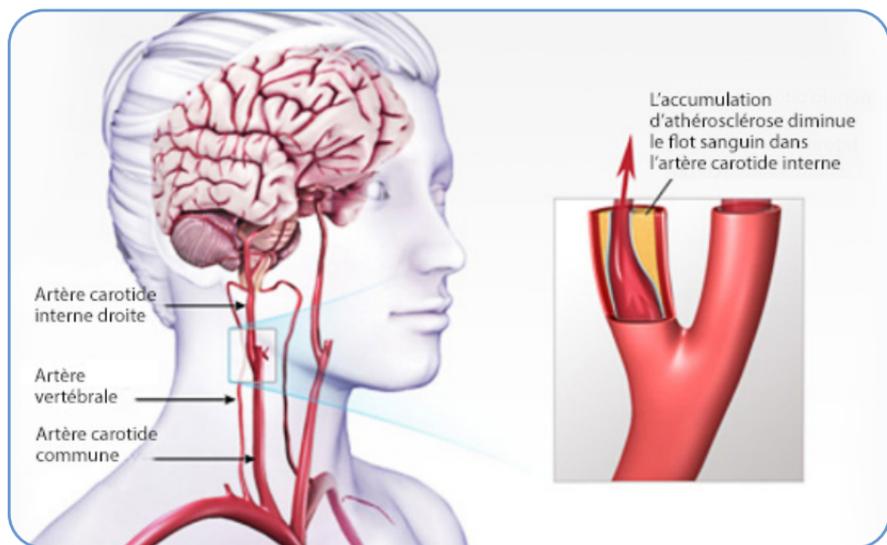


Comprendre la prévention d'AVC et d'AIT





Vous avez eu un AVC ou un AIT

Ce guide vous aidera à comprendre l'AVC et l'AIT et surtout, comment en prévenir un autre.



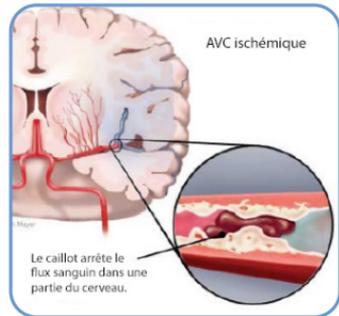
Quelle est la cause de l'AVC ou d'AIT?	4
Quels sont mes facteurs de risque?	5
Comment réduire mes facteurs de risque?	6
Quels sont mes objectifs?	7
Objectifs SMART	8
Soyez actif	9
Habitudes alimentaires	10,11
Surveiller votre pression artérielle	12
Abandonnez le tabac	13
Le bien-être et la réduction du stress	14
Mes médicaments	15
Médicaments courants pour la prévention d'AVC	16,17
La fibrillation auriculaire	18,19
Quels programmes vous intéressent?	20
Ressources communautaires et électroniques.....	21
Mon plan de suivi	23
Reconnaitre les signes d'AVC.....	23

Quelle est la cause de l'AVC ou d'AIT?

Accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique

L'AVC survient lorsque la circulation du sang vers une partie du cerveau est bloquée. Le blocage peut être provoqué par :

- Un caillot de sang qui provient d'une autre partie du corps, comme le cœur.
- L'accumulation de plaque dans une artère, causée par des facteurs comme la haute pression (hypertension artérielle) ou un taux de cholestérol élevé.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

L'AVC entraîne une perte soudaine du fonctionnement de la partie du cerveau qui ne reçoit plus de sang. Les symptômes dépendent de la partie du cerveau atteinte et de l'ampleur de l'atteinte. L'AVC peut affecter la parole, la force musculaire, la vision ou la sensation, entre autres. En général, l'AVC touche un seul côté du corps.

Accident ischémique transitoire (AIT ou mini-AVC)

L'accident ischémique transitoire (AIT) est aussi appelé « mini-AVC ». Un AIT se produit lorsqu'un caillot bloque de façon temporaire la circulation du sang vers une partie du cerveau. Les symptômes d'AIT peuvent être les mêmes que ceux de l'AVC, mais ils ne durent que quelques minutes ou quelques heures. Un AIT est un avertissement sérieux : il annonce peut-être qu'un AVC plus grave est imminent.



Quels sont mes facteurs de risque?

Il y a certains facteurs de risque, comme l'âge ou les antécédents familiaux, que l'on ne peut pas changer. Toutefois, vous pouvez réduire les facteurs de risque suivants en modifiant vos habitudes de vie.

Nous les aborderons dans ce guide.

✓ *Cochez tous les facteurs qui vous concernent.*

Haute pression artérielle (hypertension)



Tabagisme



Mauvaise alimentation



Diabète non contrôlé



Obésité abdominale.....



Inactivité physique



Taux de cholestérol élevé.....



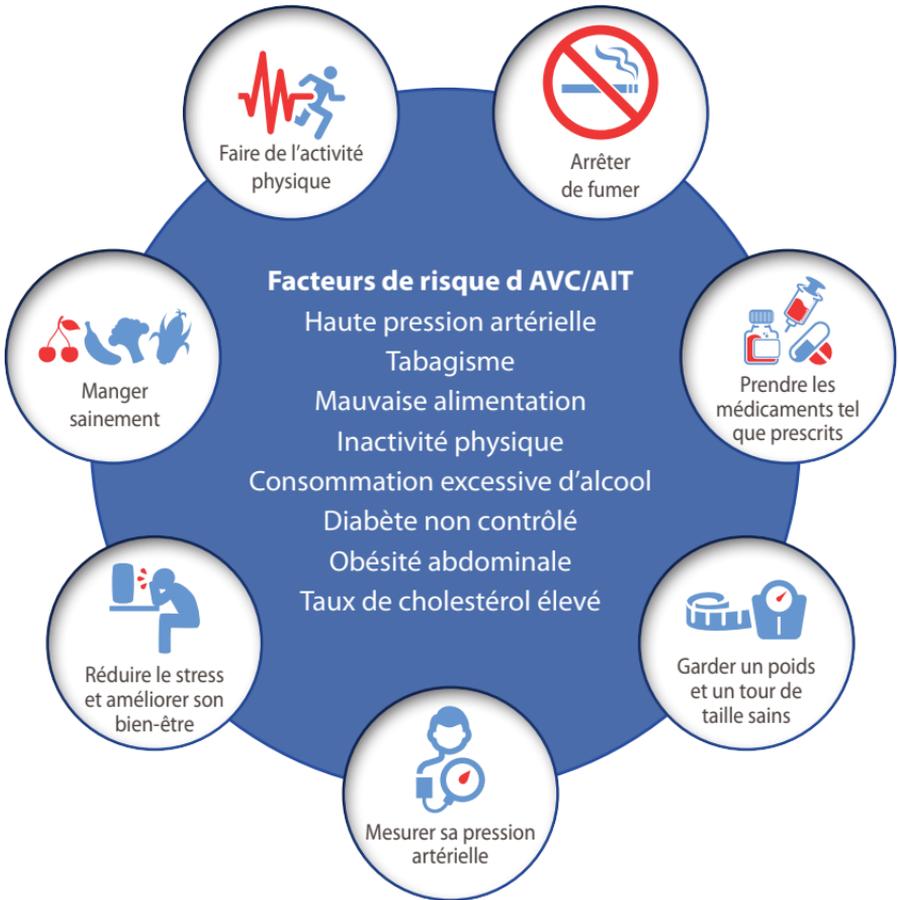
Consommation excessive d'alcool.....



Pour en savoir plus, visitez le www.coeuretavc.ca



Comment réduire mes facteurs de risque?



Quels sont mes objectifs?

RÉSULTATS ACTUELS	OBJECTIFS	MESURES À CONSIDÉRER									
Date : _____ Pression artérielle : _____	 <p>Systolique (mm Hg) Diastolique (mm Hg)</p> <table border="1"> <tr> <td><140</td> <td><130</td> <td><135</td> </tr> <tr> <td><90</td> <td><80</td> <td><185</td> </tr> <tr> <td>CLINIQUE</td> <td>DIABÈTES</td> <td>À DOMICILE</td> </tr> </table>	<140	<130	<135	<90	<80	<185	CLINIQUE	DIABÈTES	À DOMICILE	
<140	<130	<135									
<90	<80	<185									
CLINIQUE	DIABÈTES	À DOMICILE									
Cholestérol : _____ LDL : _____ Triglycérides _____ Cholestérol non-HDL : _____ HDL : _____	Total : <5.2 LDL : < _____ Triglycérides: <1.7 Cholestérol non-HDL < 2.6 HDL : > 1.0 (homme) ou > 1.3 (femme)										
HbA1C : _____ Glycémie à jeun : _____	La plupart des gens : HbA1C : 7 % ou moins Glycémie à jeun : 4 à 7 mmol/L										
<input type="checkbox"/> Fumeur <input type="checkbox"/> Consommation réduite <input type="checkbox"/> Non-fumeur	Non-fumeur										
Tour de taille : _____	Homme : <102 cm (40po) Femme : <88cm (35po)										
Exercice : mins./jour : _____ Jours/sem. : _____	150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.										
Boissons alcoolisées/semaine : _____	Femmes : 10 verres standards par semaine – au plus 2 verres par jour , la plupart des jours de la semaine Hommes : 15 verres standards par semaine – au plus 3 verres par jour, au plus 3 verres par jour , la plupart des jours de la semaine <i>Pour certains, aucune boisson alcoolisée</i>										
Repas/jour : _____ Fruits et légumes/jour : _____	3 repas par jour 7 portions de fruits et légumes par jour										

Objectifs SMART



Fixez-vous des objectifs « **SMART** » : **S**pécifiques, **M**esurables, **A**ccessibles, **R**éalistes et **T**emporels.

Maintenant que vous connaissez vos facteurs de risque, discutez-en avec l'équipe de soins d'AVC ou un médecin afin d'identifier quelques risques que vous pensez pouvoir gérer. Les pages suivantes présentent des renseignements, des outils et des conseils pour vous aider dans vos démarches.



Spécifique *Que voulez-vous faire EXACTEMENT?*

Mesurable *Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif?*

Accessible *S'agit-il de quelque chose que vous pouvez changer vous-même?*

Réaliste *Cet objectif peut-il être atteint dans votre contexte actuel?*

Temporel *Quelle est votre date limite?*

FACTEUR À RÉDUIRE	OBJECTIF SMART	TEMPS CIBLE	DÉFIS	SOLUTIONS POSSIBLES
Inactivité	Faire de l'exercice au moins 2 fois par semaine, pendant 30 minutes	D'ici la fin de la saison	Je n'aime pas faire de l'exercice seul	Me joindre à un groupe d'exercice ou aller aux gym avec un(e) ami(e)
Je ne sais pas si ma pression artérielle est élevée	Noter ma pression artérielle 2 fois par jour	Pendant deux semaines	Je n'ai pas les moyens d'acheter un appareil de mesure ou je ne sais pas où en trouver	Demander une ordonnance à mon médecin

Pour en savoir plus, visitez le <https://livinghealthyhamplain.ca/fr/Accueil> ou s'inscrire à un atelier GRATUIT d'autogestion.

Soyez actif

Faire de l'exercice régulièrement aide à réduire la pression artérielle et les taux de cholestérol sanguin.

L'exercice réduit aussi le stress et le poids, et améliore la santé et le bien-être de façon générale.



Voici quelques conseils pour vous aider à devenir plus actif :

- *Allez-y doucement. ex., commencer avec une marche à courte durée. Augmentez petit à petit, la durée et la distance à mesure que votre santé s'améliore. Objectif = 10 000 pas par jour.*
- *Demandez à vos proches de faire de l'exercice avec vous.*
- *Intégrez l'exercice à votre routine quotidienne. Marchez pour aller au travail ou faites de l'exercice pendant la pause du midi.*
- *Si vous planifiez être plus actif que vous l'êtes actuellement, parlez-en avec votre médecin.*
- *Dressez une liste des activités que vous aimez faire et essayez de les intégrer à votre vie quotidienne:*

L'objectif est de faire au moins 150 minutes d'exercice modéré ou vigoureux par semaine. Chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.

Pour en savoir plus, visitez le heartwise.ottawaheart.ca/fr ou francoforme.ca


 UNIVERSITY OF OTTAWA
 HEART INSTITUTE
 INSTITUT DE CARDIOLOGIE
 DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



Habitudes alimentaires

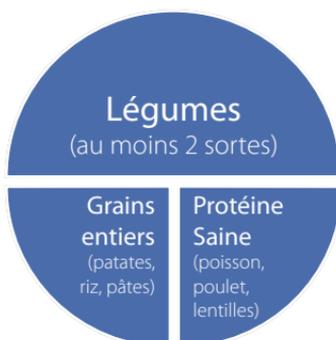
Bien s'alimenter à un effet PUISSANT sur des facteurs de risques comme le cholestérol, la pression artérielle, le diabète et le poids.

Faire des choix alimentaires sains permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires.

De saines habitudes alimentaires permettent d'améliorer votre état de santé général.

Divisez votre assiette en 3 sections. À chaque repas :

- La moitié devrait contenir des légumes
- Un quart devrait contenir des grains entiers
- Un quart devrait contenir une protéine saine.



- Mangez des grains et des céréales entiers.
- Mangez des légumes et des fruits en abondance – au moins 7 portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Mangez du poisson 2 fois par semaine.
- Réduisez vos gras saturés. Au lieu, utilisez des matières grasses d'origine végétale comme l'huile d'olive ou de canola.
- Mangez vos repas à des heures régulières. Déjeunez au plus tard 1 ou 2 heures après le réveil.
- Limitez le sel à 2 000 mg par jour, et utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium.
- Limitez les aliments hautement transformés et cuisinez à la maison plus souvent

Cherchez-vous des façons d'améliorer votre alimentation ou de gérer votre poids?

CONSEIL : Notez tout ce que vous mangez. Examinez votre journal alimentaire avec une diététiste.

Pour en savoir plus, visitez le www.unlockfood.ca/fr et consultez le Guide alimentaire canadien guide-alimentaire.canada.ca/fr.



Pour bien mesurer la taille d'une portion, utilisez vos mains

Selon les mains d'une femme de taille moyenne :



1. Les 2 mains ouvertes représentent la taille d'une portion de légumes.
2. Un poing représente la taille d'une portion de produits céréaliers (riz, pâtes...).
3. La paume représente une portion de viande ou de ses substituts. Votre portion de poulet ou de steak devrait être la taille de votre paume ouverte.
4. Mangez une portion de fruits de la taille de votre poing à chaque repas ou entre les repas.
5. Le pouce représente une portion de matières grasses. Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Essayez de manger au moins 7 portions de fruits et de légumes par jour.

Voici ce à quoi cela ressemble :



1 petite pomme



1 épi de blé d'Inde



1 grosse orange



1 poire moyenne



1 grosse banane



12 carottes miniatures ou
2 carottes moyennes



½ concombre moyen



1 petite tranche de melon d'eau

Surveiller votre pression artérielle

Quel appareil faut-il utiliser?



Choisissez un tensiomètre à brassard approuvé (www.hypertension.ca/fr), p. ex. de marque Omron® ou LifeSource®.

Assurez-vous que le brassard est de la bonne taille

- La taille est indiquée sur la boîte
- Mesure du tour de bras : _____ cm OU _____ po

Assurez-vous que l'appareil fonctionne bien

Apportez-le à votre prochain rendez-vous médical et demandez à votre médecin ou pharmacien de vérifier le tensiomètre pour s'assurer qu'il est précis.



Comment mesurer la pression artérielle?



Pour mesurer votre pression à la maison :

- Restez tranquille pendant 5 minutes avant de commencer.
- Asseyez-vous les jambes décroisées, les pieds à plat sur le sol.
- Mettez le brassard pneumatique sur un bras nu., 3 cm au-dessus du pli du coude.
- Essayez de ne pas parler lorsque vous prenez votre mesure.

Quand faut-il mesurer la pression artérielle?

Mesurez votre pression 2 fois le matin et 2 fois le soir (attendez 1 minute entre les 2 mesures et notez le 2^e résultat)

- Pendant 7 jours avant un rendez-vous médical
- Après un changement de médicament
- Selon les indications de votre professionnel de la santé



Le moment idéal pour prendre votre pression :

- Avant de prendre vos médicaments
- Après avoir uriné où être allé(e) à la selle
- Une heure après avoir bu du café ou avoir fumé
- Trente minutes après avoir fait de l'activité physique

Le moment idéal pour prendre votre pression :

- Avant le déjeuner et 2 heures après le souper

Enregistrez vos résultats

- Conservez vos lectures dans un journal.
- Montrez vos résultats à votre professionnel de la santé.

Quel est le résultat à viser?



Généralement, votre pression à la maison devrait être inférieure à 135/85 mm Hg. Votre objectif : _____

Consultez votre professionnel de la santé pour connaître votre objectif. Si la moyenne de vos lectures est supérieure à votre objectif, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille.

Abandonnez le tabac

Cesser de fumer est le geste le plus important que vous puissiez poser pour être en meilleure santé.

Cela réduira considérablement votre risque d'AVC.



Voici quelques conseils pour vous aider à arrêter de fumer :

- Choisissez une date dans les 30 prochains jours. D'ici là, diminuez à chaque jour le nombre de cigarettes que vous fumez.
- Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.
- Parlez à votre médecin de famille. Il existe plusieurs produits de désaccoutumance au tabac qui peuvent soulager les symptômes de sevrage et augmenter les chances de réussite.
- Apprenez à comprendre vos éléments déclencheurs et soyez prêt à les gérer ou à les éviter.
 - Exemple : Je suis tenté de fumer pendant ma pause au travail. Je vais plutôt aller me promener.
- Participer dans un programme de suivi augmente énormément vos chances de cesser de fumer. Examinez les ressources qui existent dans votre communauté qui peuvent vous aider à atteindre le succès.

Situation	Mon Plan

*Pour avoir plus d'information et des ressources de votre région,
Appelez Télésanté Ontario au 1866-797-0000
pour l'assistance 24 heures sur 24*



Le bien-être et la réduction de stress

Le stress fait malheureusement partie de la vie. Il a des effets importants sur le corps. Parfois, le stress peut être difficile à gérer et être un obstacle à maintenir des bonnes habitudes de vie. Il est donc important que vous soyez en mesure de reconnaître et de prendre en charge votre stress.

Concentrez-vous sur les activités qui aide à vous détendre, comme l'exercice, la méditation ou le temps avec vos proches. Réservez du temps pour soi-même. Riez davantage et respirez profondément quand vous sentez le stress vous envahir. Parlez de vos sentiments avec vos proches.

Si le stress nuit à vos activités normales, parlez-en avec votre médecin.

Après avoir subi un problème de santé, il est normal d'avoir de la difficulté à gérer vos émotions, et il se peut que vous vous sentiez déprimé. Ceci peut être normal, mais il est important d'en parler à votre médecin ou infirmière praticienne.

Les relations intimes avec votre partenaire ont peut-être changé. Soyez patient et reprenez votre activité sexuelle au rythme qui vous convient. En cas d'inquiétude, consultez votre médecin.

*Pour plus d'information :
Consultez le www.coeuretavc.ca et faites
une recherche sur « gérer le stress ».*

*Clinique de Counseling Sans
Rendez-Vous :*

*<https://walkincounseling.com/fr/>
Tél. : 613-755-2277*



Mes médicaments

L'équipe de soins d'AVC ou votre médecin de famille vous a peut-être prescrit de nouveaux médicaments. Il est très important de les prendre tels que prescrits. Si vous avez des questions en ce qui concerne vos médicaments, parlez-en avec votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien avant de les arrêter vous-même. Autres conseils :



Posez des questions au-delà de vos médicaments : Sachez pourquoi vous devez les prendre et connaissez les effets secondaires.



Gardez une liste de vos médicaments avec vous en tout temps.



Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.



Signalez tout effet secondaire à votre équipe de soins pour que des options alternatives puissent être considérée.

Pour en savoir plus sur les médicaments que vous prenez, parlez-en avec à votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien

1. Nom du nouveau médicament :

Raison de l'ordonnance

Notes

2. Nom du nouveau médicament :

Raison de l'ordonnance

Notes

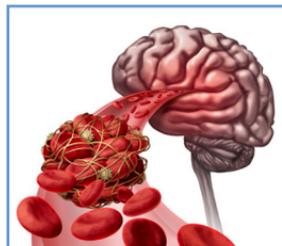
CONSEIL : Utilisez une dosette, un pilulier ou un emballage-coque personnalisée pour vous habituer à prendre vos médicaments à des heures fixes. Demandez à votre pharmacien comment obtenir ces outils.



Médicaments courants pour la prévention d'AVC

Antiplaquettaire

Les antiplaquettaires aident à empêcher les plaquettes du sang de coller les unes aux autres pour former des caillots. Cela contribue à améliorer la circulation du sang et diminue le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), de crise cardiaque et d'autres problèmes circulatoires.

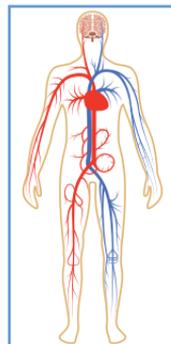


Les antiplaquettaires couramment utilisés comprennent :

- ✓ ASA (Aspirin®)
- ✓ Clopidogrel (Plavix®)
- ✓ ASA/Libération prolongée dipyridamole (Aggrenox®)

Anticoagulant

Les anticoagulants, plus forts que les antiplaquettaires, empêchent la formation de caillots de sang. Ils « éclaircissent le sang » et sont surtout prescrits après le remplacement d'une valve cardiaque ou pour traiter un rythme cardiaque irrégulier (ex. fibrillation auriculaire). Ils réduisent le risque d'AVC et de crise cardiaque en limitant la formation de caillots.

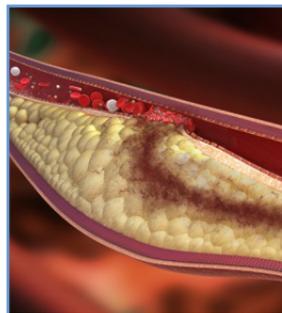


Les anticoagulants couramment utilisés comprennent :

- ✓ Apixaban (Eliquis®)
- ✓ Dabigatran (Pradaxa®)
- ✓ Rivaroxaban (Xarelto®)
- ✓ Warfarin (Coumadin®)
- ✓ Edoxaban (Lixiana®)

Médicaments pour réduire le taux de cholestérol

Les statines aident à diminuer la production de cholestérol LDL (souvent appelé le « mauvais » cholestérol) et de triglycérides, tout en augmentant la production de cholestérol HDL (souvent appelé le « bon » cholestérol).



Une concentration élevée de cholestérol LDL et de triglycérides et un faible taux de cholestérol HDL ont été associés à un durcissement des artères, maladie appelée « athérosclérose »; il s'agit d'une cause importante de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébral (AVC). On prescrit une statine aux personnes dont le taux de cholestérol est élevé, qui font du diabète ou qui ont déjà eu une maladie du cœur ou un AVC pour diminuer les risques de complications futures.

Les médicaments pour réduire le taux de cholestérol couramment utilisés comprennent :

- ✓ Atorvastatin (Lipitor®)
- ✓ Lovastatin (Mevacor®)
- ✓ Pravastatin (Prevachol®)
- ✓ Rosuvastatin (Crestor®)
- ✓ Simvastatin (Zocor®)

Médicaments pour réduire la tension artérielle

La pression artérielle est la force exercée par le sang contre la paroi des vaisseaux sanguins lorsqu'il circule dans le corps. Une pression artérielle élevée peut endommager les vaisseaux sanguins et est un facteur de risque d'AVC et de maladie cardiaque. Il existe différents traitements pour abaisser la pression, ce qui exige souvent la prise de plus d'un médicament.

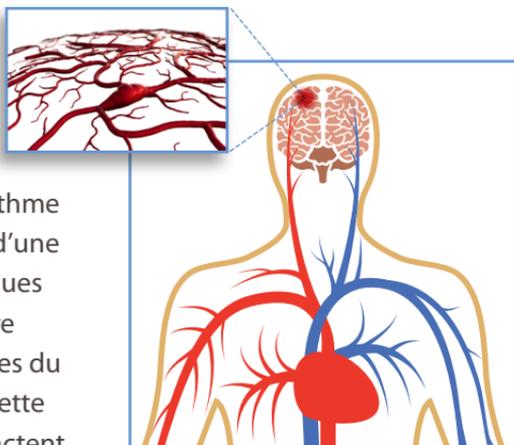


La Fibrillation Auriculaire

Le cœur est une pompe qui fait circuler le sang partout dans l'organisme. Pour se faire, le cœur se contracte (il « bat ») de façon constante et régulière.

Qu'est-ce que la fibrillation auriculaire?

La fibrillation auriculaire (FA) est une forme d'irrégularité du rythme cardiaque (arythmie) qui résulte d'une perturbation des signaux électriques du cœur. La fibrillation auriculaire affecte les deux cavités supérieures du cœur, appelées oreillettes. Avec cette condition, les oreillettes se contractent de façon chaotique. Ainsi, au lieu de battre normalement, elles s'agitent et ne font pas circuler le sang adéquatement. Dans ce cas, le sang s'accumule et adhère aux petits plis qui recouvrent le tissu cardiaque. Des caillots peuvent alors se former dans ce sang stagnant et être expulsés vers le cerveau. Si un caillot se loge dans le cerveau, il peut y interrompre la circulation sanguine et causer un AVC ischémique ou un AIT.



La fibrillation auriculaire augmente le risque d'AVC. Il est très important de suivre les conseils de votre médecin pour réduire les risques.

Il est possible qu'une personne atteinte de la fibrillation auriculaire ne ressente aucuns battements irréguliers ni autre symptôme. Cependant, cette condition est quand même sérieuse car elle augmente le risque d'AVC.

Comment diagnostiquer et traiter la fibrillation auriculaire?

La fibrillation auriculaire est un rythme irrégulier qui peut apparaître et disparaître.

Les tests de dépistage de la fibrillation auriculaire comprennent :

- Électrocardiogramme, ou ECG (mesure de courte durée)
- Moniteur Holter (enregistrement sur 72 heures ou 14 jours)



Traitement

Les anticoagulants sont utilisés pour empêcher la formation de caillots de sang pendant la fibrillation auriculaire (voir page 16). Le type d'anticoagulant dépend de votre état de santé et de vos facteurs de risque.

Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quels médicaments vous conviennent le mieux.

Il est recommandé de **porter un bracelet/collier MedicAlert®**, en cas d'urgence, pour aviser les intervenants de votre état médical et de votre prise d'anticoagulants.

<http://www.ccs.ca/en/resources/patient-education>



Quels programmes vous intéressent?

Nous offrons plusieurs ressources et ateliers de formation sur la prévention d'AVC en collaboration avec les programmes communautaires. Dans la plupart des cas, les sessions sont offertes le jour ou le soir. Vous êtes encouragés de faire la demande à ces programmes vous-mêmes - une recommandation d'un médecin n'est pas nécessaire.

Quels programmes vous intéressent?

Autogestion

Atelier d'autogestion gratuit qui vous fournit des outils pour vivre en santé. Offert sur place ou de manière électronique.

www.livinghealthyhamilton.ca/fr No sans frais : 1-877-240-3941

Ateliers en ligne : www.selfmanagementontario.ca/fr
[AutoPriseEnChargeOntario](#)

Alimentation

Parlez avec un(e) diététiste agréé(e) de Télésanté Ontario
au 1-866-797-0000

Ateliers de formation – l'Institut de Cardiologie : 613-696-7071

<http://pwc.ottawaheart.ca/fr/educatives/ateliers-sur-la-sante-cardiaque>

Programme d'abandon du tabac – l'Institut de Cardiologie

Tel: 613-696-7069

Courriel: quitsmoking@ottawaheart.ca

Programmes communautaires d'éducation sur le diabète Ottawa

<http://diabetesottawa.ca/fr/>

Disponible dans la région d'Ottawa : 613-238-3722

Programme d'exercices

Corps à Cœur - Les programmes d'exercices Corps à cœur conviennent aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Tel : 613-761-4753 <http://heartwise.ottawaheart.ca/fr/>

Soutiens communautaires pour ceux et celles atteints d'AVC

<https://www.coeuretavc.ca/coeur/retablissement-et-soutien/la-magie-de-la-communaute>

Éduquez-vous: Ressources électroniques et communautaires



Renseignements généraux sur l'AVC

www.coeuretavc.ca ou 1-888-HSF-INFO

www.canadianstrokenetwork.ca/en/service/taking-action-towards-optimal-stroke-care/

Alimentation

<http://www.unlockfood.ca/fr/guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Exercice

csepguidelines.ca/fr/

Abandon du tabac

www.smokershelpline.ca/fr-ca/home

Diabète

www.diabetes.ca (en anglais)

<http://diabetesottawa.ca/fr/>

Hypertension artérielle

www.hypertension.ca/fr

Autres ressources pour vivre sainement

Ligne Santé Champlain – Liste des services de santé

www.lignesantechamplain.ca MedicAlert - www.medicalert.ca/fr

Trouver un médecin de famille: 1-866-532-3161

www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne

Mon Plan de Suivi

Mon neurologue :

Numéro de contact :

Recommandations et tests de dépistage prévus :

Test	Date prévue	Lieu/Instructions

À noter :

Tous les résultats de vos tests seront envoyés à votre médecin de famille.

Vous êtes encouragés à consulter votre médecin de famille pour discuter des résultats des tests dont le rapport n'était pas disponible pour le rendez-vous dans la clinique de prévention d'AVC.

Pour obtenir une copie de vos résultats ou du bilan de visite, contactez les archives médicales de l'hôpital où votre visite a eu lieu.

- L'Hôpital d'Ottawa – Archives médicales:
Téléphone : 613-737-8800
Courriel for accès électronique : mychart@toh.ca
- L'Hôpital communautaire de Cornwall – Archives médicales :
Téléphone: 613-938-4240 extension 2247
- L'Hôpital régional de Pembroke – Archives médicales :
Téléphone: 613-732-2811 extension 6166
- L'Hôpital Queensway-Carleton – Archives médicales :
Téléphone 613-721-2000 extension 2802

L'AVC et l'AIT sont des urgences médicales. Sachez en reconnaître les signes afin d'y réagir immédiatement. Composez le 911.

Réagir immédiatement

Visage Est-il affaissé?

Incapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

Trouble de la parole Trouble de prononciation?

Extrême Composez immédiatement le 9-1-1.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018



L'AVC et l'AIT sont des urgences médicales!

Les signes d'un AVC et de l'AIT vous avertissent que la circulation sanguine vers votre cerveau est affectée. C'est un avertissement sérieux. Les médecins pourront peut-être rétablir la circulation grâce à des médicaments ou à un traitement, mais il faut faire **VITE**.

Composez le 9-1-1
pour obtenir de l'aide rapidement.

Composez le 9-1-1,
même si les symptômes disparaissent



Comprendre la prévention d'**AVC** et d'**AIT**

