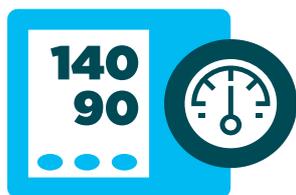


# 90% DES AVC SONT ÉVITABLES

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION, C'EST RÉDUIRE SON RISQUE

## 1 CONTRÔLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC



**50%** des hypertendus ignorent qu'ils le sont

Si la tension artérielle est  $\geq 140$  de maxima ou  $\geq 90$  de minima, consulter un médecin

## 4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



## 2 BOIRE AVEC MODÉRATION

LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL



## 3 MANGER SAINEMENT

5 PAR JOUR



CONSOMMER DES ALIMENTS PEU SALÉS



## 5 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher au moins



**30 min**  
PAR JOUR



## 6 ARRÊTER DE FUMER



La consommation de cigarette **MULTIPLIE PAR 2** LE RISQUE D'AVC ISCHÉMIQUE CÉRÉBRAL