

L'AVC & la Fibrillation Atriale le prévenir, vivre après...



10
Cool la Vie

Alliance
du Cœur

L'accident vasculaire cérébral (AVC), parfois appelé également « attaque cérébrale », inquiète, à juste titre. En France, 150 000 personnes en sont victimes chaque année : un chiffre supérieur à celui des infarctus du myocarde. Les conséquences d'un AVC peuvent être graves : 20 % de décès dans le mois qui suit ; 25% perdront leur autonomie.

Dans les pays industrialisés, l'AVC est la 3^{ème} cause de mortalité et la 1^{ère} cause de handicap acquis chez l'adulte.

Pourtant, il existe des moyens de prévenir cet accident. Il est surtout capital d'en connaître les symptômes, pour réagir au plus vite lorsqu'ils surviennent.

Nous sommes atteints d'une maladie cardiovasculaire, et nous savons que nous présentons des facteurs de risque qui pourraient nous exposer à un AVC. Nous nous posons des questions : que puis-je faire pour me protéger ? Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?

Parmi nous, certains ont déjà vécu cette expérience et ont récupéré presque complètement. Nous avons donc souhaité réaliser cette brochure pour sensibiliser tous les malades atteints d'une pathologie cardiovasculaire, leurs proches, et, au-delà, toute personne se sentant concernée, à la prévention et à la prise en charge d'un AVC.

Existe-t-il des signes avant-coureurs d'un AVC ?

- Parfois les signes d'un AVC se manifestent sous la forme d'un AIT (ACCIDENT ISCHEMIQUE TRANSITOIRE). Souvent négligés ils durent quelques instants puis disparaissent.
- Il s'agit d'une urgence diagnostique et thérapeutique absolue.
- Si les signes persistent c'est un AVC.



Contre les accidents vasculaires cérébraux, chaque minute compte !
Appelez le 15 ou le 112 numéro d'urgence européen.
La prise en charge et le traitement doivent intervenir le plus rapidement possible



L'AVC survient le plus souvent de manière soudaine et inhabituelle.

Dans les jours précédents, on peut remarquer de petits signes (un ou plusieurs), qui doivent alerter (AIT) :

- un engourdissement du visage : impossibilité de sourire, la lèvre est tombante d'un côté ;
- une perte de force ou un engourdissement du membre supérieur (impossibilité de lever le bras ou de tenir/attraper un objet) ;
- un trouble de la parole : difficulté à parler ou à répéter une phrase ;
- une difficulté à comprendre son interlocuteur ;
- un engourdissement ou une faiblesse de la jambe ;
- une perte soudaine de l'équilibre :
instabilité en marchant, comme en cas d'ivresse ;
- un mal de tête intense, brutal et inhabituel ;
- un problème de vision, même temporaire :
perte de la vue d'un œil ou vision double.



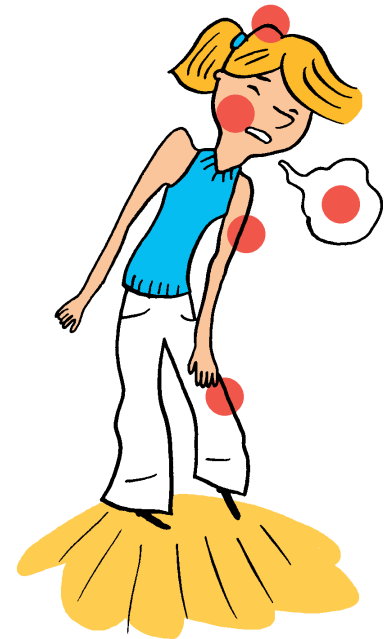
Qu'est-ce que l'AVC ?

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est dû à un arrêt brutal de la circulation du sang au niveau du cerveau.

1. Dans plus de 8 cas sur 10, l'AVC est dû à un caillot qui bouche une artère à destination du cerveau ou à l'intérieur du cerveau. Comme le sang n'arrive plus, le cerveau n'est plus approvisionné en oxygène et en sucre, essentiels à son fonctionnement. Ce type d'AVC est appelé accident vasculaire cérébral ischémique.
2. Plus rarement, l'AVC est dû à la rupture d'une artère à l'intérieur du cerveau, ce qui provoque une hémorragie cérébrale. Cet accident vasculaire cérébral est dit hémorragique. C'est dans cette catégorie que se classent les ruptures d'anévrisme.

La gravité des séquelles dépend de la localisation et de l'étendue des zones cérébrales touchées. La fréquence des AVC augmente avec l'âge et le vieillissement des artères et du cerveau. Les « seniors » sont donc les plus concernés, mais un accident vasculaire cérébral sur dix touche une personne de moins de 45 ans.

Le risque de récurrence d'un AVC est élevé (30 à 40 % dans un délai de 5 ans), d'où l'importance d'une prise en charge rapide et adaptée.



Quelles sont les causes de l'AVC ?

- Le principal facteur de risque est l'hypertension artérielle, qu'il est impératif de dépister et de traiter **Voir brochure « Cool la Vie » N° 9.**
- La Fibrillation Atriale (FA) est le **trouble du rythme cardiaque le plus fréquent.** La FA **multiplie par 5** les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le symptôme le plus courant est une irrégularité du pouls de manière constante ou de temps en temps (battements de cœur irréguliers ou rapides).

Peut-on prévenir le risque de faire un AVC ?

Une bonne hygiène de vie est primordiale pour prévenir le risque d'accident vasculaire. Le diabète, le cholestérol dans le sang et certaines maladies cardiaques peuvent aussi favoriser la survenue d'un AVC. En fait, il faut éviter ou traiter tout ce qui entraîne un dépôt de graisses sur les parois des artères. L'excès d'alcool, le tabagisme, l'usage de stupéfiants, le manque d'exercice physique contribuent également à augmenter le risque d'AVC.

Pour éloigner encore un peu plus le risque d'un AVC, il nous suffit d'appliquer les règles de vie qui sont bonnes pour le cœur, les artères et le cerveau : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une consommation très modérée d'alcool, et pas de tabac.



Quels sont les symptômes de l'AVC ?

Lorsque l'AVC survient, différentes manifestations peuvent se produire : certaines sont visibles au niveau physique d'autres sont des perturbations du langage et de la faculté de compréhension.

Les signes physiques :

1. Paralyse ou faiblesse d'un membre ou des deux membres du même côté (hémiparésie). Environ un tiers des personnes souffre d'une anesthésie (perte de la sensation, engourdissement) d'un bras et de la jambe du même côté du corps. L'écriture, par exemple, peut être perturbée. Dans des cas plus rares, il peut y avoir une perte complète de sensations d'un côté du corps ou d'un membre.
2. Perte de la sensibilité du visage (mâchoire en particulier).
3. Problèmes de vue : diminution de la vision d'un œil, vision double, baisse de l'acuité visuelle, voile noir devant les yeux...
4. Perte de l'équilibre ou de la coordination, vertiges.
5. Maux de tête inhabituels, accompagnés de nausées et de vomissements.
6. Difficultés à avaler.
7. Incontinence urinaire et troubles des sphincters.
8. Troubles de la conscience (sommolence ou coma) pendant l'attaque (la perte de la conscience accompagne généralement un AVC hémorragique).



Les troubles de la pensée et de la communication :

1. Confusion
2. Perte de mémoire visuelle ou perte de vocabulaire
3. Difficultés à se concentrer et à raisonner.
4. Perte de la capacité à s'organiser.
5. Troubles du langage : problèmes d'élocution, propos incohérents.
6. Aphasie motrice : compréhension parfaite du langage, mais difficultés ou impossibilité à s'exprimer par la parole ou l'écriture.
7. Aphasie de compréhension : faculté de parler et d'écrire, mais difficultés à comprendre ce qui est dit ou écrit.



« Je sentais que quelque chose n'allait pas chez moi, mais j'étais incapable d'analyser ce qui se passait. J'avais l'impression que je parlais normalement aux personnes qui m'entouraient, mais, en fait, je disais n'importe quoi. Les sons qui sortaient de ma bouche n'avaient aucun sens, et personne ne me comprenait. »
Judith, 58 ans

Trucs et astuces

Une technique pour tenter de reconnaître les symptômes d'un AVC

Faire trois requêtes à la personne en crise :

1. Lui demander de sourire.
2. Lui demander de lever les deux bras.
3. Lui demander de répéter une phrase très simple (par exemple : le soleil est magnifique aujourd'hui).

Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, elle est peut-être victime d'un AVC.

Si vous êtes inquiet pour l'un de vos proches,

**appelez au plus vite
le SAMU (15) ou
le 112 numéro d'urgence européen
et décrivez ses symptômes.**



« J'ai d'abord ressenti comme une grande lassitude, un « coup de barre » violent et soudain, accompagné de fourmillements, simultanément dans le bras et la main gauche. Je ne voyais plus clair, j'avais la nausée, un mal de tête qui devenait de plus en plus fort, et de stridents acouphènes. Le bruit et la lumière me devenaient insupportables, à me taper la tête contre les murs de douleur. Dans les heures qui ont suivi, comme mon entourage n'avait pas mesuré la gravité de la situation, je suis devenue incapable de rester debout ou assise. Et allongée, j'étais prise de vertiges et de vomissements. Il m'était impossible d'ouvrir les yeux, de parler et même de boire. »

Elisabeth, 64 ans

Que faire si vous pensez (vous-même ou un proche) être victime d'un AVC ?

APPELEZ AU PLUS VITE LE SAMU (15) OU LE 112 NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN.

Il est préférable d'être dirigé directement dans un centre de référence pour le traitement des AVC (au sein d'un CHU) : on appelle ces services des « unités neurovasculaires » (UNV).

Malheureusement, il n'en existe pas partout en France.

L'Alliance du Cœur souhaite la multiplication de ces centres sur tout le territoire.

A l'arrivée à l'hôpital, l'examen pratiqué sera, de préférence, une IRM : c'est en effet l'examen de référence en cas d'AVC.

A ne pas oublier

Si vous pouvez parler (ou l'un de vos proches), expliquez à l'équipe du Samu que vous êtes suivi pour une maladie cardiovasculaire, et indiquez le service et le médecin qui vous traitent.

« Mon mari rentrait à la maison après une réunion professionnelle. Tout de suite, je l'ai trouvé bizarre. Il avait une élocution difficile et me disait qu'il ressentait des fourmillements dans un bras. Je n'ai pas attendu. J'ai appelé le SAMU, qui est arrivé un quart d'heure après et l'a transporté à l'hôpital. A l'IRM, ils ont détecté, dans le cerveau, un petit caillot qui s'était déjà presque résorbé. Il a été gardé en observation. »

Alice, 61 ans

Quel est le traitement de l'AVC ?

Il consiste en l'injection de médicaments fluidifiants pour dissoudre le caillot au niveau de l'artère bouchée (perfusion), ou en une intervention chirurgicale (dans le cas d'un AVC hémorragique).

Un traitement administré immédiatement permet d'empêcher la dégradation au niveau du cerveau. L'importance des séquelles dépend de la rapidité de la prise en charge et des dommages subis par le cerveau.

Le temps d'hospitalisation est variable selon l'importance de l'AVC.

Heureusement, dans la majorité des cas, la rééducation permet de retrouver totalement ou partiellement ses facultés antérieures.

Il faut savoir qu'après un AVC, des médicaments devront être pris à vie (par exemple pour fluidifier le sang, traiter l'hypertension, faire baisser le taux de cholestérol...).

Pensez à surveiller votre tension régulièrement (à domicile avec votre tensiomètre ou chez votre pharmacien).



Que se passe-t-il après un AVC ?

L'objectif de la prise en charge et du suivi est d'éviter la récurrence et l'aggravation ou l'apparition de complications cardiovasculaires.

Pour cela, les médecins vous aideront à adapter votre mode de vie et ainsi à mieux contrôler vos facteurs de risque cardiovasculaires : votre tension artérielle, votre poids, votre taux de sucre et votre taux de cholestérol.

Les règles à suivre :

1. Adopter une alimentation équilibrée (voir brochure **Cool la Vie n°5** « **A table ! avec ma maladie cardiovasculaire** »);
2. Arrêter de fumer ;
3. Reprendre progressivement une activité physique (après avis médical).
4. Prendre régulièrement son traitement.

« Après mon AVC, j'avais perdu la notion du temps, mes repères, la mémoire et le sens de l'orientation. Ecrire ou lire m'était impossible. A 40 ans, je me retrouvais à devoir tout réapprendre. Un orthophoniste est venu à mon domicile, une fois par semaine, pendant 5 mois. Maintenant, je parle normalement. »
Danièle, 64 ans



A-t-on forcément des séquelles après un AVC ?

On estime qu'environ 30 % des personnes restent handicapées après un AVC, ce handicap pouvant revêtir différentes formes : hémiparésie, difficultés à marcher ou à parler, troubles de la vision, fatigabilité, irritabilité, dépression.

Une prise en charge psychologique tant pour le patient que pour les aidants est recommandée afin d'accompagner dans les meilleures conditions cette nouvelle épreuve.

Les associations de patients sont là pour vous aider et pour vous orienter.

Après le traitement d'urgence, une rééducation doit être mise en place. Elle peut faire intervenir le neurologue, l'orthophoniste (rééducation de la parole), l'ergothérapeute (profession de santé évaluant et traitant les personnes afin de préserver et développer leur indépendance et leur autonomie dans leur environnement quotidien et social), l'orthoptiste (Spécialiste du dépistage, de la rééducation et de la réadaptation oculaires) le kinésithérapeute (renforcer le corps et les mouvements). Dans certains cas, cette rééducation sera poursuivie pendant plusieurs années.

Si jamais cette rééducation n'était pas proposée, il est important de demander à en bénéficier, quel que soit l'âge et même si les séquelles semblent mineures. Voir avec le médecin traitant ou le neurologue qui vous a pris en charge.



N'hésitez pas à vous renseigner sur les centres spécialisés dans les soins de suite pour les personnes ayant fait un AVC.

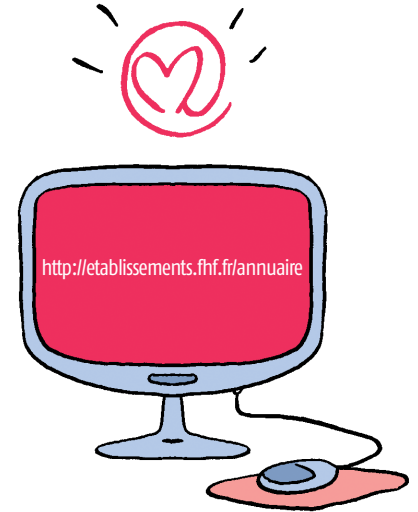
Il est très important de bénéficier d'une rééducation, dans un établissement dédié ou à domicile, si c'est possible.

En premier lieu, demandez à votre neurologue, votre cardiologue, votre médecin généraliste, une assistante sociale, votre caisse d'assurance maladie ou même votre mutuelle de vous indiquer les centres de soins de suite qui proposent des programmes de rééducation adaptés à vos besoins.

Vous pouvez également consulter le site <http://www.sanitaire-social.com>, qui présente l'ensemble des établissements de santé (dont les centres de soins de suite et de rééducation), département par département. Après avoir consulté la fiche d'un établissement, appelez-le pour connaître plus précisément les soins prodigués (afin d'identifier des centres spécialisés dans la rééducation liée aux séquelles neurologiques post AVC) et leur disponibilité (il faut parfois attendre plusieurs semaines avant qu'une place se libère).

La Fédération Hospitalière de France (FHF) recense l'ensemble des établissements de soins publics. Pour trouver un centre proche de chez vous, vous pouvez consulter l'annuaire de la FHF : <http://etablisements.fhf.fr/annuaire>.

Vous pouvez également vous adresser à la fédération de l'hospitalisation privée (www.fhp.fr).



Comment affronter les conséquences sociales d'un AVC ?

Un AVC a des répercussions sur la vie de la personne et de sa famille : arrêt temporaire ou définitif de l'activité professionnelle, baisse des ressources financières, problèmes de logement et d'aide à domicile pour les personnes seules qui n'ont pas retrouvé suffisamment d'autonomie pour gérer leur quotidien...

Les questions soulevées dans les semaines et les mois qui suivent un AVC sont nombreuses.

Quel statut pour l'aidant familial, c'est-à-dire le parent ou le conjoint qui va s'arrêter de travailler pour s'occuper de la personne malade ?

Quelles aides financières ? Comment être reconnue personne handicapée ?

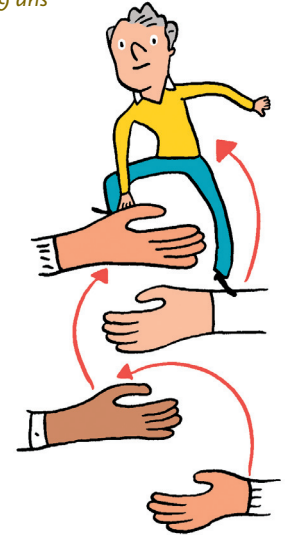
A qui s'adresser ?

N'hésitez pas à vous tourner vers les personnes et les organismes compétents pour vous informer : assistante sociale, maison départementale du handicap (MDPH), maison départementale de l'autonomie (MDA), association, sites internet (handicap.fr ; portailhandicap.com), CCAS (Centre Communal d'Actions Sociales).

N'hésitez pas vous et vos proches à solliciter de l'aide et du soutien.

« De retour chez moi, vivant seul, j'étais incapable de préparer mes repas. Il m'a fallu le soutien précieux de mes amis et de mes proches, de l'endurance et de la volonté pour me réapproprier mon corps et ma pensée. J'ai regagné un semblant d'autonomie et un relatif confort de vie dans l'année qui a suivi mon AVC. »

Robert, 59 ans



LA FIBRILLATION ATRIALE

*Avoir une Fibrillation Atriale (FA) c'est **5 fois** plus de risque de faire un Accident Vasculaire Cérébral (AVC)*

Que signifie « **Fibrillation Atriale** » : L'oreillette du cœur est nommée par la communauté scientifique internationale : « atrium » et donc : « **atria** » au pluriel ; l'arythmie est appelée « fibrillation », donc nous nommons aujourd'hui l'arythmie des oreillettes « **Fibrillation Atriale** ».

La « FA » (Fibrillation Atriale) se caractérise par un rythme anormal de votre cœur.

Les symptômes peuvent être différents suivant les personnes, on peut constater :

- Fatigue
- Palpitations
- Sensations d'arythmie
- Essoufflement
- Douleurs thoraciques

Parfois, il n'y a pas de symptôme !

Quels sont les dysfonctionnements au niveau du cœur :

- Le cœur bat de façon irrégulière et rapidement
- Les oreillettes, qui commandent les battements de votre cœur, se contractent de façon désordonnée et rapide
- Le sang peut stagner au niveau de votre cœur et former des caillots
- Ce caillot ou une partie de celui-ci, peut se détacher et se diriger vers les artères cérébrales ; ce qui peut provoquer un AVC (Accident Vasculaire Cérébral)

Si vous pensez que vous-même ou l'un de vos proches est atteint de « FA », parlez-en à votre médecin. Le dépistage de la « FA » est simple et rapide.

Si vous êtes atteint d'une « FA » votre médecin pourra vous prescrire un traitement « anticoagulant » afin de prévenir le risque d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) ainsi qu'un traitement antiarythmique pour contrôler votre rythme cardiaque.

Il est très important d'être bien « observant », c'est-à-dire de bien suivre votre traitement.

Il ne faut pas interrompre soi-même son traitement, même si le pouls se régularise ; toujours demander conseil à son médecin.

La « FA » est une maladie chronique et peut réapparaître à tout moment avec toujours le même risque d'AVC.

Cool la Vie

Le comité de rédaction « Cool la vie » :

est composé de membres des associations d'Alliance du Cœur.

Rédaction : Marianne Bernède

Validation scientifique : par des administrateurs de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et du Syndicat National des Spécialistes des Maladies du Cœur et des Vaisseaux (SNSMCV).

Conception et réalisation graphique : Christian Scheibling.

Illustration : Laurent Audouin.

Impression : Prestoprint.fr.

Les conseils présents dans les brochures « Cool la vie » sont d'ordre général. Ils ne sont pas destinés à se substituer aux conseils de votre médecin.

N'hésitez pas à lui faire part de vos questions!

INFORMATION ET SOUTIEN ALLIANCE DU CŒUR

10 rue Lebovis

75 014 Paris

01 75 43 11 61

www.alliancecoeur.fr



Retrouvez toute
notre actualité
sur notre site internet
www.alliancecoeur.fr



Créée en 1993, la Framoc devenue Alliance du CŒUR est une Union qui regroupe 18 associations et 1 fédération.

- ACEPTA 33 - 33600 Pessac - E-mail : accepta33@gmail.com
- AFMOC Bretagne - 29200 Brest - E-mail : afmoc.bretagne@orange.fr
- AFMOC Franche-Comté - 25200 Montbéliard - E-mail : afmocfc@numericable.fr
- ALLIANCE DU CŒUR Ile de France - 75014 Paris - E-mail : milotclaud@me.com
- ALSACE CARDIO - 68140 Munster - E-mail : daniel.emmen@orange.fr
- AMRYC - 44300 - Nantes - Site : www.afmhrc.org
- ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux - 78350 Les Loges en Josas - Site : www.ancc.asso.fr
- ASPIC - 31530 Thil - E-mail : jean.leonard@hotmail.fr
- ATOUT CŒUR VENDÉE - E-mail : a-tout-coeur.association-amcv@orange.fr
- ATOUT CŒUR MORBIHAN - E-mail : jacques.jourdain@orange.fr
- ATOUT CŒUR MAINE ET LOIRE - E-mail : ass.atout-coeur49@orange.fr
- ATOUT CŒUR ILLE ET VILAINE - E-mail : asso.atoutcoeur35@gmail.com
- ATOUT CŒUR LOIRE-ATLANTIQUE - E-mail : claud-jeanne.dickelmann@orange.fr
- CŒUR & VIE 17 - 17220 Clavette - E-mail : coeurervie@sfr.fr
- CŒUR ET VIE DRÔME - 26100 Valence - E-mail : coeurervie@gmail.com
- COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE) - 67220 Villé - E-mail : don.organe@orange.fr
- FFAGCP - 75012 Paris - E-mail : ffagcp@numericable.fr
- LIGUE CONTRE LA CARDIOMYOPATHIE - 28800 Montboissier - E-mail : ligue-cardiomyopathie@orange.fr
- OCMCS - 73000 Chambéry - E-mail : operesducoeurdesavoie@laposte.net

Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur :

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : à table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- Cool la vie n°10 : l'AVC & la Fibrillation Atriale
- Cool la vie n°11 : l'Hypercholestérolémie Familiale

Donnez-nous les moyens d'accomplir notre mission en participant à nos actions. Alliance du Cœur est une association d'intérêt général à caractère philanthropique, éducatif, social, autorisée à recevoir des dons avec reçu fiscal pour déduction.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011) Déduction fiscale de 66% des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association »

A compléter et à adresser à :

Alliance du Cœur 10 rue Luchois 75014 Paris

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

E-mail

OUI, j'apporte mon soutien à vos actions et je vous adresse ci-joint un chèque bancaire ou postal d'un montant de :

Inscrire le montant ci-contre : €.

Votre don libellé à l'ordre de Alliance du Cœur vous fait bénéficier d'une réduction d'impôt de 66% du montant de celui-ci.

Vous avez besoin de nous.....

Nous avons besoin de vous !





Cool la Vie



Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011) Déduction fiscale de 66% des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association »
Don en ligne : Pour faire un don en ligne sécurisé avec votre carte bancaire sur notre site internet (www.alliancecoeur.fr)

Don par courrier : Alliance du Cœur 10, rue Lebois 75014 Paris

La collection de brochures « Cool la vie » a remporté le Prix Education du Patient au 17^{ème} festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006



Boehringer
Ingelheim

Cette brochure a été réalisée grâce au soutien institutionnel de **Boehringer Ingelheim**

Alliance du cœur

Ligne "Écoute Santé Cœur "

 **N°Azur 0 811 099 098**

PRIX APPEL LOCAL

www.alliancecoeur.fr