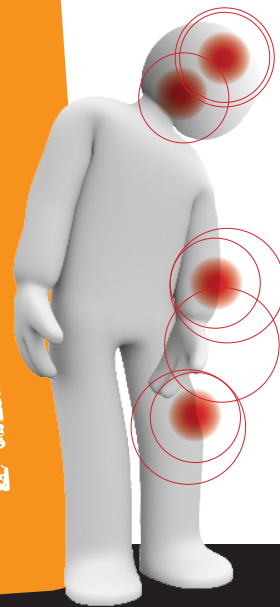


**Accident Vasculaire Cérébral :**  
les prévenir et les combattre

**AVC,  
AGISSEZ!**



## DOSSIER DE PRESSE 2018

**Action de prévention des AVC en Nouvelle-Aquitaine**

« 1 Région , 12 Mois , 12 Départements »

**du 14 au 17 Mars 2018 dans la Creuse**

Contacts Presse :  
Stéphane DUBOIS - Avc, tous concernés  
Tél. 06 64 42 21 54  
duboisstephane33@gmail.com  
[www.ars.nouvelle.aquitaine.sante.fr](http://www.ars.nouvelle.aquitaine.sante.fr)

**AVC**  
**TOUS CONCERNÉS**  
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

p. 3 Communiqué de presse

p. 7 Des partenaires mobilisés

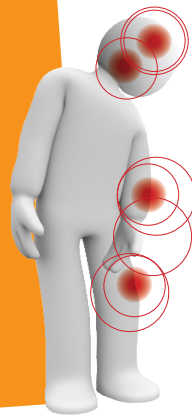
p. 9 AVC mieux connaître les causes et les facteurs de prévention

p. 10 Les facteurs de risques

p. 11 Temps fort

Accident Vasculaire Cérébral :  
les prévenir et les combattre

**AVC,  
AGISSEZ!**



## Les AVC en Nouvelle-Aquitaine

2

personnes touchées  
par heure



+ d'1 sur 3

gardera des séquelles  
invalidantes



Les maladies  
cardio-neuro-vasculaires

1<sup>re</sup> cause

de mortalité  
en Nouvelle-Aquitaine

Bonne nouvelle : nous pouvons tous agir !

### > Comment les prévenir

Une grande partie des AVC pourrait être évitée.

- **L'hypertension** est en cause dans **80 % des AVC**,
- **L'arythmie cardiaque** est responsable d'**1 AVC sur 5**.

**Ces causes peuvent être prévenues.**

**Pour réduire le risque de faire un AVC :**



- une vérification régulière de votre **tension**



- un contrôle de votre **pouls**



- une **alimentation** équilibrée et peu salée



- une **activité physique** quotidienne



- arrêter de **fumer**

### > Comment les combattre

Quand un AVC se déclare, le comportement de la victime ou de son entourage peut améliorer considérablement ses chances de survie et réduire le risque de séquelles.

**Les signes qui doivent vous alerter :**

- une **faiblesse** d'un côté du corps,
- une **paralysie** du bras, du visage,
- des **difficultés** à parler, qui peuvent être accompagnées de troubles de l'équilibre, de la vision ou de maux de tête.

Si l'un de ces symptômes est constaté, et même s'il disparaît après quelques minutes,

c'est peut-être un AVC,  
composez vite le 15

**Il est important d'agir  
dans les 4h30 maximum**

# Communiqué de presse

## « 1 Région, 12 Mois, 12 Départements » : une campagne de prévention des AVC au plus près de la population

En Nouvelle-Aquitaine en moyenne 2 personnes sont touchées par un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) toutes les heures et plus d'1 sur 3 gardera des séquelles invalidantes.

En Creuse, en 2017 un peu plus de 500 personnes ont été touché par un AVC, engendrant 12 % de mortalité.

L'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine a fait de la prévention des AVC une priorité de santé publique en déclinant depuis 2012 des campagnes de sensibilisation du grand public pour permettre à chacun de repérer les symptômes et appeler le 15 très rapidement pour sauver des vies, mais aussi éviter la survenue des AVC grâce à la prévention (suivi régulier de l'hypertension artérielle et du pouls, rappel des comportements simples à adopter).

L'ARS s'est également fortement engagée dans la structuration de la filière de prise en charge des patients sur les territoires de la Nouvelle-Aquitaine.

En 2018, la campagne de prévention va se poursuivre autour de 2 actions majeures : un partenariat avec l'association « AVC, tous concernés » et l'action « 1 Région, 12 mois, 12 départements » et à nouveau la mobilisation de tous les acteurs locaux cette année autour de la Journée Européenne des AVC (14 mai 2018) pour décliner notamment des « Cafés prévention #AVCEnparler ».

## AVC, il faut agir ! : 4 jours de prévention en Creuse du 14 au 17 mars 2018

L'Agence régionale de santé de Nouvelle-Aquitaine a souhaité s'appuyer sur l'association « AVC Tous Concernés » pour déployer l'action « 1 Région, 12 mois, 12 départements », portée par P. Meynard, victime d'un AVC en 2014. Il s'agit d'être présent chaque mois dans un département pour proposer sur plusieurs jours des actions de prévention des AVC au plus près de la population : stands de prévention dans les galeries commerciales, sur les marchés, information dans les collèges et lycées, rencontre avec les maires et les médias pour diffuser très largement et faire connaître les risques et les symptômes de l'AVC.

Contacts Presse :  
Stéphane Dubois  
Tél. 06 64 42 21 54  
duboisstephane33@gmail.com



## Programme de l'action et lieux d'implantation du stand de prévention

### 14/03/2018 à Aubusson :

- 10h à 12h : stand prévention devant la mairie
- 14h à 17h : stand prévention au supermarché Netto Aubusson

### 15/03/2018 à Guéret :

- 9h à 13h : stand prévention sur le marché de Guéret,
- 11h45 point presse sur le stand (à la mairie en cas de mauvais temps) en présence de Michel Vergnier, maire de Guéret, de Valérie Godard, directrice de la délégation départementale de la Creuse de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine, des professionnels de santé
- 14h à 17h : stand prévention au centre commercial E. Leclerc de Guéret

### 16/03/2018 à la Souterraine :

- 9h à 12h : stand prévention place du marché
- 14h à 17h : stand prévention au centre commercial E. Leclerc

### 17/03/2018 à Guéret :

- 8h à 13h : stand prévention marché de Guéret



## 2 AVC par heure en Nouvelle-Aquitaine... une fatalité ?

Grâce à l'organisation des soins, au déploiement sur le terrain d'innovations thérapeutiques

- la téléthrombolyse et thrombectomie -

et à une meilleure connaissance des signes d'alerte par le grand public, plusieurs indicateurs sont particulièrement encourageants, comme le pourcentage de patients dirigés vers une unité spécialisée et les délais de prise en charge des patients.

Pour autant, la marge de progrès est encore importante :

1 AVC touche en moyenne 2 personnes par heure en Nouvelle-Aquitaine et  
10 personnes de moins de 40 ans par semaine.

Une partie de ces AVC pourrait être mieux combattue ou évitée, c'est le rôle de l'information et de la prévention.

En effet, pour eux-mêmes et pour leur entourage, il est vital que les Néo-Aquitains sachent reconnaître les symptômes et connaissent la marche à suivre face à une suspicion d'AVC.

Pour agir plus en amont, l'ARS Nouvelle-Aquitaine et ses partenaires mettent aussi l'accent sur l'hypertension artérielle et l'arythmie cardiaque qui sont les deux causes principales à l'origine des AVC.

### Bonne nouvelle, il est possible d'agir !

Voici quelques comportements simples à adopter qui permettent de réduire considérablement le risque de faire un AVC :

- pratiquer une activité physique régulière,
- adopter une alimentation équilibrée et pauvre en sel,
- arrêter de fumer,
- en cas de traitement contre l'hypertension ou pour stabiliser le rythme cardiaque, bien respecter les prescriptions.



# Des partenaires mobilisés

## sur tout le territoire de la Nouvelle-Aquitaine

- > Les établissements de santé de la région
- > L'association « AVC, tous concernés »
- > France AVC
- > L'Association des malades et opérés cardiaques (AMOC)
- > Les Caisses Primaires d'Assurance maladie de la région Nouvelle-Aquitaine
- > La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT) d'Aquitaine
- > La Mutualité sociale agricole des régions Aquitaine, Limousin, Poitou-Charentes
- > La Mutualité française des régions Aquitaine, Limousin, Poitou-Charentes
- > L'Union régionale des professionnels de santé - Médecins libéraux Nouvelle-Aquitaine

Partenaires de la campagne régionale



### Les partenaires au cœur des territoires

La campagne de prévention des AVC en Nouvelle Aquitaine bénéficie d'un relai particulièrement important assuré par de nombreux partenaires locaux : collectivités, centres hospitaliers, cliniques privées, maisons de retraites, services de santé au travail, pharmaciens, infirmiers, Éducation Nationale... Toutes les actions mises en oeuvre témoignent d'un investissement réel de la part des acteurs des territoires, aux côtés de l'Agence régionale de santé de Nouvelle-Aquitaine.

## Les associations partenaires

### AVC, tous concernés

AVC tous concernés, agit pour la prévention des AVC et plus généralement la préservation de la santé par la promotion de la marche, du vélo, de tous les sports en général. Elle est parrainée par Raphaël Dinelli, ancien skipper professionnel (4 Vendée Globe), chercheur et « booster d'énergie du futur » et présidée par Philippe MEYNARD, ancien maire de Barsac en Gironde et victime d'un AVC en 2014. Président d'honneur le professeur Igor SIBON Responsable de l'unité neurovasculaire au CHU de Bordeaux et vice président le docteur François ROUANET, neurologue au CHU de Bordeaux, responsable de l'unité Coordination Aquitaine AVC.

Plus d'informations sur : [www.avc-tousconcernés.org](http://www.avc-tousconcernés.org)

### France AVC

Cette association de patients a pour objectif d'améliorer l'information, la prévention et les thérapeutiques relatives aux accidents vasculaires cérébraux. Elle assure l'entraide entre les personnes victimes d'AVC et entre les familles.

Plus d'informations sur : [www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

### Association des malades et opérés cardiaques (AMOC)

L'AMOC est une association de malades cardiaques en traitement ordinaire ou opérés (pontés, valvés, porteurs de pacemaker, de stents). Ses principales activités sont le soutien et le conseil aux malades opérés ou futurs opérés, l'aide à la réinsertion dans la vie active, le soutien dans les démarches. L'AMOC mène toute l'année des actions de prévention sur les maladies cardio-vasculaires : stress, hypertension, obésité, diabète, etc.

Plus d'informations sur : [www.amoc-asso.com](http://www.amoc-asso.com)

### Fédération Nationale des Aphasiques de France

Cette association de patients a pour objectifs de mieux faire connaître au public les différentes formes d'aphasie, de soutenir les aphasiques ainsi que leurs proches dans leurs réadaptations familiales, sociales et professionnelles et dans leur rééducation du langage. Les personnes intéressées peuvent s'informer auprès de cette association sur les possibilités et les centres de traitements spécialisés.

Plus d'informations sur : [www.aphasie.fr](http://www.aphasie.fr)

### Associations des Familles de traumatisés crâniens et cérébro-lésés

L'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés crâniens et de Cérébro-lésés (UNAFTC) existe depuis 1986. Elle rassemble 53 Associations de Familles de Traumatisés crâniens et Cérébro-lésés (AFTC) et 91 établissements et services dédiés à l'accueil des personnes cérébro-lésées. L'UNAFTC représente les traumatisés crâniens, les cérébro-lésés et leurs familles, aux niveaux national, européen et international, défend leurs intérêts, leurs droits et améliore leur prise en compte par les pouvoirs publics.

Plus d'informations sur : [www.traumacranien.org](http://www.traumacranien.org)

### Fédération Française de Cardiologie

Cette association, présente dans toute la France, lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Ses missions : informer pour prévenir, financer la recherche, aider les cardiaques à se réadapter grâce à ses 200 Clubs Cœur et Santé, apprendre les gestes qui sauvent.

Plus d'informations sur : [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



# AVC, mieux connaître les causes et les facteurs de prévention

Relativement mal connu du grand public, l'accident vasculaire cérébral touche près de 20 000 personnes en Nouvelle-Aquitaine, soit 2 par heure, dont 1 tiers garderont des séquelles.

La capacité du patient et de son entourage à identifier les signes d'alerte est un levier de progrès majeur, car selon le type d'AVC, des traitements efficaces existent, mais ils ne peuvent être administrés que dans les premières heures qui suivent le début de l'AVC. Mieux connaître cette maladie est donc la première arme pour mieux la combattre.

## 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.**

## AVC : des risques spécifiques pour les femmes



Si les principaux facteurs de risque sont communs aux hommes et aux femmes comme l'hypertension artérielle, le diabète ou le tabac, les femmes ont aussi des facteurs de risque spécifiques liés à la gestation et aux traitements hormonaux.

Ainsi, les femmes (au plan national et dans notre région) sont plus touchées que les hommes par les AVC. En France, **57 % des victimes d'AVC sont des femmes.**

Les AVC sont également plus sévères chez les femmes, le pronostic en termes de handicap et de qualité de vie est en effet moins bon dans leur cas. Par ailleurs, une forte hausse du nombre d'AVC est constatée chez les femmes jeunes, ce qui est probablement dû à l'augmentation de la tabagie.

**A noter : la pilule multiplie par deux le risque d'AVC. Mais ce sont surtout les « associations dangereuses » qui accroissent ce risque : pilule plus migraine entraîne un risque multiplié par 8, pilule plus tabac plus migraine entraîne un risque multiplié par 15 au moins. Demandez conseil à votre médecin.**

# AVC et facteurs de risques

## L'alimentation, un facteur de risques décisif

Parmi les 10 principaux facteurs de risques des AVC, la moitié sont directement liés à l'alimentation :

- une pression artérielle systolique élevée
- un indice de masse corporelle élevé
- un régime pauvre en légumes
- un régime pauvre en fruits
- le tabagisme
- un régime riche en sel
- un faible taux de filtration glomérulaire
- le manque d'activité physique
- un régime pauvre en fibres
- une glycémie plasmatique élevée à jeûn

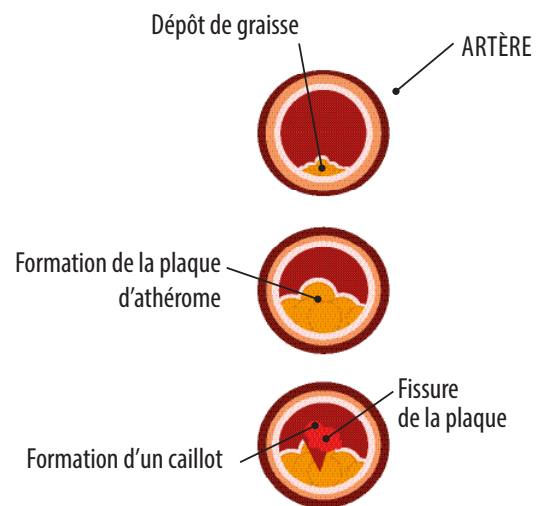
Source : Lancet Neurol 2016; 15: 913–24

## Ce que peut produire une alimentation déséquilibrée dans les artères

Les lipides contenus dans le sang se déposent parfois à l'intérieur des vaisseaux sanguins, notamment dans les artères.

A force de s'accumuler, ces amas de graisses voient leur taille augmenter : ils vont former une plaque d'athérome. Cette plaque va diminuer légèrement le diamètre du vaisseau.

Cette plaque d'athérome peut devenir instable, se fissurer et entraîner la formation d'un caillot. Le caillot sanguin va boucher le vaisseau et empêcher le sang d'irriguer les organes situés après le bouchon.



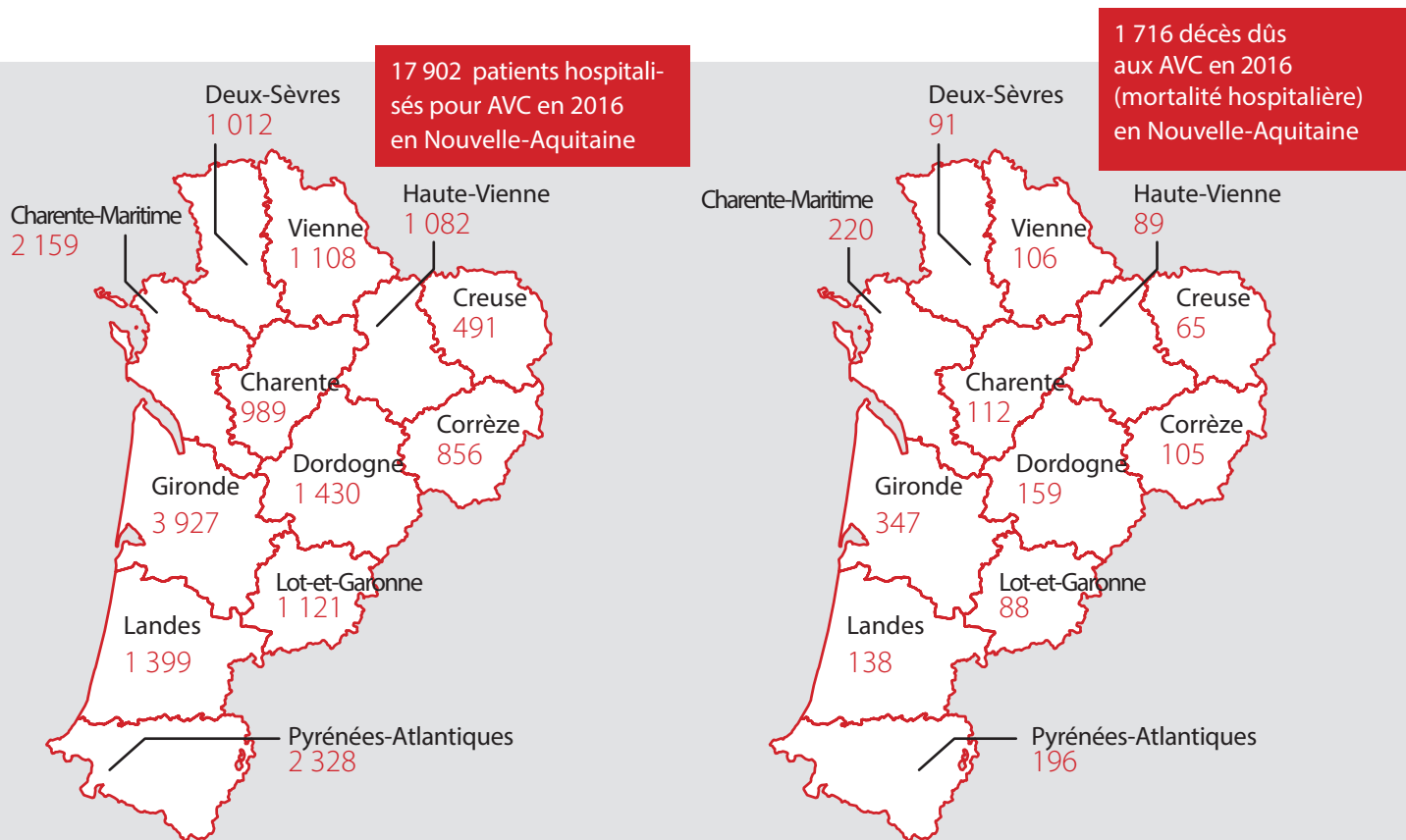
## Quels sont les patients à risque ?

Tout le monde peut être touché, quel que soit son sexe, avec un risque plus important toutefois lorsque l'on avance en âge : 75 % des AVC touchent les personnes de + de 65 ans, mais la part des personnes plus jeunes augmentent et désormais 25 % des AVC touchent les moins de 65 ans et 15 % des AVC touchent des personnes de moins de 50 ans (c'est-à-dire des personnes en âge de travailler), 57 % des victimes sont des femmes.

### Les personnes à risque :

- les personnes ayant déjà eu un AVC ou un accident ischémique transitoire (mini-AVC),
- les personnes atteintes d'un trouble cardiaque,
- les personnes diabétiques,
- les personnes souffrant de migraines,
- les personnes atteintes d'apnée du sommeil,
- les personnes ayant un nombre élevé de globules rouges dans le sang,
- les personnes dont un proche parent a été atteint d'un AVC.

# La lutte contre les AVC, un volet ambitieux du Projet Régional de Santé Nouvelle-Aquitaine 2018-2027



*Le nouveau Projet Régional de Santé (PRS) pour la Nouvelle-Aquitaine s'inscrit dans la continuité du plan de lutte contre les maladies cardio-neuro-vasculaires 2010-2015 et préconise la poursuite des campagnes de sensibilisation du grand public, mais également la structuration de la filière de prise en charge des patients.*

**L'AVC est une urgence médicale qui nécessite le recours rapide à une chaîne de soins coordonnée.** Le pronostic vital et fonctionnel est grandement influencé par la prise en charge : les unités neuro-vasculaires, la thrombolyse et la thrombectomie à la phase aiguë, ainsi que les centres de soins de suite et de réadaptation constituent les éléments clés de cette prise en charge.

## Des unités neuro-vasculaires sur l'ensemble du territoire

Une unité neuro-vasculaire (UNV) est une structure de soins qui permet la prise en charge (diagnostic et thérapeutique) 24h/24 des AVC. Elle fonctionne avec des équipes spécialisées et pluridisciplinaires associant neurologues, infirmières, aides-soignantes, orthophonistes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, neuropsychologues, assistantes sociales.

Le bénéfice des UNV est clair puisqu'elles **permettent de réduire de 30 % le risque de décès ou de handicap** chez les patients qu'elles prennent en charge. Cependant, l'accès aux UNV reste encore inégal sur le territoire : si le taux moyen de prise en charge en UNV est de 40,5 %, la disparité de recours varie de 8 % en Corrèze à 63 % dans les Landes.

L'étendue du territoire et l'âge de la population méritent que l'on poursuive la structuration de la filière, en l'adaptant notamment à l'évolution des pratiques médicales.

## Le développement du réseau de téléthrombolyse

La téléthrombolyse permet de consulter à distance, en tout temps, un expert neurologue et/ou radiologue travaillant dans une UNV du territoire. Le neurologue peut alors décider ou non, avec l'appui d'exams complémentaires (scanner et/ou IRM), d'un traitement par thrombolyse. Ce traitement est réalisé sur place par l'urgentiste avant le transfert du patient vers l'UNV du territoire. **La téléthrombolyse permet donc à un plus grand nombre de patients de bénéficier d'un traitement adapté dans les délais les plus courts.**

L'activité de téléthrombolyse, qui a débuté en 2014 en Aquitaine, a permis à près de 97 % des patients hospitalisés pour un AVC d'avoir accès à un avis d'expert qui a permis, le cas échéant, de réaliser une thrombolyse dans les délais impartis (4h30 maximum après la survenue des premiers symptômes de l'AVC) ou de décider d'un transfert immédiat vers un centre de thrombectomie. Les neurologues du réseau interviennent auprès de 9 établissements ne disposant pas de spécialiste. Ils donnent plus de 60 avis par trimestre dont 15 seront suivis d'une téléthrombolyse.

## La thrombectomie, une innovation décisive pour combattre les AVC

Lorsque l'AVC est causé par un caillot empêchant la circulation du sang dans une artère du cerveau, soit 80 % des AVC, un nouveau traitement est possible en complément de l'approche traditionnelle par thrombolyse.

Alors que le traitement par thrombolyse permet de désagréger le caillot grâce à un médicament qui dissout l'obstacle, la thrombectomie consiste à retirer mécaniquement le caillot à l'aide d'un micro-cathéter que l'on monte dans les artères du cerveau en piquant au pli de l'aîne.

La thrombectomie est une révolution thérapeutique majeure pour deux raisons :

- elle permet d'améliorer considérablement les chances de récupération du patient lorsque l'AVC touche une « grosse » artère (diamètre supérieur à 1,5 mm),
- elle permet de traiter un plus grand nombre de patients, car le délai va jusqu'à 6 heures après le début de l'AVC, alors que le traitement par thrombolyse ne peut être réalisé au delà de 4h30.

En Nouvelle-Aquitaine, ce traitement peut être dispensé aux CHU de Bordeaux, Limoges et Poitiers 7j/7 et 24h/24 au sein du service de neuroradiologie interventionnelle. Des médecins de Pau et de Bayonne ont suivi

## Chiffres clés 2016

• LIMOGES  
**127** thrombolyse  
**70** thrombectomies

• BORDEAUX  
**242** thrombolyse  
**275** thrombectomies

• POITIERS  
**106** thrombolyse  
**88** thrombectomies

• **4H30 maximum**  
délai pour réaliser  
une thrombolyse

• **6 H maximum**  
délai pour réaliser une  
thrombectomie

• **LE 15**  
appel au 15 le plus  
rapidement possible

# Temps forts

## Campagne de prévention des AVC «1 Région, 12 Mois, 12 Départements»

### du 14 au 17 mars 2018 dans la Creuse

L'Agence régionale de santé de Nouvelle-Aquitaine a souhaité s'appuyer sur l'association « AVC Tous Concernés » pour déployer l'action « 1 Région, 12 mois, 12 départements », portée par P. Meynard, victime d'un AVC en 2014.

Il s'agit d'être présent chaque mois dans un département pour proposer sur plusieurs jours des actions de prévention des AVC au plus près de la population : **stands de prévention dans les galeries commerciales, sur les marchés, information dans les collèges et lycées**, rencontre avec les maires et les médias pour diffuser très largement et faire connaître les risques et les symptômes de l'AVC.

#### **14 mars : Aubusson**

De 10h à 12h devant la mairie, stand de prévention, prise de tension.

De 14h à 17h : supermarché Netto.

#### **15 mars : Guéret,**

De 9h à 13h, marché devant la mairie, stand de prévention, prise de tension.

**11h45 point presse sur le stand en Présence de M. le maire de Guéret et de M. le maire Michel Vergnier et de Valérie Godard Directrice de la Délégation Départementale de la Creuse de L' Agence Régionale de Santé de la Nouvelle Aquitaine, des représentants des associations locales et des professionnels de santé.**

De 14h à 17 h Centre commercial E. Leclerc

#### **16 mars : La Souterraine**

De 09h à 12h, place du marché, stand de prévention, prise de tension.

De 14h à 17h : centre commercial E.Leclerc

#### **17 mars : Guéret**

De 9h à 13h, marché devant la mairie, stand de prévention, prise de tension.

CAMPAGNE AVC

DOSSIER DE PRESSE