

DISPOSITIF EN PHARMACIE

En plus de toutes ces recommandations, vous pouvez, dans certaines pharmacies, trouver un dispositif, **Mydiagnostic**, permettant de réaliser un mini-électrocardiogramme afin de détecter les troubles du rythme.



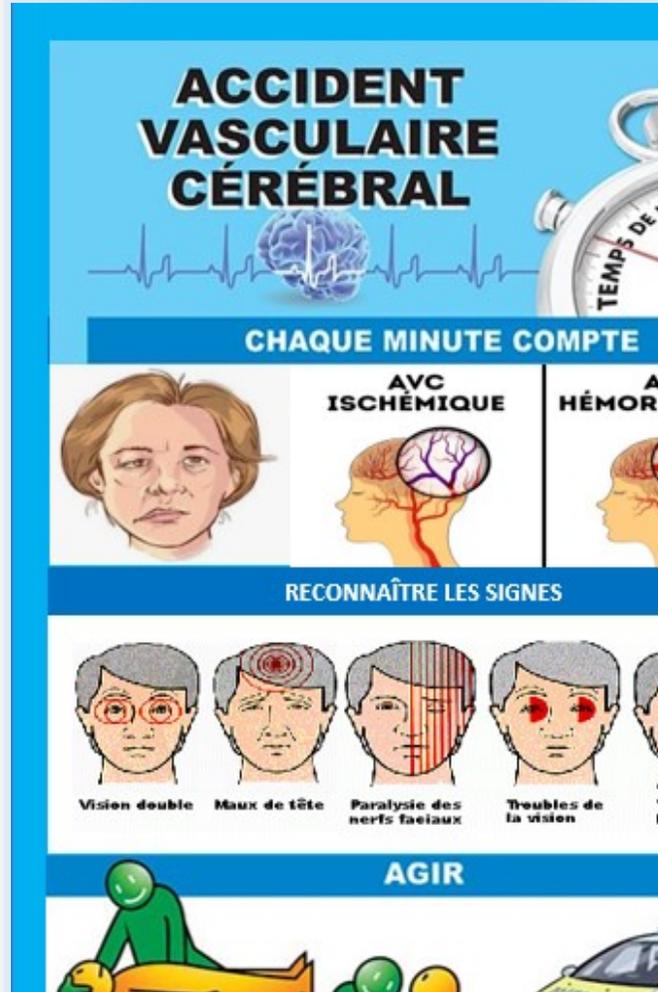
Plus l'AVC est détecté tôt, moins les risques de séquelles sont importants. Le dispositif permet de détecter en une minute le risque d'AVC. Le fonctionnement de ce bâton est en réalité assez simple, puisqu'il s'agit d'un « **mini** » électrocardiogramme : il permet de détecter un éventuel trouble du rythme cardiaque pouvant favoriser la formation de caillots sanguins.

Tenu aux extrémités, il permet en 60 secondes de savoir si on est à risque de faire un accident vasculaire cérébral. Il vise à diagnostiquer la fibrillation auriculaire, un trouble du rythme cardiaque qui accélère le cœur et le fait battre de manière irrégulière. Cette **arythmie** se caractérise par une contraction désordonnée des oreillettes, les cavités supérieures du cœur. Cette mauvaise contraction des oreillettes peut entraîner la formation de caillots sanguins et provoquer un AVC.

Quelles sont les causes possibles d'une arythmie ?

La vieillesse, tout d'abord, est la cause naturelle de nombreux cas d'arythmie cardiaque. Les troubles du rythme cardiaque peuvent toutefois arriver à tout âge. Parmi les causes courantes, on trouve des problèmes de stress et une consommation excessive de substances excitantes : café, alcool, tabac, drogues.... Certains symptômes accompagnateurs doivent pousser à consulter au plus vite : douleurs à la poitrine, dyspnée et palpitations.

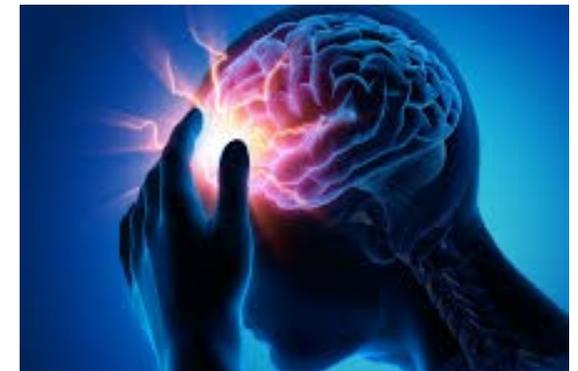
EN RESUMÉ



Demandez conseil à votre Pharmacien

Conseil Santé

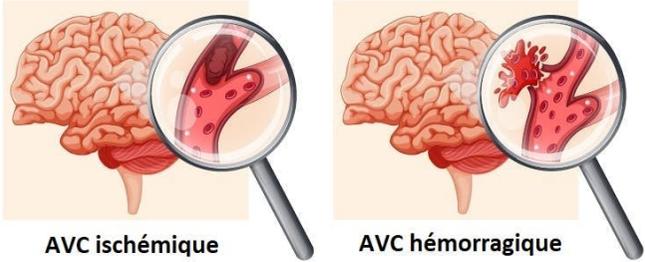
L'Accident Vasculaire Cérébral ou AVC



L'AVC : QU'EST-CE-QUE C'EST ?

L'AVC, souvent appelé « attaque cérébrale » est provoqué par un arrêt brutal de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau, qui entraîne la mort des cellules cérébrales. Deux mécanismes peuvent être à l'origine de l'interruption de la circulation sanguine :

- Dans 80% des cas, il s'agit d'un « bouchon » dans une artère souvent dû à l'accumulation de graisses sur la paroi des vaisseaux sanguins (infarctus cérébral),
- Dans 20% des cas, l'AVC est la conséquence de la rupture de vaisseau sanguin entraînant un épanchement de sang dans le cerveau (hémorragie cérébrale).



SYMPTÔMES

L'AVC représente la 3ème cause de mortalité chez l'homme et la 2ème chez la femme, après les cancers et l'infarctus du myocarde.

L'AVC est une course contre la montre : plus la prise en charge est rapide, moins les séquelles sont importantes. A l'apparition des premiers symptômes, il faut appeler le 15 pour faire intervenir les secours rapidement.

60 % des victimes d'AVC meurent ou restent handicapés, il est donc important de connaître les signes avant-coureurs et d'agir rapidement. Le symptôme le plus fréquent d'AVC est un **relâchement soudain** du visage, du bras ou de la jambe, le plus fréquemment d'un seul côté.

Voici les autres signes :

- engourdissement ou paralysie du visage, du bras ou de la jambe, particulièrement d'un seul côté,
- difficulté à parler ou à comprendre, confusion mentale,
- trouble de la vision,
- difficulté à marcher, vertiges, perte d'équilibre,
- mal de tête intense de cause inconnue.

*Attention, dans le cas d'un AVC mineur (appelé **accident ischémique transitoire**), les caractéristiques sont semblables mais elles sont plus bénignes et durent généralement moins d'une heure. Ces "mini AVC" sont souvent les signes avant-coureurs d'un AVC grave.*

RECOMMANDATIONS

Comment l'éviter :

Le principal facteur de risque de l'AVC, c'est l'hypertension artérielle. Or, sur les 10 millions d'hypertendus en France, 50 % ignorent qu'ils le sont. Il est donc important de faire **surveiller sa tension artérielle** par un professionnel de santé.

10
FACTEURS

de risque potentiellement modifiables sont associés à 90% du risque d'AVC. (Etude Interstroke, actualisée 2016)

il est recommandé de :

- Contrôler l'hypertension artérielle
- Perdre du poids en cas de surpoids ou d'obésité
- Éviter de fumer. Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter (3989, <http://www.tabac-info-service.fr>)
- Pratiquer régulièrement une activité physique (au moins 30 mn par jour, 5 jours par semaine ou plus) et réduire la sédentarité
- Équilibrer son alimentation, consommer des fruits et légumes et réduire sa consommation de sel
- Limiter sa consommation d'alcool
- Suivre et surveiller le traitement prescrit en cas d'affection cardiaque préexistante telle que la fibrillation auriculaire
- Contrôler le diabète ou une dyslipidémie
- Réduire l'exposition au stress
- Surveiller son taux de cholestérol