



L'accident vasculaire cérébral s'illustre par la rupture ou l'altération d'un vaisseau sanguin dans le cerveau, ce qui prive d'oxygène les cellules nerveuses. Cela engendre alors une perte brusque des fonctions cérébrales. À noter qu'on distingue différents types d'AVC dont l'AVC ischémique, l'AVC hémorragique et l'accident ischémique transitoire (AIT).

Dans le premier cas, le flux sanguin est bouché par un caillot de sang, dans le second cas, il s'agit d'une rupture de vaisseaux sanguins et dans le dernier cas, un caillot bloque temporairement – moins d'une heure – l'artère. Cet accident peut survenir à tout âge, bien que les risques soient plus élevés à mesure que le temps passe. De plus, selon le mode de vie de chacun (tabac, sédentarité, malbouffe, surpoids/obésité, stress...) et les maladies dont une personne souffre (diabète, hypertension, excès de cholestérol), les risques seront augmentés.

D'autres critères héréditaires et ethniques entrent également en compte. Les conséquences de cet incident peuvent être fatales, c'est pourquoi il est important d'en connaître les symptômes et la manière la plus efficace de le détecter.

Les symptômes d'un AVC

Les symptômes d'un AVC sont nombreux et comprennent :

Une paralysie soudaine (visage, bras, jambe ou partie du corps), Un affaissement d'une zone du visage, des étourdissements, des troubles du langage, une perte d'équilibre, des difficultés de mouvements, de la confusion, des troubles de la vision, un mal de tête intense, des vomissements, des difficultés de compréhension, une perte de sensibilité, une perte de conscience, des difficultés à respirer, des palpitations.

Comment reconnaître un AVC ?

Au vu de l'urgence vitale qu'engendre un accident vasculaire cérébral, il est important de le reconnaître rapidement. Un moyen mémo-technique va dans ce sens, et plusieurs pays ont lancé des campagnes de sensibilisation afin qu'il soit connu de tous. Il s'agit du test VITE (ou FAST en anglais) qui correspond à :

- Visage : est-il affaissé et/ou paralysé en souriant ?
- Incapacité : est-il possible de lever les deux bras en même temps ?
- Trouble de la parole : est-ce que la prononciation est difficile ?
- **Extrême urgence** : prenez immédiatement contact avec les secours Agir vite permet de limiter la gravité de l'accident vasculaire cérébral. En effet, après un tel incident, des séquelles sont visibles et bouleversent le quotidien de la victime. On constate généralement une aphasie, c'est-à-dire une perte totale ou partielle des facultés de communication et une paralysie de certaines zones du corps suite à un AVC.

À noter qu'en plus de savoir reconnaître un AVC, il faut prévenir cet accident en prenant quelques mesures d'hygiène de vie.

– Les conseils pour prévenir un AVC

Pour éviter de souffrir d'un AVC et réduire les facteurs de risques, il convient de :

- Avoir une alimentation saine et équilibrée
 - Pratiquer une activité physique régulière
 - Éviter les sources de stress et apprendre à gérer ce dernier
 - Conserver un poids santé
 - Limiter, voire supprimer, le tabac et les substances néfastes (alcool, drogues)
 - Éviter les excès alimentaires (sucres, sel, gras)
 - Prendre soin de vous au quotidien, sur le plan physique et psychique
-