

## PRÉVENIR UNE RÉCIDIVE D'AVC, C'EST AUSSI POSSIBLE !

**Les personnes ayant fait un AVC ont plus de risque d'en faire un autre.**

Les mesures expliquées dans la fiche « Prévenir un AVC » s'appliquent également à la prévention d'une récurrence d'AVC et sont efficaces pour réduire les récurrences.

### QUEL QUE SOIT LE TYPE D'AVC (INFARCTUS OU HÉMORRAGIE), ON PEUT RÉDUIRE LE RISQUE D'UN NOUVEL AVC

• **En adoptant certains gestes au quotidien tels que :**

◆ **Manger sainement :**

- privilégier les fruits, les légumes, le poisson, les céréales et réduire le sel et les graisses

- préparer, si possible, soi-même les repas

◆ **Limiter sa consommation d'alcool**

- 2 verres de vin par jour maximum et ne pas dépasser 10 verres par semaine

◆ **Pratiquer une activité physique ou un sport**

- Marcher au moins 30 minutes par jour

◆ **Ne pas fumer et ne pas consommer de drogues**

◆ **Réduire autant que possible l'exposition au stress**



• **En prenant tous les jours son traitement,**

• **En se faisant suivre régulièrement** (sans oublier la consultation annuelle avec le dentiste)

• **En définissant les objectifs** conjointement avec son médecin en terme de tension artérielle (auto-mesure), de cholestérol, hémoglobine glyquée (si diabète)

• **En se faisant aider si nécessaire**

◆ la diététicienne vous apprendra à équilibrer votre alimentation,

◆ les professionnels formés spécifiquement à l'activité physique adaptée (APA), la fédération handisport, les maisons sport santé vous conseilleront

◆ le tabacologue vous aidera dans l'accompagnement de votre sevrage tabagique

**Changer ses habitudes de vie peut être difficile;** en parler peut permettre de lever des résistances au changement.

**Les ateliers de France AVC IdF,** animés par des professionnels et des bénévoles, vous permettent d'échanger et de partager vos expériences sur les différents gestes à adopter pour améliorer votre hygiène de vie.

## PRÉVENIR UNE RÉCIDIVE D'AVC, C'EST AUSSI POSSIBLE !

**Le traitement de prévention des récurrences peut différer en fonction du type de l'AVC : Infarctus ou hémorragie**

### APRÈS UN INFARCTUS CÉRÉBRAL OU UN ACCIDENT ISCHÉMIQUE TRANSITOIRE

Pour éviter la formation de nouveaux caillots, sont prescrits :

- **Des antiagrégants plaquettaires** (tel l'aspirine) lorsque la cause de l'infarctus est une lésion d'une artère du cou : **athérome (dépôts de graisses), dissection** (hématome dans la paroi du vaisseau) ou **occlusion d'une petite artère du cerveau**.
- **Des anticoagulants** lorsque la cause de l'infarctus est un caillot venu du cœur ou embolie cardiaque, par exemple lorsque le cœur bat irrégulièrement (arythmie)

Avec ces médicaments, des risques de saignements plus importants que la normale peuvent survenir en particulier si vous vous blessez. **Pensez à en informer les professionnels de santé** que vous rencontrez (notamment votre dentiste, en sachant qu'il est rarement nécessaire, d'arrêter ce type de traitements, lors de soins dentaires).

### APRÈS UNE HÉMORRAGIE CÉRÉBRALE

Les médicaments qui fluidifient le sang ne sont pas recommandés car ils peuvent favoriser une nouvelle hémorragie.

Le traitement de la cause telle une malformation vasculaire cérébrale (anévrisme artériel, malformation artérioveineuse) doit être envisagé.

### CONSEILS POUR L'ENTOURAGE

- ◆ Encourager le patient à modifier ses habitudes de vie
- ◆ Constater la motivation et l'encourager
- ◆ Être présent pour écouter en cas de perte de motivation et aider à retrouver l'envie d'améliorer son hygiène de vie
- ◆ Définir conjointement les objectifs à atteindre
- ◆ Partager des activités avec vos proches : promenade, activité physique, sport ...
- ◆ Manger également équilibrer
- ◆ Rappeler la prise de médicament

#### France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

**france-avc.idf@wanadoo.fr**

Pour plus de renseignements : **<https://franceavc-idf.fr>**

01 45 89 70 64 / 07 87 07 40 69

