

L'accident vasculaire cérébral – Facteurs de risques

Lausanne, le 13 octobre 2017 – La Journée mondiale de l'AVC aura lieu le 29 octobre 2017. **En Suisse, environ 16 000 personnes sont chaque année victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC), appelé aussi attaque cérébrale. Interview du Docteur Philippe Vuadens, neurologue à la clinique romande de réadaptation de Sion (CRR-Suva).**

Docteur Vuadens, l'AVC est la 2^{ème} cause mondiale de mortalité et les chiffres augmentent. Pour quelle raison ?

Deux raisons principales expliquent ce phénomène. Le vieillissement de la population d'une part. Du côté des jeunes, le taux d'incidence des AVC est élevé en raison de leurs mauvaises habitudes de vie qui représentent des facteurs de risques.

A quels facteurs doit-on être attentif afin de réduire le risque d'AVC ?

Il faudrait éviter tous les facteurs de risque cardio-vasculaires comme le tabac, le cholestérol, l'hypertension, le diabète, la consommation abusive d'alcool, la consommation de drogues, la surcharge pondérale, l'obésité et l'inactivité. En résumé, la meilleure prévention est d'avoir une vie qui soit la plus saine possible.

En Suisse, quelle population est la plus concernée par l'AVC ?

La population âgée de plus de 65 ans est la plus concernée. En revanche, les jeunes le deviennent de plus en plus en raison de leur mauvaise hygiène de vie. Ils développent ainsi un terrain favorable au risque d'AVC.

FRAGILE Suisse propose des groupes de parole aux personnes cérébro-lésées et à leurs proches. Quel est votre avis sur cette démarche ?

Ces groupes de parole sont utiles pour les personnes concernées par un AVC ainsi que pour leurs proches. Suite à un AVC, les rapports familiaux sont souvent bouleversés et peuvent devenir difficiles. Les familles se sentent souvent démunies hors de l'hôpital. Il est important de pouvoir partager et se sentir compris par d'autres partageant le même type de difficultés. Les participants peuvent s'y ressourcer, trouver et proposer des solutions. L'animation du groupe par un professionnel permet de son côté de détecter les difficultés vécues, les approfondir et proposer une aide concrète. Lorsque tout va mal, la faute est souvent rejetée sur la personne cérébro-lésée. Il est essentiel de rappeler que c'est en changeant son comportement qu'on améliore celui des autres.

Contact :

Sophie Correvon

Responsable communication pour la Suisse romande

E-mail: [correvon\(at\)fragile.ch](mailto:correvon(at)fragile.ch)

Tél: 021 329 02 73 / 078 883 24 38

Sur demande, le Dr Philippe Vuadens, neurologue à la clinique romande de réadaptation de Sion (CRR-Suva), ainsi que Mme Sonia Freda Tschumy, personne cérébro-lésée, se tiennent à disposition de la presse.

Informations utiles pour votre article :

Sonia Freda Tschumy, personne concernée et habituée des groupes de parole

Sonia Freda Tschumy a été victime d'un AVC à l'âge de 38 ans. Elle était alors éducatrice spécialisée dans un foyer pour adolescents en difficulté. Les groupes de parole de FRAGILE Suisse l'aident à se sentir comprise et encouragée, à partager sur les séquelles de son AVC, et à aller de l'avant.

[Rencontre des groupes de parole du Valais](#)

<http://www.fragile.ch/fr/pour-les-cerebro-leses-proches/agenda/>

FRAGILE Suisse soutient les personnes cérébro-lésées

L'association FRAGILE Suisse et ses 10 associations régionales s'engagent dans toute la Suisse en faveur des personnes cérébro-lésées et de leurs proches. Elles leur offrent une aide directe et un accompagnement dans la durée : un service gratuit d'aide et de conseil par téléphone (Helpline 0800 256 256), des groupes d'écoute et de parole, des cours et des formations continues ainsi qu'un accompagnement à domicile qui permet aux personnes cérébro-lésées de vivre chez elles plutôt que dans un EMS. FRAGILE Suisse mène en outre des activités de relations publiques pour défendre les intérêts des personnes cérébro-lésées et de leurs proches.

FRAGILE Suisse finance la majeure partie de ses prestations au moyen de dons ; elle est reconnue d'utilité publique par la Fondation Zewo.

www.fragile.ch