



RHNe

Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois

Les suites d'un AVC/AIT
Unité cérébrovasculaire/Neurologie

L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Un accident vasculaire cérébral survient lorsque la circulation sanguine dans ou en direction du cerveau est interrompue par **un vaisseau sanguin bouché** (AVC ischémique) ou par **l'éclatement d'un vaisseau** provoquant une hémorragie (AVC hémorragique).

L'accident ischémique transitoire (AIT)

L'accident ischémique transitoire survient lorsque la circulation sanguine dans ou en direction du cerveau est interrompue par **un vaisseau bouché de manière transitoire**.

Dans ce cas, les symptômes durent, en général, de moins d'1h à moins de 24h.

Signes d'alerte

- **Paralysie** et/ou troubles de la sensibilité du visage, d'un bras ou d'une jambe, ou de la moitié du corps
- **Difficultés à parler** ou à comprendre ce qui est dit
- **Troubles de la vision**
- **Maux de tête, vertiges** et/ou pertes d'équilibre importants et soudains



En cas d'apparition d'un ou de plusieurs de ces signes, c'est une urgence!

APPELEZ tout de suite le numéro d'urgence

144

Ne vous rendez en aucun cas par vos propres moyens à l'hôpital, attendez l'ambulance!

Si possible, notez l'heure de début de l'apparition des symptômes

Comment prévenir une récurrence?

Agir sur les facteurs de risque suivants

Obésité • Tabac • Alcool • Apnée du sommeil • Hypertension artérielle
Fibrillation auriculaire • Hypercholestérolémie • Diabète • Stress

Et vous, sur quels facteurs pouvez-vous agir?

- Alimentation

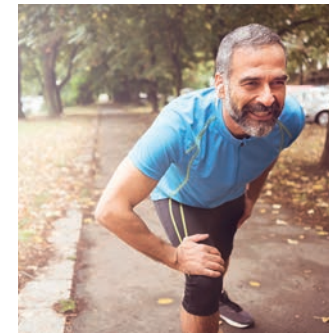
Régime méditerranéen, suivi diététique si besoin

- Activité physique régulière

2h30 d'activité physique d'intensité moyenne/semaine (léger essoufflement) (selon l'Office fédéral de la santé publique)

- Prise journalière des médicaments prescrits

Anti-agrégants plaquettaires, anticoagulants, statines, etc...



Et après?

Il est important d'avoir **un suivi régulier** avec votre médecin traitant ou dans un centre médical

Vous serez convoqué-e par le secrétariat de neurologie pour **un rendez-vous de contrôle avec un-e neurologue** dans 3 mois

Vous serez convoqué-e prochainement pour **une consultation infirmière**





Associations et liens utiles

Associations en lien avec l'AVC

Fondation Suisse de Cardiologie

www.swissheart.ch/fr

Association de patients

www.fragile.ch/fr

Liens utiles pour la nutrition

Société Suisse de Nutrition

www.sge-ssn.ch

Fondation Suisse de l'Obésité FOSO

www.foso.ch

Centre de l'obésité du RHNE

www.rhne.ch/centre-de-l-obesite

Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s

www.svde-asdd.ch

Liens utiles pour le tabac

Association suisse pour la prévention du tabagisme

www.stop-tabac.ch

CIPRET Neuchâtel (Centre pour la prévention du tabagisme)

www.vivre-sans-fumer.ch

Ligue pulmonaire neuchâteloise

www.lpne.ch

Liens utiles pour la consommation d'alcool

Addiction Neuchâtel

www.addiction-neuchatel.ch

Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch

Stop Alcool

www.stop-alcool.ch

Liens utiles pour la prise des médicaments

Sécurité des patients Suisse

[www.securitedespatients.ch/
publications/brochures/
brochure-sur-les-medicaments](http://www.securitedespatients.ch/publications/brochures/brochure-sur-les-medicaments)