MESSAGE GRAND PUBLIC

**« AVC, AGISSEZ ! »**

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

**Heureusement, il est possible d’agir en prévenant les deux causes principales des AVC : l’hypertension artérielle et l’arythmie cardiaque.**

**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.

* **2 personnes** touchées par heure
* **+ d’1 sur 3** gardera des séquelles invalidantes
* Les maladies cardio-neuro-vasculaires représentent la **1ère cause** de mortalité en Nouvelle-Aquitaine

**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.

Deux temps forts vous permettront d’y penser :

* Le 29 octobre, journée mondiale de prévention des AVC,
* Le 14 mai, journée européenne de prévention des AVC.

**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**.

**Des supports de communication à votre disposition**

L’ARS Nouvelle-Aquitaine met à votre disposition des **supports d’information (affiches, marque-page, dépliant) permettant de diffuser les messages de prévention**.

Ils sont disponibles dans les antennes IREPS de chaque département et téléchargeables sur le site internet de l’ARS : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/parler-des-avc-en-nouvelle-aquitaine-1>

**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 Nouvelle-Aquitaine**
* 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 récidive à 5 ans est de 30 à 43%