

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 50

**Artikel:** Non, l'AVC n'est pas une fatalité  
**Autor:** Zirilli, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831821>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Non, l'AVC n'est pas une fatalité

Seize mille personnes sont victimes chaque année en Suisse d'un accident vasculaire cérébral. Heureusement, la prévention commence à faire son effet chez les seniors.

**T**roisième cause de mortalité en Suisse, l'attaque cérébrale, rebaptisée par la médecine AVC (accident vasculaire cérébral), est aussi le motif le plus fréquent d'invalidité. Seize mille personnes en sont victimes chaque année en Suisse.

Soixante pour cent d'entre elles en gardent des séquelles dont un tiers sont particulièrement sévères: hémiplégie, troubles cognitifs, de la vision ou du langage... Evolution inquiétante: la fréquence des attaques augmente chez les moins de 65 ans et dans les pays en voie de développement.

En revanche, depuis 1970, la proportion de personnes de plus de 65 ans victimes d'une attaque est en baisse dans le monde occidental. Diverses études corroborent cette heureuse évolution, qui démontre l'efficacité des mesures de prévention cardio-vasculaires chez les seniors... lorsqu'elles sont mises en pratique.

## Une maladie des artères

La grande majorité des accidents vasculaires cérébraux (85%) s'explique par la présence d'un caillot qui obstrue une artère cérébrale menant au cerveau (carotides) ou l'irriguant en

profondeur. Ce caillot se forme sous l'effet de l'hypertension, au niveau de la plaque de cholestérol artérielle. Mais il peut aussi résulter d'un trouble du rythme cardiaque (fibrillation auriculaire).

Une autre forme d'AVC (15% des cas) est de nature hémorragique. Un vaisseau durci par l'artériosclérose (ou localement dilaté avec formation d'une poche de sang: anévrisme) se déchire lorsque la pression artérielle augmente brusquement, par exemple le matin au lever ou lors d'un effort, laissant le sang s'insinuer à l'intérieur du cerveau.

## La prévention, efficace à 80%

Quelle que soit sa nature, l'accident vasculaire cérébral a souvent des conséquences dramatiques: la zone du cerveau privée d'oxygène par le caillot ou comprimée par l'hématome se nécrose.

Un traitement en urgence, dans un centre spécialisé, suivi d'une rééducation ad hoc va cependant permettre de récupérer une grande part des fonctions perdues.

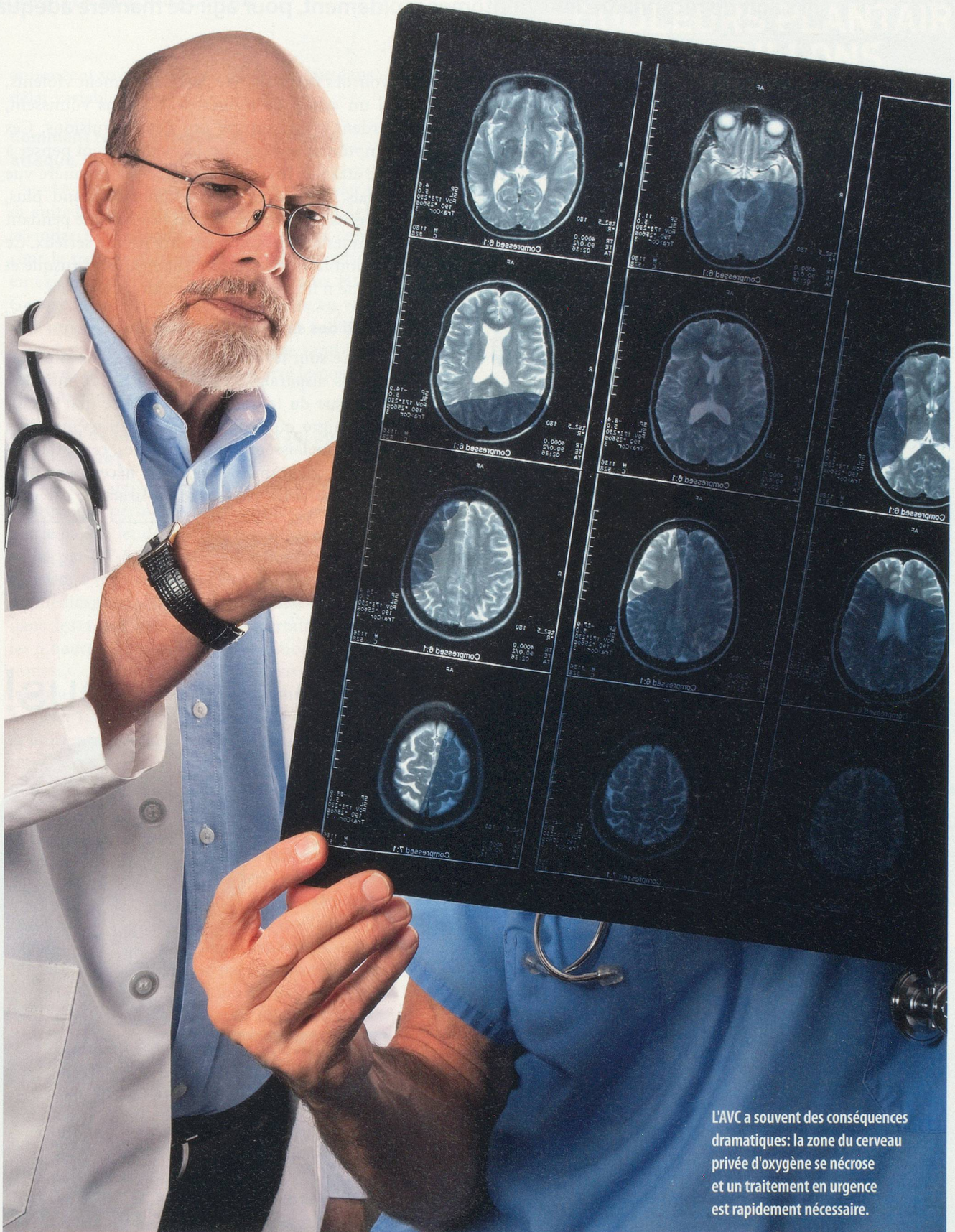
Le reste est affaire de prévention: 80% des facteurs prédisposant à une attaque cérébrale peuvent être éliminés en modifiant nos habitudes ou en prenant des médicaments courants (*lire ci-contre*).

Anne Zirilli

## La prévention en cinq points

- 1 Contrôler et soigner l'hypertension artérielle, facteur de risque principal pour toutes les formes d'AVC, contrôler aussi les taux de sucre et de cholestérol, traiter les apnées du sommeil.
- 2 Manger équilibré, par exemple selon le régime méditerranéen: davantage de fruits, légumes, céréales complètes, du poisson, moins de viandes grasses et de produits laitiers,
- 3 Supprimer le tabac, diminuer la consommation d'alcool.
- 4 Surveiller sa ligne, l'obésité abdominale est nocive.
- 5 Faire de l'exercice physique (celui qui fait transpirer) 3 à 4 heures par semaine.





L'AVC a souvent des conséquences dramatiques: la zone du cerveau privée d'oxygène se nécrose et un traitement en urgence est rapidement nécessaire.

