

## Gérer son stress aide à prévenir l'AVC



Source: Pixabay

Lausanne, le 15 septembre 2021 - **Chaque année, 16 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) en Suisse. Au niveau mondial, l'AVC est la deuxième cause de mortalité et la première cause de handicap. Le stress est un terrain propice à l'AVC. Il encourage certains comportements qui amplifient les facteurs de risque.**

La probabilité d'être victime d'un AVC peut être réduite grâce à une bonne gestion des facteurs de risque comme le stress. Celui-ci favorise une mauvaise alimentation, un manque de sommeil, une consommation de tabac, d'alcool ou de drogues. Mieux gérer son stress, en ralentissant son rythme de vie ou en prenant du temps pour soi, permet de réduire son impact négatif. Nous pouvons également influencer d'autres facteurs de risque liés à l'AVC: adopter une alimentation équilibrée, arrêter de fumer, réduire sa consommation d'alcool, reprendre une activité physique régulière, choisir une contraception adaptée et faire contrôler régulièrement sa tension et son sang.

### Reconnaître un AVC

Un AVC entraîne une perte des fonctions cérébrales et se traduit par un ou plusieurs symptômes. Ils varient en fonction de la partie du cerveau affectée par le manque d'oxygène:

- Affaiblissement ou paralysie soudaine
- Vision double ou cécité
- Troubles de la parole ou de la compréhension
- Vertiges, incapacité à marcher
- Maux de têtes inhabituels et violents

### Appeler au plus vite le numéro 144: chaque minute compte

Malgré la pandémie de coronavirus et une potentielle surcharge des hôpitaux, FRAGILE Suisse appelle à immédiatement contacter les urgences au numéro 144, même en cas de légers signes d'AVC. Si la personne est consciente, installez-la en position semi-assise sur une surface ferme. Si elle est inconsciente, installez-la en position latérale de sécurité. Restez près de la personne, parlez-lui et rassurez-la jusqu'à l'arrivée de l'ambulance. Ne lui donnez rien à boire ou à manger, car l'AVC peut causer des troubles de la déglutition. Réagir rapidement est extrêmement important. Plus la prise en charge et le traitement du patient sont rapides, plus la perte des fonctions cérébrales est ralentie ou au mieux stoppée.

## Contact

Sophie Roulin-Correvon, responsable RP  
Tristan Imstepf, collaborateur RP  
Bureau romand de communication  
FRAGILE Suisse  
Email: [correvon@fragile.ch](mailto:correvon@fragile.ch) / [imstepf@fragile.ch](mailto:imstepf@fragile.ch)  
Tél: 076 723 65 52 ou 021 329 02 73

## Des questions?

Sur demande, le Dr Rolf Frischknecht, spécialiste en médecine de réhabilitation et membre du comité de FRAGILE Suisse, ainsi que plusieurs membres de nos associations régionales sont à disposition pour témoigner en tant que victimes d'AVC (Vaud, Genève, Jura, Valais).

## Liens utiles

[Informations sur l'accident vasculaire-cérébral \(AVC\) - FRAGILE Suisse](#)  
[Historique de FRAGILE Suisse](#)  
[Informations pour les médias](#)  
[Rapport annuel 2020 de FRAGILE Suisse](#)

## Activités pour la Journée mondiale de l'AVC

Les différents hôpitaux cantonaux de Suisse romande organisent habituellement des activités dans le cadre de la Journée mondiale de l'AVC. Cette année et en raison de la situation sanitaire liée à la pandémie de covid-19, les activités liées à cette journée sont encore incertaines. Merci de vous informer directement auprès des hôpitaux cantonaux:

[Centre Hospitalier Universitaire Vaudois - CHUV](#)  
[Hôpitaux Universitaire Genève - HUG](#)  
[Hôpital du Valais - Centre Hospitalier du Valais Romand](#)  
[Hôpital du Jura - Site de Delémont et de Porrentruy](#)

### **FRAGILE Suisse et ses associations régionales**

Plus de 130 000 personnes vivent en Suisse avec une lésion cérébrale. FRAGILE Suisse et ses 11 associations régionales s'engagent en faveur des victimes et de leurs proches. FRAGILE Suisse offre un service de conseil (Helpline 0800 256 256), l'accompagnement à domicile, des cours et sensibilise le public aux lésions cérébrales. Elle est reconnue d'utilité publique par la fondation ZEWO et dépend principalement de dons privés. Les associations régionales proposent des groupes de parole, des moments de loisirs et poursuivent le travail de sensibilisation.  
[www.fragile.ch/fr](http://www.fragile.ch/fr)