



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches



AVC

Prévenir et bien réagir

Comment prévenir les AVC



Faire davantage d'exercice

- Marcher au moins 30 minutes chaque jour.
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur.



Se nourrir sainement

- Réduire la consommation de sel et boire peu d'alcool.
- Privilégier les fruits et légumes.



Réduire le stress

- Utiliser des techniques de relaxation.
- Se ressourcer régulièrement (danse, chant, etc.).



Ne pas fumer

- Éviter l'hypertension due au rétrécissement des vaisseaux sanguins par la nicotine.
- Éviter un risque deux fois plus élevé de faire un AVC !

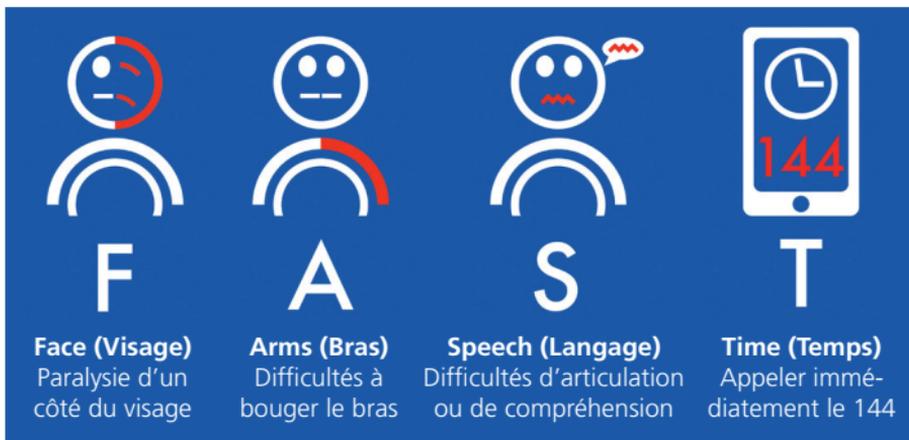


Faire des suivis médicaux réguliers

- Contrôler régulièrement et traiter toute hypertension.
- Réduire un taux de cholestérol trop élevé.

Les signes d'AVC

La plupart des AVC peuvent être détectés rapidement grâce au contrôle des symptômes FAST.



The infographic is set against a blue background and illustrates the FAST acronym for stroke symptoms. It consists of four columns, each with an icon, a letter, and a description. The first column shows a face with a red line on the right side, the letter 'F', and the text 'Face (Visage) Paralyse d'un côté du visage'. The second column shows a person with a red line on their right arm, the letter 'A', and the text 'Arms (Bras) Difficultés à bouger le bras'. The third column shows a person with a red squiggly line for a mouth and a speech bubble, the letter 'S', and the text 'Speech (Langage) Difficultés d'articulation ou de compréhension'. The fourth column shows a smartphone with a clock and the number '144' in red, the letter 'T', and the text 'Time (Temps) Appeler immédiatement le 144'.

			
F	A	S	T
Face (Visage) Paralyse d'un côté du visage	Arms (Bras) Difficultés à bouger le bras	Speech (Langage) Difficultés d'articulation ou de compréhension	Time (Temps) Appeler immédiatement le 144

Que faire en cas d'AVC ?

1. Appeler immédiatement les urgences **au numéro 144**, décrire les symptômes et répondre aux questions posées.
2. La personne est-elle consciente ?
Oui : l'installer en position semi-assise sur une surface ferme.
Non : l'installer en position latérale stable.
3. Rester près de la personne, lui parler et la rassurer jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
4. Ne rien lui donner à boire ou à manger, car l'AVC peut causer des troubles de la déglutition.

Nos conseils en cas d'urgence

Bien réagir à tout moment.



Réagir vite, chaque minute compte !

1. Appeler immédiatement les urgences **au numéro 144**, décrire les symptômes et répondre aux questions posées.
2. La personne est-elle consciente ?
Oui : l'installer en position semi-assise sur une surface ferme.
Non : l'installer en position latérale stable.
3. Rester près de la personne, lui parler et la rassurer jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
4. Ne rien lui donner à boire ou à manger, car l'AVC peut causer des troubles de la déglutition.

Réagir vite, chaque minute compte !

1. Appeler immédiatement les urgences **au numéro 144**, décrire les symptômes et répondre aux questions posées.
2. La personne est-elle consciente ?
Oui : l'installer en position semi-assise sur une surface ferme.
Non : l'installer en position latérale stable.
3. Rester près de la personne, lui parler et la rassurer jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
4. Ne rien lui donner à boire ou à manger, car l'AVC peut causer des troubles de la déglutition.



Que faire

en cas d'AVC ?

Plus d'informations sur www.fragile.ch



Que faire

en cas d'AVC ?

Plus d'informations sur www.fragile.ch

Des questions ?

Contactez-nous –

FRAGILE Suisse est à votre disposition pour vous aider.

Nos prestations

- Helpline gratuite au 0800 256 256
- Conseil téléphonique ou personnel
- Accompagnement à domicile pour les personnes concernées – vivre chez soi plutôt que dans un EMS
- Cours et formations continues pour les personnes concernées, proches et professionnelles
- Groupes de parole et d'entraide, activités de loisirs et points de rencontre pour les personnes concernées et leurs proches
- Relations publiques et défense des intérêts

Pour la Romandie :

FRAGILE Suisse

Rue du Bugnon 18

1005 Lausanne

Tél. 021 329 02 73

www.fragile.ch

info@fragile.ch

