

## AVC: comment modifier son mode de vie pour prévenir le risque ?



90% des risques d'AVC dépendent de facteurs de risque modifiables dont l'alimentation, la sédentarité, le tabagisme et l'hypertension artérielle.

Photo: Relaxnews

*Hypertension artérielle, tabac, alcool, cholestérol, poids... 80% des accidents vasculaires cérébraux (AVC), première cause de mortalité chez la femme, pourraient être évités en contrôlant mieux ces facteurs de risque. A l'occasion de la Journée mondiale de l'accident vasculaire cérébral (AVC) le 29 octobre, voici les mesures préventives pour réduire le risque et garder son cœur en bonne santé.*

## **L'hypertension**

L'hypertension est le facteur de risque principal de l'AVC. Pour réussir le pari des 5g recommandés par jour, il faudrait se cantonner à la consommation journalière suivante: du pain (1,5g à 2g de sel), une portion de fromage (1g), le plat du midi (1g), le plat du soir (1g). En évitant de cumuler les produits qui en contiennent comme les plats cuisinés, les sauces, les soupes, la charcuterie, il est possible d'atteindre l'objectif des 6/8 gr par jour. Par exemple, si le repas est composé d'une tranche de jambon, d'un morceau de pâté ou de saucisson, le fromage sera écarté au profit d'un yaourt ou d'un fromage blanc.

## **Arrêter de fumer**

Fumer multiplie par 2 le risque d'AVC. Pour faire le deuil définitif de la cigarette, une aide médicale spécialisée incluant une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et l'hypnose ainsi qu'un soutien familial ou amical sont nécessaires pour mettre toutes les chances de son côté. On mise aussi sur le défi collectif: à partir du 1er novembre, l'opération "Moi(s) sans tabac" propose de rejoindre une des 17 équipes régionales ou des 16 équipes thématiques (selon le mode de vie ou le type d'aide à l'arrêt choisi) mises en place, sous forme de groupes Facebook. Pour pallier les troubles de l'humeur (irritabilité, déprime) qui se manifestent généralement trois semaines après l'arrêt, le yoga, le sport et la relaxation sont conseillés.

## **Surveiller son taux de cholestérol**

Pour contrôler la santé de ses artères, le taux sanguin de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol), associé à un risque cardiovasculaire, doit être surveillé tous les 5 ans, selon les spécialistes. Celui-ci ne doit pas dépasser les 1,6g/l. Augmenter sa consommation en fruits et légumes (3 à 5 portions par jour) et en poissons gras (saumon, thon, sardines) riches en acides gras essentiels (oméga-3) permet de lutter contre l'obésité et le surpoids.

## **Bouger 30 minutes par jour**

La prévention de l'AVC inclut une activité physique régulière: monter des escaliers, marcher, faire du vélo, nager - durant au moins 30 minutes par jour - permet de se maintenir en forme et de diminuer le risque d'AVC. La marche, le jardinage et le cyclisme pratiqués deux à trois fois par semaine comptent parmi les activités les plus bénéfiques après 50 ans, selon une étude publiée en 2015 dans *Circulation*.

## **Fuir la solitude**

La solitude n'est bonne ni pour le cœur ni pour les artères, comme de précédentes

études en témoignent. En 2016, des chercheurs de l'université de York (Royaume-Uni) ont constaté qu'une personne seule avait un risque accru de 29% de souffrir d'une crise cardiaque ou d'une angine de poitrine, et de 32% de faire un accident vasculaire cérébral (AVC). Globalement, une bonne gestion du stress et des événements de la vie et de solides liens sociaux protègent le cœur.

En France, près de 800.000 personnes sont atteintes par un AVC. 1/4 des patients concernés ont moins de 65 ans.

Plus d'infos : [www.accidentvasculairecerebral.fr](http://www.accidentvasculairecerebral.fr)