

AVC Agissez en Charente : apprenez à lutter contre les AVC !

Comment éviter un AVC ? Quels sont les signes d'alerte ? Comment réagir ? Parce que l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) touche près de 18 000 personnes en Nouvelle-Aquitaine soit 2 personnes par heure, la Mutualité Française Poitou-Charentes et le Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux organisent une semaine de prévention du 4 au 8 décembre, pour sensibiliser les charentais et ainsi mieux lutter contre les AVC.

Les maladies cardio-neuro-vasculaires : première cause de mortalité en Nouvelle-Aquitaine

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) touchent près de 18 000 personnes, soit en moyenne 2 personnes toutes les heures. Plus d'un tiers gardera des séquelles invalidantes. Face à ce constat, l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine et de nombreux acteurs de santé se mobilisent pour agir.

La Mutualité Française Poitou-Charentes s'associe au Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux pour organiser une **semaine de prévention « AVC Agissez ! » du lundi 4 au vendredi 8 décembre à Soyaux.**

L'objectif est de sensibiliser les charentais aux AVC. Comment les éviter ? Quels sont les signes d'alerte ? Comment réagir ? Pour répondre à ces questions, plusieurs ateliers seront proposés gratuitement tout au long de la semaine.

Programme :

> Atelier « hygiène de vie au quotidien » : lundi 4 décembre entre 14h et 16h

Pour lutter contre les AVC, la prévention est efficace ! Cet atelier propose un bilan de forme et nutritionnel pour faire le point sur son hygiène de vie et adopter au quotidien les bons réflexes.

> Atelier « quand l'accident survient » : mercredi 6 décembre entre 14h30 et 16h30

Quand un AVC survient, les premières heures sont déterminantes. Cet atelier vise à identifier les signes d'alerte et savoir faire appel aux services d'urgence concernés.

En partenariat avec :

- Le Centre Départemental d'Incendie et de Secours d'Angoulême
- Le service de Neurologie du Centre Hospitalier d'Angoulême

> Pour reprendre sa vie en main : en libre accès

Après un AVC il arrive bien souvent de souffrir de séquelles et il n'est pas toujours évident de prendre le cours normal de sa vie. Des recueils de témoignages et un mur d'expression seront exposés durant toute la semaine, en libre accès.

Rendez-vous à Soyaux le 23 novembre (Charente)

- Date : du 4 au 8 décembre 2017
- Lieu : Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux (9 boulevard Léon Blum)
- Participation gratuite sans inscription
- Renseignements : 06 76 52 72 81 / jrassat@mfpc.fr

➔ **Plus d'informations sur www.poitoucharentes.mutualite.fr**

Qu'est-ce qu'un **AVC** ?

Un accident vasculaire cérébral, également appelé « attaque », survient lorsque la circulation sanguine dans ou vers le cerveau est interrompue, soit par un vaisseau sanguin bouché (infarctus cérébral), soit par déchirure d'un vaisseau sanguin provoquant une hémorragie dans le cerveau (hématome cérébral).

En conséquence, les cellules du cerveau ne reçoivent plus l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin pour fonctionner normalement. Certaines sont endommagées, d'autres meurent.

Deux causes majeures : l'hypertension et l'arythmie cardiaque

Hypertension et AVC, comment ça marche ?

Impliquée dans 80 % des AVC, l'hypertension correspond à une pression anormalement élevée dans les artères. Pour éviter un éclatement ou une fuite, l'organisme réagit en rendant plus épaisses les parois de ses artères. L'hypertension cause donc une réduction du diamètre des artères. Les plus fines d'entre elles, **les artères profondes du cerveau peuvent aller jusqu'à se boucher... c'est l'AVC.**

Pour les artères de diamètre plus élevé, l'hypertension favorise l'encrassement des parois et la formation de caillot. Si un caillot se décroche, il risque de boucher l'une des artères du cerveau... c'est l'AVC.

Arythmie cardiaque et AVC, comment ça marche ?

L'arythmie est en cause dans 1 AVC sur 5. En cas d'arythmie, les fibres musculaires du cœur ne se contractent pas de manière parfaitement synchrone. De ce fait, la cavité cardiaque n'est plus vidangée totalement à chaque contraction. Du sang stagne et finit par former un caillot. Si ce caillot est évacué, les premières artères dans lesquelles il migre sont en général celles qui alimentent le cerveau... c'est l'AVC.

Pour pouvoir bénéficier d'un traitement préventif, adapter son hygiène de vie et diminuer considérablement le risque de faire un AVC, il est primordial de **détecter ces causes à temps en faisant vérifier sa tension et son pouls régulièrement par son médecin.**

Hygiène de vie, la prévention ça marche

Les principaux facteurs de prévention sont :

- avoir une **alimentation équilibrée et peu salée**, pour éviter l'encrassement des artères et combattre l'hypertension,
- pratiquer une **activité physique régulière**, ce qui fait baisser la tension,
- **arrêter de fumer**, car le tabac favorise la formation de plaques de cholestérol,
- **en cas de diabète et de cholestérol**, le respect d'un régime alimentaire adapté et du traitement prescrit par le médecin.

Une personne qui suit ces quelques règles de vie limite fortement le risque d'avoir un AVC.

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard : 06 76 50 41 15 / communication@mfpc.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes

La Mutualité Française Poitou-Charentes fédère près de 200 mutuelles santé de la région, ce qui représente 1 million de personnes protégées (soit 50% de la population régionale).

Les mutuelles interviennent comme premier financeur des dépenses de santé après la Sécurité sociale. En Poitou-Charentes, avec leurs 90 services de soins et d'accompagnement, elles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires, à un tarif maîtrisé (centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées, etc.).

Elles sont aussi le 1er acteur privé de prévention santé; en Poitou-Charentes ce sont plus de 150 actions déployées chaque année, au profit des adhérents des mutuelles, des usagers des établissements mutualistes et du grand public.

Les mutuelles sont des sociétés de personnes à but non lucratif : elles ne versent pas de dividendes et l'intégralité de leurs bénéfices est investie en faveur de leurs adhérents. Régies par le code la Mutualité, elles ne pratiquent pas la sélection des risques.

Présidées par des militants mutualistes élus, les mutuelles représentent également un mouvement social et démocratique, engagé en faveur de l'accès aux soins du plus grand nombre.

www.poitoucharentes.mutualite.fr