malades et Opérés Cardiaques (AMOC), l'Assurance Maladie / la MSA / le Régime Social des Indépendants / la Mutualité Française de la région Aquitaine Limousin Poitou-Charentes, la Carsat Aquitaine, URPS Médecins libéraux Nouvelle-Aquitaine.