

Journée Mondiale de l'Accident Vasculaire Cérébral 29 octobre 2023

AVC : comment agir pour l'éviter ? Adopter les bons réflexes de prévention, c'est réduire au maximum ses risques

Pour en savoir plus : <https://accidentvasculairecerebral.fr>

En France, on dénombre chaque année près de 140 000 nouveaux cas d'accidents vasculaires cérébraux, soit un toutes les 4 minutes. L'AVC est une des principales causes de mortalité dans le monde, la première cause de handicap acquis de l'adulte et la deuxième cause de démence chez les seniors. Pourtant, les accidents vasculaires cérébraux font partie des maladies qui peuvent être évitées grâce à des mesures préventives permettant de lutter contre les facteurs favorisants appelés facteurs de risques.

A l'occasion de la Journée Mondiale de l'Accident Vasculaire Cérébral le 29 octobre prochain, la Société Française Neuro-Vasculaire (SFNV) souhaite revenir cette année sur les principales actions de prévention. Même si beaucoup de progrès ont été réalisés dans la prise en charge des AVC avec des traitements efficaces qui diminuent les séquelles, la prévention doit rester au cœur de la politique de lutte contre cette maladie. Mieux connaître les moyens de prévenir l'AVC est aussi la première arme pour mieux le combattre.

Qu'est ce qu'un AVC ?

Un accident vasculaire cérébral est la conséquence d'une atteinte de la circulation sanguine vers le cerveau. Il se produit soit lorsqu'un vaisseau sanguin est obstrué, il s'agit alors d'un accident ischémique, c'est 80% des AVC, soit par déchirure d'un vaisseau sanguin provoquant une hémorragie (20%) dans le cerveau (hémorragie intracérébrale) ou autour du cerveau (hémorragie méningée). Dans les accidents ischémiques cérébraux ou infarctus cérébraux, les conséquences peuvent être dramatiques avec un défaut d'apport d'oxygène et glucose aux cellules du cerveau, pouvant aboutir à leur destruction, source de séquelles neurologiques.

La prévention, premier remède contre l'AVC

Contrairement à une opinion encore largement répandue, les AVC ne frappent pas au hasard. Ils ont des causes, liées en grande partie à des maladies cardiaques ou touchant les vaisseaux, elles même favorisées par des habitudes porteuses de risques. Cela signifie que beaucoup d'accidents vasculaires cérébraux sont évitables car chacun peut diminuer son risque considérablement ... jusqu'à 90 %. « On estime que 90 % des AVC pourraient être évités à l'échelon individuel en contrôlant tous ses facteurs de risque. Cela signifie que sur les 140.000 nouveaux cas annuels en France, nous pourrions sans doute en éviter plus de la

moitié avec des mesures simples à la portée de chacun ! C'est pourquoi, la prévention est un pilier essentiel de la stratégie de lutte contre la maladie. Cette année, nous souhaitons rappeler au public l'importance des mesures de prévention car encore aujourd'hui, beaucoup trop de patients, parce qu'ils ne sont pas suffisamment informés sur les facteurs de risque et les moyens de prévention, se mettent véritablement en danger », précise le Professeur Sonia Alamowitch, Présidente de la SFNV et Chef de service des Urgences Neuro-vasculaires à l'hôpital Pitié- Salpêtrière.

L'AVC n'est donc pas une fatalité. Prévenir la survenue d'un AVC chez une personne sans antécédent repose principalement sur le dépistage et le traitement de 8 facteurs de risque. Le premier d'entre eux est l'hypertension artérielle : chaque diminution de 10 mmHg de pression artérielle systolique (le 1er chiffre de la tension) permet de réduire de 20% le risque d'AVC. Chez les personnes souffrant d'arythmie cardiaque avec facteurs de risque, les anticoagulants oraux réduisent de plus de 60% le risque d'AVC par occlusion artérielle ; cela peut être dépisté en prenant son pouls et en mesurant ses pulsations cardiaques. Suivent l'excès de cholestérol, le diabète, l'obésité, la consommation de tabac et d'alcool, une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique.

Le risque d'AVC est maximal chez une personne qui combine tous ces facteurs, et ce quel que soit son âge et son sexe. En revanche, éliminer un à un ces facteurs permet d'éloigner le danger considérablement.

Devenir acteur de sa santé en adoptant au quotidien les bons réflexes de prévention

Si la survenue d'un AVC est favorisée par des facteurs de risque aujourd'hui clairement établis, chacun peut devenir le premier acteur de sa santé en adoptant des mesures de prévention sur lesquels il peut agir. Le contrôle de la tension artérielle notamment peut être demandé facilement en pharmacie comme un bilan sanguin lors d'une consultation chez son médecin traitant. Intégrer également dans son quotidien des habitudes alimentaires plus favorables à la santé et la pratique d'exercices physiques sont aussi des mesures essentielles et accessibles à tous pour prévenir un AVC. *« La prévention de l'AVC repose sur des mesures simples que chacun peut adopter, à condition d'être informés. Devenir acteur de sa santé, c'est agir pour prévenir les risques et écarter le danger. C'est pourquoi la SFNV se mobilise chaque année à l'occasion de cette Journée Mondiale pour rappeler que prévenir l'AVC est possible aujourd'hui : avant pour écarter la maladie, pendant pour diminuer les séquelles en ayant recours au 15 sans attendre et après pour éviter une récurrence »,* poursuit le Professeur Sonia Alamowitch.

La prévention de l'AVC peut aussi intégrer de plus en plus la e-santé pour permettre d'évaluer et de contrôler plus facilement les facteurs de risque, comme par exemple l'arythmie cardiaque, via des systèmes simples intégrés dans des smartphones par exemple.

Prévention secondaire post-AVC : du nouveau dans la stratégie thérapeutique

La prévention a aussi sa place après un AVC car le risque de récurrence reste élevé, entre 10% et 20 % à 5 ans en fonction de la cause. Par ailleurs, le risque d'événement vasculaire non neurologique est également accru (infarctus du myocarde). L'objectif de la prévention post AVC appelée aussi « prévention secondaire » est donc double : éviter une récurrence d'AVC mais aussi mettre à l'abri les événements vasculaires dans d'autres territoires artériels.

La prise en charge de la prévention post-AVC repose ainsi sur deux axes : un traitement spécifique de la cause, le plus souvent un antithrombotique, soit un antiagrégant plaquettaire soit un anticoagulant au long cours et la prise en charge des facteurs de risque. En effet, il est clairement démontré qu'après un AVC, dépister et traiter ces facteurs favorisants réduit

de près de 30 % le risque de faire une récurrence. Un contrôle optimal de la tension artérielle est un élément central de la prévention secondaire.

Si des progrès dans la prévention secondaire ont été faits dans les années 1980 et 1990 avec la chirurgie de la carotide en cas de sténose liée à l'athérosclérose, les anticoagulants oraux dans la fibrillation atriale, la recherche dans la stratégie thérapeutique a continué de faire des progrès ces 10 dernières années aboutissant à un meilleur contrôle des facteurs de risque métabolique : taux de cholestérol, diabète. On sait aussi mieux traiter certaines causes, comme par exemple le foramen ovale perméable, petite communication entre deux cavités cardiaques qui peut être responsable d'AVC du sujet de moins de 60 ans ; une fermeture du foramen peut être réalisée sans intervention chirurgicale par voie endovasculaire pour éviter une récurrence d'AVC. Autre exemple, dans les Accidents ischémiques transitoires qui sont des symptômes d'alarme pouvant précéder un AVC, on sait qu'en associant deux médicaments anti-agrégants plaquettaires pendant quelques semaines on prévient mieux le risque d'infarctus cérébral, c'est l'objet de nouvelles recommandations européennes de l'European Stroke Organisation. Enfin, de nouvelles classes de médicaments anti-thrombotiques, comme les anti facteur XI), constituent des médicaments prometteurs en cours d'évaluation qui pourraient encore faire progresser la prévention des infarctus cérébraux.

« La prévention constitue le meilleur rempart contre la maladie. Nous devons continuer à informer la population sans relâche à travers les campagnes d'information mais aussi avec l'aide du corps médical (pharmaciens, médecins généralistes ...) qui joue aussi un rôle crucial dans le dépistage des facteurs de risque et l'accompagnement des patients vers de meilleurs comportements au quotidien. C'est en poursuivant la mobilisation tous ensemble que nous pourrions réduire le nombre de cas annuels, encore trop nombreux aujourd'hui », conclut le Professeur Sonia Alamowitch.

La prévention, c'est aussi savoir reconnaître les symptômes d'un AVC et comprendre l'importance d'une prise en charge précoce pour prévenir les séquelles

Quels sont les signes d'un AVC ?

Une paralysie, une faiblesse ou un engourdissement d'une partie ou de la moitié du corps

- *Une déformation de la bouche, des difficultés à parler*
- *Une perte de la vision d'un œil*
- *Des troubles de l'équilibre, de la coordination ou de la marche*
- *Une céphalée atroce inhabituelle*

En cas de doute, contactez le 15 sans attendre

*Le patient sera pris en charge par un circuit organisé et coordonné avec l'ensemble des professionnels de santé jusqu'à son arrivée au sein d'une unité neuro-vasculaire
Les UNV ont permis de réduire de 20% la mortalité liée aux AVC*

Pour toute demande d'interview d'un médecin spécialiste, ou pour toute autre information, merci de contacter le service de presse de la Société Française Neuro-Vasculaire (SFNV)

Valentine Palomba : sfnv.presse@gmail.com / Mobile : 06-98-38-90-24

A propos de la SFNV

Créée en 1996, La Société Française Neuro-Vasculaire est la société savante qui regroupe l'ensemble des professionnels concernés par les pathologies vasculaires cérébrales dont les accidents vasculaires cérébraux (AVC), leur diagnostic, leur traitement et leur prévention. Elle développe des actions à destination des filières de soins pour une prise en charge optimale des patients (avant, pendant et après l'hôpital) ; elle accompagne la formation des professionnels (médecins et professions paramédicales) et la recherche. Pour cela, la société soutient et participe à des études clés, distribue des bourses et favorise les contacts entre cliniciens et chercheurs. Son Conseil d'Administration, composé de 11 membres élus, est présidé depuis novembre 2022 par le Pr Sonia Alamowitch, Service des Urgences Cérébro-vasculaires - Hôpital Pitié- Salpêtrière.
<https://www.societe-francaise-neurovasculaire.fr/>