

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Qu'est-ce que la prévention d'un second AVC ?

Après un premier AVC, le risque d'avoir un second AVC augmente. Afin de réduire cette possibilité, une personne peut apporter certaines modifications à son mode de vie.

À quelle fréquence un second AVC peut-il survenir ?

D'après les toutes dernières statistiques, les personnes qui ont eu un AVC ont 20 % de risque de plus d'en avoir un autre dans les deux ans qui suivent, par rapport à la population générale.

Quel est l'impact d'un second AVC ?

Les récurrences d'AVC sont plus susceptibles d'être fatales que le premier AVC. Chaque AVC est différent et ses effets varient d'une personne à l'autre. Les conséquences fonctionnelles dépendent des zones lésées du cerveau et de l'étendue des lésions. Le second AVC ne surviendra pas forcément dans la même zone du cerveau que le premier.

Quels sont les facteurs de risque d'un second AVC ?

Les facteurs de risque d'un deuxième AVC sont les mêmes que ceux d'un premier AVC. Il y a des facteurs de risques évitables et d'autres qu'on ne peut pas contrôler. Vous avez un rôle important à jouer dans le contrôle et la réduction des facteurs de risque évitables : tension artérielle élevée (hypertension), taux élevé de cholestérol et de lipides dans le sang, maladie cardiaque, diabète de type II, surpoids, consommation élevée d'alcool, inactivité physique, tabagisme et stress. **Les facteurs de risque incontrôlables sont :** l'âge (plus de 60 ans), le sexe, les antécédents familiaux d'AVC, l'origine ethnique, avoir déjà eu un AVC ou un accident ischémique transitoire (AIT).

La pharmacothérapie peut-elle aider à réduire mes risques d'avoir un autre AVC ?

Vous trouverez des informations sur les médicaments qui préviennent un AVC secondaire à l'adresse suivante :

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifiant=4723>

Comment puis-je prévenir un deuxième AVC ?

On pense que 80 % des deuxièmes AVC peuvent être évités en combinant des changements au mode de vie et une intervention médicale. (Hackman, 2007). Ces changements au mode de vie comprennent : l'augmentation du niveau d'activité par l'exercice, l'arrêt du tabagisme, la modification du régime alimentaire et la diminution du stress. Il est important de comprendre que 20 % des AVC ne peuvent pas être évités par une modification du mode de vie, compte tenu de facteurs de risque incontrôlables.

EXERCISE

Pourquoi faire de l'exercice ?

L'activité physique peut améliorer votre santé en réduisant certains facteurs de risque des AVC comme la tension artérielle élevée, l'obésité et le cholestérol élevé. L'exercice peut aussi améliorer la digestion, la qualité du sommeil et l'humeur, diminuer le stress et augmenter le niveau d'énergie. Dans l'ensemble, l'exercice vous apportera un mieux-être personnel.

NB : Vous devriez consulter votre médecin ou vos thérapeutes avant de commencer un programme d'exercice.

Étapes pour un programme d'exercice réussi

Étape 1 : Par où dois-je commencer ?

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez un médecin pour vérifier les restrictions possibles. Vous pourriez avoir à faire un test d'exercice avec un professionnel de la santé afin qu'il vous prescrive le programme d'exercice approprié.

Étape 2 : Qui peut m'aider à élaborer mon programme d'exercice ?

Votre médecin peut vous orienter vers un professionnel de la santé comme un physiothérapeute qui a les connaissances appropriées en matière d'exercice et d'AVC. Vous pourrez ensuite faire suivre votre programme d'exercice par un kinésiothérapeute/thérapeute spécialisé en athlétisme si nécessaire ou vous pourrez peut-être continuer seul. Il est recommandé de rester en contact avec votre

professionnel de la santé si nécessaire. Les personnes ayant des facteurs de risque plus élevés peuvent avoir besoin d'une supervision plus étroite et d'un programme plus structuré.

Étape 3 : Comment puis-je faire de l'exercice ?

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique sur un minimum de cinq jours par semaine pour prévenir un AVC. Une activité d'intensité modérée comme une marche rapide, la natation ou la bicyclette peut apporter un bienfait. Vous pouvez augmenter progressivement la durée et l'intensité de votre activité à mesure que vous retrouvez la forme. Le maintien d'un mode de vie actif est également important. Des activités quotidiennes comme monter et descendre les escaliers, marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus, faire du jardinage et s'occuper des tâches ménagères sont de bons exemples d'exercice; n'oubliez pas que tout compte! Si vous ne pouvez pas effectuer ces activités en raison de vos limites physiques, votre thérapeute ou votre médecin vous suggérera des stratégies alternatives pour augmenter votre santé cardiaque, comme l'utilisation d'une bicyclette stationnaire.

Étape 4 : Conseils pour un programme d'exercice réussi

1. Trouvez une activité que vous aimez pratiquer.
2. Trouvez un partenaire d'exercice si possible.
3. Sortez de votre routine, essayez différentes activités.
4. Portez des vêtements confortables et appropriés.
5. N'en faites pas trop! Ne vous épuisez pas à faire de l'exercice.
6. Récompensez-vous.

Étape 5 : L'exercice est-il toujours sans danger ?

Avec l'exercice, il faut vous attendre à être un peu essoufflé puisque vous demandez des efforts supplémentaires à votre cœur et à vos muscles. De même, il faut vous attendre à ce que votre rythme cardiaque monte. Il est important de respecter ses limites et de ne jamais dépasser un effort modéré au cours de l'exercice. Si vous

vous en tenez à ces limites et que vous recherchez le soutien approprié (voir Par où dois-je commencer), l'exercice est sans danger.

Au cas où vous ressentiriez un malaise comme :

- de la faiblesse (perte soudaine de force ou engourdissement du visage, des bras ou des jambes)
- des problèmes de vision
- de la difficulté à parler
- des maux de tête sévères soudains
- des étourdissements
- des douleurs thoraciques

vous devez arrêter l'exercice et consulter un médecin. Ces événements sont certes rares, mais ils peuvent survenir si la demande faite à votre corps est trop élevée. Il s'agit là de signes d'avertissement importants qui nécessitent votre attention immédiate.

MODIFICATION DU RÉGIME ALIMENTAIRE

En quoi dois-je modifier mon régime alimentaire ?

Des études ont montré que l'adoption d'un régime méditerranéen qui se compose essentiellement d'aliments riches en antioxydants comme le poisson, les fruits, les légumes et les amandes ainsi que les acides gras-oméga 3 peut aider à prévenir un second AVC . Évitez les aliments qui contiennent des quantités élevées de graisses saturées et de cholestérol (votre consommation doit être inférieure à 200 mg/jour ou inférieure à 100 mg/jour si vous avez du diabète). Évitez le sel, car le sel est connu pour augmenter votre risque d'AVC.

Régime alimentaire recommandé : Une consommation d'au moins 400 à 500 g de fruits, de légumes et de noix et amandes par jour dans les proportions appropriées : 6/10 de fruits, 3/10 de légumes et 1/10 de noix ou amandes. De plus, vous devez consommer quotidiennement 400 à 500 g de céréales complètes, de légumineuses, de riz, de maïs ou de blé. Les graines de moutarde, l'huile d'olive ou de soja peuvent être incluses dans trois à quatre portions par jour.

Liens:

Guide alimentaire canadien :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index_f.html

La réduction du sel diminue-t-elle le risque d'un second AVC ?

Il a été prouvé que la réduction du sel diminuait efficacement vos risques d'avoir un AVC en faisant diminuer la pression artérielle globale. En fait, il a été démontré qu'une réduction de 5 g de sel par jour chez les personnes âgées de plus de 60 ans pouvait avoir un impact significatif sur la pression artérielle. On observe le même résultat chez les personnes plus jeunes qui réduisent leur consommation de sel, mais dans une moindre mesure. Il est également suggéré d'augmenter votre consommation de potassium.

La consommation d'alcool affecte-t-elle le risque d'un second AVC ?

Il est prouvé que l'alcoolisme et la consommation élevée de boissons alcoolisées sont des facteurs de risque pour l'AVC. Même si des études indiquent qu'une consommation faible ou modérée semble avoir un effet protecteur (consommation d'une à deux boissons/jour pour les hommes et d'une boisson/jour pour les femmes non enceintes), les personnes qui consomment plus de cinq boissons/jour peuvent avoir un risque d'AVC accru de 69 %. Il est important de savoir qu'une boisson correspond à une bière de 12 oz, un petit verre de vin (4 oz) ou un cocktail de spiritueux de 1,5 oz.

L'obésité augmente-t-elle mes risques d'avoir un second AVC ?

D'après des recherches, l'obésité abdominale (concentration de graisse autour des organes) plutôt que l'obésité générale peut conduire à un risque accru de second AVC. L'objectif initial de la thérapie de perte de poids doit être de diminuer le poids corporel d'environ 10 %. En cas de succès, une nouvelle perte de poids peut être tentée si elle est indiquée. Bien que la perte de poids ne soit pas directement liée à la réduction du risque d'un second AVC, elle peut aider à diminuer l'impact des facteurs de risques associés à l'obésité. Ces facteurs de risque comprennent la

tension artérielle élevée, des niveaux élevés de glycémie à jeun, des lipides sanguins élevés et une endurance physique diminuée. Tous ces facteurs peuvent être sensiblement réduits par une perte de poids et le maintien d'un poids santé (voir Modification du régime alimentaire et Exercice).

Y a-t-il une corrélation entre le diabète et un second AVC ?

Environ 13 % des personnes diabétiques âgées de plus de 65 ans ont été victimes d'un AVC. Le diabète vous fait courir un plus grand risque d'avoir un AVC et d'autres complications cardiovasculaires comme une maladie coronarienne. Si vous avez déjà du diabète, il est important de prendre vos médicaments selon la prescription, de faire régulièrement de l'exercice et de maintenir un niveau de glycémie à jeun proche de la normale de 7 mmol/l afin d'aider à prévenir un futur AVC.

GESTION DU STRESS

Qu'est que le stress ?

Le stress peut venir d'une situation ou d'une pensée qui déclenche chez vous la frustration, la colère ou l'anxiété. Un épisode stressant chez une personne ne l'est pas forcément chez une autre. Si le stress est normal à petites doses, un stress excessif peut être extrêmement nocif.

Quels sont les signes avant-coureurs du stress ?

- Une anxiété démesurée
- Des sautes d'humeur excessives
- Un retrait des responsabilités
- Une insomnie et une fatigue chronique constantes
- Peu de contrôle au niveau des émotions (pleurer ou rire à des moments inappropriés)
- Un sentiment d'impuissance
- Un changement important de l'appétit ou de la libido
- Une sensibilité accrue à la maladie

Pourquoi dois-je diminuer mon stress ?

Le système nerveux réagit au stress mental ou émotionnel et cette réaction est liée à un taux accru de maladie cardiaque et d'AVC. Il existe un certain nombre de raisons pour lesquelles la diminution de votre stress vous apportera un mieux-être. Le stress est lié à une augmentation du risque d'AVC. D'un point de vue médical, la maîtrise de votre stress pourrait aider à:

- diminuer votre rythme cardiaque
- faire baisser votre pression artérielle
- ralentir le rythme de votre respiration et améliorer la qualité de votre respiration
- augmenter le flux sanguin dans les principaux muscles
- réduire la tension musculaire

Voici certains effets positifs que vous pourriez ressentir :

- une diminution des symptômes physiques, comme les maux de tête et les douleurs dorsales
- une diminution des réponses émotionnelles extrêmes, comme la colère et la frustration
- davantage d'énergie
- une meilleure capacité à se concentrer
- une meilleure capacité à affronter les problèmes
- davantage d'efficacité dans les activités quotidiennes

Comment faire face à mon stress ?

Il existe de nombreuses techniques pour diminuer le stress que vous ressentez. Il est important d'essayer d'identifier la cause de votre stress. Si vous parvenez à identifier les sources de stress dans votre vie, vous pourrez ensuite en parler avec quelqu'un (par ex. vos enfants, un thérapeute ou un groupe de soutien) avec qui vous vous sentez à l'aise pour discuter de vos problèmes.

Certaines techniques de relaxation peuvent vous aider :

1. Éliminez le stress éventuel de votre environnement. Cela signifie que vous devez rendre votre espace de vie plus facile à vivre. Vous pourriez par exemple : ranger les choses sur des étagères plus basses afin qu'elles soient plus faciles à atteindre, organiser un coin tranquille dans votre maison où vous pouvez vous détendre, et

embaucher une aide-ménagère pour les grosses corvées à l'extérieur (par ex. une personne qui enlève la neige de votre allée ou entretient votre piscine).

2. Planifiez une journée au cours de laquelle vous éviterez les sources de stress. Si la circulation ou le magasinage est stressant pour vous, prévoyez de faire vos courses pendant les heures creuses. Établissez des priorités et planifiez votre journée en étalant vos activités, pour vous reposer un peu et ne pas vous sentir épuisé(e) à la fin de la journée. Également, assurez-vous de planifier une activité que vous appréciez vraiment plusieurs fois par semaine pour vous ménager un emploi du temps intéressant.
3. Essayez des exercices de respiration en profondeur et l'imagerie mentale positive. Choisissez une pièce ou un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e), avec un tapis de sol pour vous allonger ou une chaise confortable pour vous asseoir. Commencez par prendre des respirations plus profondes et par ralentir le rythme de votre respiration. Pratiquez cette opération dix fois, puis respirez normalement pendant quinze respirations et recommencez. Une fois que vous y parviendrez facilement, imaginez une scène relaxante (par ex. une plage, une rivière ou une forêt paisible) et concentrez-vous sur la vue, les odeurs, les bruits, les sentiments que suscite cet endroit. Votre esprit restera ainsi actif avec des pensées positives qui vous inciteront à la détente sans vous endormir.
4. La relaxation musculaire progressive est également connue pour diminuer le stress. Allongez-vous dans un endroit calme et faites une séance de respirations profondes. En commençant par les pieds, contractez vos orteils pendant un maximum d'environ cinq secondes, puis relaxez-les afin de libérer les tensions. Passez ensuite aux muscles de vos jambes, puis à vos cuisses, etc., en remontant vers le haut du corps jusqu'au visage. Rappelez-vous de respirer en profondeur!
5. Voici d'autres idées :
 - Ayez un régime alimentaire bien équilibré. Ne mangez pas trop.
 - Dormez suffisamment.
 - Faites de l'exercice régulièrement.
 - Limitez votre consommation de caféine et d'alcool.
 - N'utilisez pas de nicotine, de cocaïne ni d'autres drogues récréatives.
 - Apprenez et pratiquez des techniques de relaxation comme le yoga, le taï chi ou la méditation.
 - Écoutez de la musique ou prenez rendez-vous pour un massage.

- Essayez le biofeedback, en recourant à un professionnel certifié pour commencer.
- Passez du temps en compagnie de gens que vous appréciez et demandez leur soutien.

<http://psychotherapy.com/bio.html>

Comment les membres de ma famille peuvent-ils diminuer leur stress?

Votre famille peut se tourner vers de nombreux endroits pour trouver de l'aide. Les travailleurs sociaux sont très utiles pour aider à trouver et à organiser de l'aide qui convient à votre famille et vous. Parmi les exemples d'aide, citons les aidants, la popote roulante, les services de soins infirmiers, les services de transport, l'aide à planification financière, etc.

Il a été démontré que les membres de la famille s'inquiètent pour la personne qui a été victime d'un AVC quand des aidants viennent la voir. La recherche de programmes de jour est une possibilité. Ils sont conçus pour vous apporter des activités, des passe-temps et la possibilité d'interagir avec d'autres personnes qui ont été victimes d'un AVC. Étant donné qu'ils durent souvent toute la journée, ils donnent aux membres de votre famille un répit et la possibilité de s'occuper d'eux-mêmes sans se soucier de la sécurité de l'être cher. Enfin, ces programmes ont prouvé qu'ils augmentent la qualité de vie de la personne qui a eu un AVC et de son aidant naturel.

À qui ma famille peut-elle s'adresser pour recevoir un soutien supplémentaire?

À Montréal:

Fondation pour les maladies du cœur du Québec

1434, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 500

Montréal, QC Canada

Numéro de téléphone : 514-871-1551

Numéro de télécopieur : 514-871-1464

Numéro sans frais : 1-800-567-8563

Site internet : www.heartandstroke.ca

Département d'électrophysiologie et cardiologie

Numéro de téléphone : 514-637-2351 (poste 5250)

Entraide pour les victimes d'AVC

Contactez le Centre d'action bénévole ouest de l'île

Numéro de téléphone : 514-457-5445

Rétablissement des AVC Canada

<http://www.strokerecoverycanada.com/srcFrench/homeFrench.asp>

TABAGISME

Quel est l'impact du tabagisme sur ma santé ?

Le tabagisme est associé à une augmentation de la morbidité et de la mortalité globales. Il a de nombreux effets négatifs sur votre santé, car il accroît votre risque d'avoir un AVC. Il a été démontré que le tabagisme contribue à la formation de plaques dans les artères, augmente le risque de caillots sanguins, réduit l'oxygène dans le sang et fait monter la pression artérielle. Ces facteurs font pomper davantage votre cœur, ce qui augmente vos risques de développer un premier AVC ainsi qu'un second (pour en savoir plus sur le tabagisme et sur votre santé, allez sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur). Vous y trouverez des preuves solides et convaincantes que le tabagisme est un facteur de risque indépendant pour l'AVC, quel que soit l'âge, le sexe et le groupe ethnique de la personne.

Pourquoi dois-je arrêter de fumer ?

L'arrêt du tabagisme est un des plus importants changements au mode de vie pour prévenir un futur AVC. Il diminue de 50 % le risque d'un autre AVC et améliore le goût, l'odorat et votre qualité de vie en général. De plus, en vous libérant de cette dépendance, vous donnez un bon exemple aux générations à venir!

J'ai fumé la plus grande partie de ma vie; en arrêtant maintenant, cela aura-t-il vraiment un impact?

L'arrêt du tabagisme aura un impact positif sur votre santé, quel que soit le nombre d'années que vous avez fumé. Des études d'observation ont montré que cinq ans seulement après l'arrêt du tabagisme, votre risque d'AVC diminue

substantiellement. L'arrêt du tabagisme est également associé à une diminution des hospitalisations liées à un AVC, ce qui montre son importance dans la prévention d'un second AVC.

Comment faire pour trouver des ressources qui m'aideront à arrêter de fumer?
Vous pouvez discuter de votre intention d'arrêter de fumer avec votre médecin de famille, qui pourra vous fournir certains conseils et vous orienter vers des ressources qui vous aideront à arrêter de fumer. Vous n'êtes pas seul à faire cette démarche. Votre état d'esprit est très important; rien que de penser à arrêter de fumer vous mettra sur la voie du succès.

Pour arrêter de fumer, essayez d'adopter des comportements sains comme maintenir un régime alimentaire bien équilibré, un régime d'exercice et des bonnes techniques de gestion du stress. Vous devez également trouver et maximiser votre accès au soutien social (famille, amis, groupe de cessation du tabagisme), et demander aux autres de ne pas fumer en votre présence. Certains médicaments peuvent aussi contribuer à votre succès (comme le bupropion, le traitement de remplacement de la nicotine – « patch », etc.).
NB : Il est important de vérifier auprès de votre médecin avant de prendre un de ces médicaments.

Quelques conseils pour vous aider à arrêter de fumer :

1. Pensez à arrêter de fumer.
2. Faites la liste des raisons pour lesquelles vous voulez arrêter.
3. Pensez aux raisons pour lesquelles vous fumez.
4. Choisissez une « date d'arrêt ».
5. Établissez un plan pour arrêter de fumer.
6. Acceptez les rechutes et tirez-en des leçons.
7. Restez positif.

Pour en savoir plus sur les méthodes existantes pour arrêter de fumer :

- Réseau canadien de la santé – Comment faire pour arrêter de fumer?
- Bibliothèques médicales HRV – Accueil du centre d'information pour les patients – CESSER DE FUMER

Quel est l'impact du tabagisme passif?

En présence de tabagisme passif, les non-fumeurs tout comme les fumeurs inhalent des milliers de substances chimiques nocives qui contribuent au développement de diverses maladies. Cette fumée provoque des réactions physiques liées à la maladie cardiaque et aux AVC après seulement huit à vingt minutes d'exposition. Il faut éviter le tabagisme passif.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.