

10 manières de réduire le risque de faire un AVC



L'AVC touche de plus en plus de patients de moins de 50 ans. Chef de l'unité de soins intensifs neuro-vasculaire du CHU de Dijon, le professeur Maurice Giroud estime que la diminution des risques tient à la vigilance en matière d'alimentation, de tabac et des pathologies comme l'hypertension artérielle ou l'apnée du sommeil.

Avec Maurice Giroud

L'accident vasculaire cérébral est une maladie du cerveau dont l'origine est l'athérome, qui est une réduction du diamètre des vaisseaux qui vont vers le cerveau. L'AVC concerne les patients âgés, mais on constate que de plus en plus de patients de moins de 50 ans sont également touchés. Le nombre a augmenté de 20% en 20 ans aussi bien aux Etats-Unis, qu'en Europe et en particulier en France.

[Lire aussi : 10 manières de réduire vos risques d'avoir un cancer](#)

[Lire aussi : 10 manières de réduire vos risques d'avoir mal au dos](#)

[Lire aussi : 10 manières de réduire vos risques d'avoir des maladies cardio-vasculaires](#)

Pour diminuer les risques d'athérome qui est à l'origine des AVC, on peut retenir dix facteurs de risque qui se répartissent en trois groupes: trois facteurs comportementaux, six facteurs métaboliques et un dernier environnemental.

- **Ne pas fumer du tabac ou du cannabis.** Les jeunes sont de plus en plus concernés et c'est donc une cause de l'explosion d'AVC chez eux. Les deux éléments favorisent, non pas l'athérome, mais le spasme des vaisseaux, ce qui favorise l'accident vasculaire. Pour diminuer le risque, il faut donc diminuer voire arrêter de fumer.
- **Ne pas manger gras ou sucré.** Le fast-food en général augmente le risque d'AVC. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour: cela permet de diminuer le risque d'athérome. Les sodas sont aussi des boissons extrêmement énergétiques qui, là encore, favorisent le risque d'athérome.
- **Ne pas être trop sédentaire.** Rester sur sa chaise chaque jour, sept jours de la semaine est une très mauvaise chose. C'est la raison pour laquelle il faut marcher deux fois par semaine, au moins 30 minutes et de façon accélérée. Car il faut s'essouffler ! Si l'on ne s'essouffle pas, c'est que ce n'est pas suffisant, ce n'est pas bon. L'idée c'est par exemple d'aller faire ses courses, toujours en marchant vite.
- **Faire attention à l'hypertension artérielle.** C'est le facteur métabolique est le plus sévère. La tension doit être inférieure à 14/9. Il faut détecter l'hypertension artérielle. Il faut que le médecin traitant la prenne à chaque visite, il faut se faire offrir un

tensiomètre à la maison. Dès que l'on dépasse le seuil de 14/9, il est nécessaire de se faire traiter. Car le traitement permet de diminuer de manière radicale les risques d'AVC: la baisse d'un point de tension fait diminuer le risque d'AVC de 25%.

- **Diminuer sa consommation de sel pour éviter l'hypertension.** Il faut être vigilant à la quantité de sel dans les surgelés et les congelés, qui est très élevée pour mieux les conserver. Libre à chacun donc de comparer la quantité de sel dans ce type de produits, et peut-être privilégier les conserves dans le cas des légumes par exemple.
- **Faire attention au cholestérol.** Dans ce cas il faut être vigilant à sa consommation de graisse animale, diminuer les fromages... Tout ce qui est gras. L'idée n'est pas d'arrêter totalement mais de diminuer la consommation de ce type d'aliments pour éviter d'avoir du cholestérol.
- **Etre vigilant concernant le diabète.** Il convient de baisser la ration de sucre et en cas d'excès, se faire traiter.
- **Se faire traiter en cas d'apnée du sommeil.** Les apnées du sommeil touchent environ 4 millions de Français: ils ronflent la nuit et arrêtent de respirer. Ne serait-ce que 10 secondes, ce phénomène répété sur des années favorise l'athérome et les AVC.
- **Etre soigné en cas de fibrillation auriculaire, ou arythmie cardiaque.** En battant de manière irrégulière, le cœur fait cailler le sang, ce qui provoque des caillots qui vont migrer vers le cerveau et conduire à des AVC.
- Sur le plan environnemental, si on a d'autres facteurs de risque, **il faut éviter de sortir pendant les forts pics d'ozone**, car on sait qu'il existe une augmentation du nombre d'AVC pendant ces périodes. Les pics d'ozone sont observables lors qu'il fait très chaud et quand il y a une forte production de combustion: ce sont soit les usines, soit les automobiles. C'est la raison pour laquelle Paris et les grandes villes sont soumises à ces pics d'ozone.