

Mieux vaut prévenir...

Bonne nouvelle: environ la moitié des attaques cérébrales pourraient être évitées en adoptant un mode de vie sain.

- Arrêtez de fumer. La ligne stop-tabac 0848 000 181 vous y aidera.
- Ayez une activité physique régulière. Il suffit de 2½ heures par semaine, ou mieux, de 30 minutes par jour pour avoir un effet positif sur sa santé.
- Veillez à une alimentation équilibrée, comprenant beaucoup de fruits et légumes, mais peu de sel.
- Maintenez votre poids corporel dans la norme. En cas de surcharge pondérale, perdez du poids progressivement.
- Accordez-vous régulièrement des plages de détente au quotidien. Évitez le stress permanent.
- Faites contrôler votre tension artérielle une fois par an par un-e professionnel-le de la santé.
- Il est conseillé de faire contrôler son taux de lipides sanguins à partir de 40 ans tous les cinq ans, plus souvent en cas de prédisposition familiale.
- En cas de soupçon de diabète et/ou de prédisposition familiale, faites contrôler votre taux de glycémie au moins une fois par an.



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Fondation Suisse de Cardiologie
Schwarztorstrasse 18
Case postale 368, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch
www.helpbyswissheart.ch

Numéro de compte pour les dons CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale



www.attaqucerebrale.ch



L'attaque cérébrale peut frapper n'importe qui, n'importe quand

En Suisse, l'attaque cérébrale est la troisième cause de décès et la plus fréquente cause de handicap non congénital. Elle frappe toutes les 30 minutes, soit 16 000 personnes par année. Bien des souffrances et des séquelles pourraient être épargnées aux victimes si les témoins d'un tel accident réagissaient vite et bien.



40% se remettent complètement



35% restent handicapés



25% décèdent



En cas d'attaque cérébrale, chaque minute compte



Un caillot de sang obstrue une artère.



L'alimentation sanguine est interrompue et les activités pilotées par la zone du cerveau concernée cessent de fonctionner.

L'attaque cérébrale est causée par un trouble circulatoire. Dans la grande majorité des cas, le responsable est un caillot de sang (thrombus) qui obstrue un vaisseau sanguin du cerveau. La zone du cerveau concernée ne reçoit plus assez d'oxygène et de nutriments, des activités importantes de l'organisme (mouvement, vue, parole) cessent alors de fonctionner. Plus l'alimentation sanguine est rétablie rapidement, moins de cellules nerveuses seront endommagées ou mourront.

Le traitement en phase aiguë vise à dissoudre le caillot de sang par des médicaments ou à l'extirper du vaisseau sanguin à l'aide d'un cathéter. Si l'on y parvient rapidement, bien des décès et des handicaps peuvent être épargnés aux victimes d'attaques cérébrales. Il est donc important que la personne soit transportée en urgence, sans perdre de temps, dans un hôpital spécialisé où le diagnostic et le traitement auront lieu.

Reconnaître les symptômes, réagir vite et bien

Le temps, c'est du cerveau



Chaque minute compte. Par conséquent, mémorisez les principaux symptômes et réagissez rapidement!

Paralysie



Soudain affaiblissement, paralysie ou troubles sensitifs, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)

Troubles de la vue



Cécité subite (souvent d'un seul œil) ou vision double

Troubles de la parole



Difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit

Numéro d'urgence 144



En présence de l'un de ces symptômes, composez immédiatement le numéro d'urgence 144. Demandez un transfert dans un hôpital équipé d'un Stroke Center ou d'une Stroke Unit spécialisé dans le traitement de l'attaque cérébrale.

Vous trouverez la liste des hôpitaux et cliniques équipés d'un Stroke Center ou d'une Stroke Unit sur la feuille jointe ou à l'adresse www.attaquocerebrale.ch