

Prévention

- **Faites-vous prendre la tension artérielle régulièrement.**
Elle doit être inférieure ou égale à 14/9.
- **Faites vous dépister par votre médecin traitant : le diabète, l'hypercholestérolémie.**
- **Arrêtez de fumer.**
- **Ne consommez de l'alcool qu'avec modération.**
- **Faites de l'exercice physique.**
- **Votre alimentation doit être variée et équilibrée.**

L'AVC ou Attaque Cérébrale

- **150 000** AVC chaque année,
- **1 toutes les 4 minutes**
- **80 %** à cause d'une ischémie, 20% à cause d'une hémorragie (ischémie : infarctus cérébral).

• L'AVC ne frappe pas que des personnes âgées. Chaque année, **10 000 à 12 000** personnes de **moins de 45 ans** sont touchées.

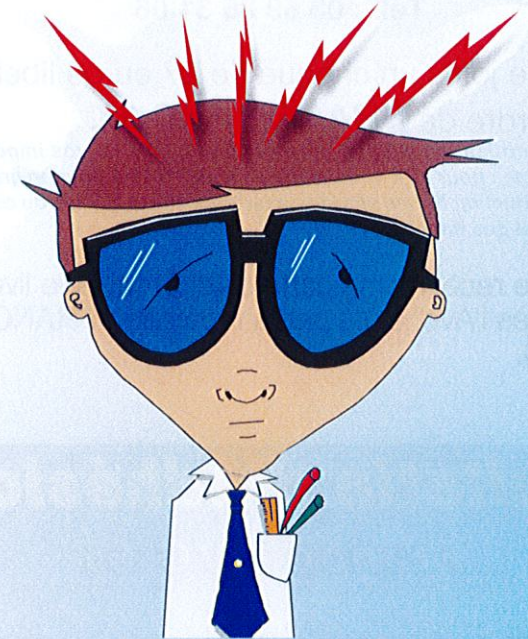
Les Conséquences peuvent être graves

- **1^{ère} cause** de handicap physique acquis chez l'adulte.
- **1^{ère} cause** de décès chez la femme.
- **2^{ème} cause** de déclin intellectuel.
- **3^{ème} cause** de décès après l'infarctus du myocarde et le cancer.

France

AVC

Association
d'Aide aux Patients Atteints
d'Accidents Vasculaires Cérébraux



Accidents Vasculaires Cérébraux

Pour adhérer :

1- J'envoie ce bulletin d'adhésion dûment rempli à l'adresse suivante :

FRANCE AVC 67

10 avenue Achille Baumann
67400 ILLKIRCH

E-mail : franceavc67@hotmail.com
Tél. : 03 69 06 31 06

2- Je joins un chèque de 27 euros libellé à l'ordre de **FRANCE AVC 67**.

*Cette cotisation est partiellement déductible de vos impôts.
Exemple : pour 27 € vous payez en réalité 9,18 € environ grâce à la réduction fiscale en vigueur (articles 200 et 238 bis du code général des impôts).*

3- Je recevrai ma carte d'adhérent et le livret "Après l'Avc" édité par la fédération FRANCE AVC.

Bulletin d'Adhésion France AVC 67

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal :

Ville :

Tél. :

Courriel :

Les facteurs de Risque

L'hypertension artérielle
est le plus important



Le diabète



Le tabagisme



L'hypercholestérolémie



La fibrillation atriale (F.A.)



Consommation
d'alcool exagérée



Sédentarité

Signes d'Alerte

L'AVC est une **urgence** :

*au même titre
que l'infarctus du myocarde*

- Faiblesse, paralysie, engourdissement du visage ou d'un côté du corps.

- Diminution ou perte de la vision, d'un oeil et/ou des deux yeux, vision double.

- Perte soudaine de la parole, difficultés pour parler, pour articuler ou comprendre ce qui est dit.

Si vous avez 1 ou plusieurs de ces symptômes même de façon transitoire (qui disparaissent en quelques minutes)

APPELER LE 15