



DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot de Best Doctors
- p.1** Qu'est-ce qu'un AVC?
- p.2** Les effets d'un AVC
- p.2** Prévention de l'AVC
- p.2** Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider

Un mot de Best Doctors

Il s'agit de la troisième cause de décès au Canada et de la deuxième cause de décès dans le monde¹. Importante cause d'invalidité, l'accident vasculaire cérébral (SVC) a d'énormes conséquences sur les personnes, les familles et la collectivité, sans compter les milliards de dollars qu'il coûte à l'économie en services médicaux, en soins hospitaliers, en pertes de salaire et en baisse de productivité.

Cette année, la Journée mondiale de l'accident vasculaire cérébral aura lieu le 29 octobre et attirera l'attention sur ce problème de santé dont, selon l'Organisation mondiale de la santé, souffrent 15 millions de personnes chaque année². Au Canada, quelqu'un fait un AVC toutes les 10 minutes, et 315 000 personnes vivent actuellement avec les séquelles d'un AVC, mais les répercussions d'un AVC s'étendent bien au-delà de la personne qui en est victime. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada estime qu'un Canadien sur deux sera touché d'une façon ou d'une autre par l'AVC. Soixante pour cent des gens qui font un AVC affirment avoir besoin d'aide après l'accident³.

1 Statistique Canada, 2011. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2014001/article/11896-eng.htm>

2 <http://www.strokecenter.org/patients/about-stroke/stroke-statistics/>

3 <http://www.fmcoeur.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ntJXJ8MMIqE&b=7498329&ct=13158033>

Les facteurs de risque d'un AVC comprennent des facteurs contrôlables et des facteurs incontrôlables. Nous ne pouvons certainement pas exercer de contrôle sur notre âge, notre sexe, notre origine ethnique et nos antécédents familiaux. Mais nous avons le contrôle sur d'autres facteurs de risque, comme la tension artérielle, le stress, la cigarette et l'inactivité physique.

En modifiant son mode de vie, on peut réduire les risques d'un AVC. Grâce à une plus grande sensibilisation et aux découvertes en matière de traitement, davantage de Canadiens survivent à un AVC. Consulter un médecin peut vous aider à savoir si vous êtes prédisposé à un AVC et ce que vous pouvez faire pour réduire le risque d'en faire un.

Les Faits :

- Chaque année, plus de 14 000 Canadiens sont victimes d'un AVC.
- Pour chaque heure sans traitement, le cerveau qui a subi un AVC perd autant de neurones qu'en 3,6 ans de vieillissement normal.
- Pour chaque minute de retard de traitement, un patient moyen perd 1,9 million de cellules cérébrales.

*Source: La Fondation des Maladies du Cœur et de l'AVC. <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562179/k.9FCD/Statistiques.htm>

Qu'est-ce qu'un AVC?

Pour dire les choses simplement, un AVC est une perte soudaine de la fonction cérébrale. Il existe deux types d'AVC : l'AVC ischémique et l'AVC hémorragique.

Il y a **AVC ischémique** quand il y a interruption de la circulation sanguine dans le cerveau. Il y a **AVC hémorragique** quand des vaisseaux sanguins se rompent dans le cerveau. Dans les deux cas, l'AVC provoque la mort des cellules cérébrales (neurones) de la région affectée. Les effets d'un AVC varient largement selon la région cérébrale touchée et selon l'ampleur des dommages causés.

Un mini-AVC (ischémie cérébrale transitoire) peut aussi survenir quand un caillot empêche le sang de circuler dans le cerveau pendant une courte période de temps.

Tout le monde peut subir un AVC, y compris les bébés et les enfants. L'âge est certainement l'un des facteurs de risque de l'AVC, mais de plus en plus de jeunes en sont victimes. Selon le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires, de 200 à 300 enfants en sont victimes chaque année au Canada⁴. Les jeunes dont la tension artérielle est élevée, qui sont atteints de diabète ou qui font de l'embonpoint sont particulièrement à risque.

4 <http://ontariostrokenetwork.ca/blog/know-facts-stroke/>



cardiaques, un dérèglement du contrôle de la température du corps, ainsi que des problèmes de vision, de mastication, de déglutition et d'élocution, d'équilibre et de coordination. Elle peut aussi souffrir d'une faiblesse ou d'une paralysie dans les deux côtés du corps.

Signes avant-coureurs

Les chances de survivre et de se rétablir après un AVC augmentent considérablement si vous êtes capable de reconnaître les signes avant-coureurs et si vous réagissez sans attendre en composant le 9-1-1.

Les cinq principaux signes avant-coureurs d'un AVC sont les suivants :

- 1) Faiblesse :** Engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe ou perte soudaine de force
- 2) Trouble de la parole :** Difficulté soudaine d'élocution ou de compréhension, ou confusion soudaine, même temporaire
- 3) Troubles de la vision :** Problème de vision soudain, même temporaire
- 4) Mal de tête :** Mal de tête soudain, intense et inhabituel
- 5) Étourdissements :** Perte soudaine de l'équilibre

*Source: La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Prévention de l'AVC

Si l'AVC peut avoir des effets désastreux, il est bon de savoir que 80 pour cent des AVC peuvent être évités⁵. La meilleure façon d'éviter un AVC est d'éliminer les facteurs de risque et d'adopter un mode de vie santé. Par exemple, comme l'hypertension artérielle est le plus important facteur de risque d'AVC, assurez-vous de faire vérifier régulièrement votre tension artérielle. Si vous faites de l'hypertension, vous pouvez remédier à la situation en modifiant votre alimentation, en faisant de l'exercice et en cessant de fumer.

L'hypercholestérolémie est un autre facteur de risque. En réduisant votre taux de cholestérol, vous pouvez diminuer sensiblement vos risques de faire un AVC. Pour contrôler votre cholestérol, essayer de réduire votre consommation de matières grasses (surtout de gras saturés), évitez les gras trans (présents dans beaucoup d'aliments préparés et de repas de restaurants-minute), choisissez les graisses « santé » qui se trouvent dans les légumes, le poisson et les noix, et faites régulièrement de l'exercice.

Le stress, la sédentarité et une consommation excessive d'alcool sont d'autres facteurs de risque que vous pouvez aussi contrôler.

5 American Stroke Association. http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/AboutStroke/Treatment/Stroke-Treatments_UCM_310892_Article.jsp

Les effets d'un AVC

Le cerveau étant le centre de commande de toutes nos fonctions, un AVC peut avoir plusieurs conséquences. Un AVC peut altérer notre capacité à voir, à parler, à bouger, à nous souvenir, à lire et même à raisonner.

Les effets des AVC dans l'hémisphère DROIT comprennent les suivants :

- Faiblesse ou paralysie du côté gauche du corps
- Problèmes de vision
- Perte de mémoire à court terme
- Erreurs de jugement (comme agir impulsivement)
- Problèmes d'évaluation des distances ou de la profondeur, ou difficulté à distinguer le haut du bas, le devant de l'arrière

Les effets des AVC dans l'hémisphère GAUCHE comprennent les suivants :

- Faiblesse ou paralysie du côté droit du corps
- Difficulté à lire, à penser, à parler ou à calculer
- Comportement plus prudent que d'habitude
- Difficulté à acquérir de nouvelles connaissances ou à retenir de nouvelles informations

Les AVC au cervelet et au tronc cérébral sont peu fréquents, mais leurs conséquences peuvent être graves, voire fatales. Un AVC dans le cervelet peut entraîner une incapacité à marcher, des problèmes de coordination et d'équilibre, des étourdissements, des maux de tête, des nausées et des vomissements.

Un AVC dans le tronc cérébral (région située à la base du cerveau, juste au-dessus de la moelle épinière) entraîne généralement la mort. Une personne qui survit à ce type d'AVC peut éprouver des problèmes respiratoires ou

Comment le Réseau Best Doctors peut vous aider

De nos jours, plus de Canadiens survivent à un AVC grâce à une plus grande sensibilisation et aux récentes découvertes en matière de traitement. La première chose à faire est de connaître les facteurs de risque et de les contrôler, ce qui signifie obtenir le bon diagnostic si vous pensez faire de l'hypertension ou avoir un taux de cholestérol élevé, afin de ne pas avoir d'AVC. Si vous présentez plusieurs facteurs de risque et que vous aimeriez avoir de l'aide pour mieux prendre soin de votre santé, le Réseau Best Doctors peut vous fournir les ressources et l'information dont vous avez besoin. Et si vous ou l'un de vos proches êtes victimes d'un AVC, plusieurs traitements peuvent vous aider à atténuer ses effets à long terme et, même, vous maintenir en vie. L'important est d'être capable de reconnaître les signes avant-coureurs de l'AVC afin d'obtenir des soins médicaux sans attendre, le cas échéant.

Réseau
Best Doctors

1-877-419-2378

BestDoctors@DCI-Assurance.com

www.DCI-Assurance.com

Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.