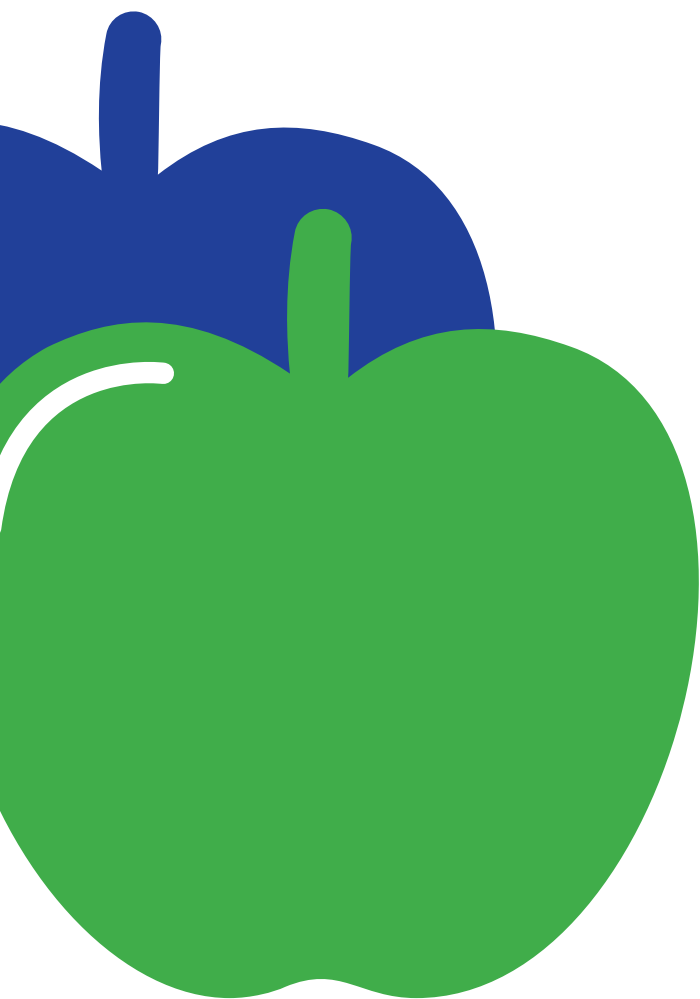


PRÉVENTION DE L'AVC ET RÉGIME ALIMENTAIRE



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

Plus de la moitié des AVC sont associés à une mauvaise alimentation, mais de petits changements alimentaires peuvent faire toute la différence pour réduire votre risque. De bons choix alimentaires vous aideront à maintenir un poids de forme, à réduire votre tension artérielle et à réduire votre taux de cholestérol, ce qui vous aidera à prévenir l'AVC.



QUELS SONT LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES POUR LA PRÉVENTION DE L'AVC ?

Le meilleur régime alimentaire pour la prévention de l'AVC est un régime alimentaire principalement à base de plantes avec de petites quantités de viande, de poisson. Ce régime a été décrit comme un « régime méditerranéen » et de nombreuses études démontrent ses bienfaits pour la santé cardiovasculaire et la prévention de l'AVC.

Il n'est pas nécessaire de vivre dans le sud de l'Europe pour suivre les principes de ce régime, utiliser les mêmes principes avec des produits disponibles localement permettra d'obtenir le même résultat.

PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION SAIN

- **Fruits et légumes** – au moins 5 portions par jour
- **Poissons gras, tels que sardines, saumon ou maquereau** – au moins deux portions par semaine
- **Huiles saines** – l'huile d'olive représente l'apport calorifique le plus important dans le régime méditerranéen, l'huile de colza/canola, de sésame pourraient être utilisés.
- **Noix variées et arachides** – au moins 3 portions par semaine
- **Légumineuses, telles que pois, haricots et lentilles** – au moins trois portions par semaine

DOIS-JE ÉVITER CERTAINS ALIMENTS ?

Une consommation excessive de sel, de sucre et de graisses saturées est associée à un risque accru d'AVC. Le sel fait augmenter votre tension artérielle, ce qui est le principal facteur de risque d'AVC. Le sucre et les boissons sucrées sont liés à l'obésité et au diabète, deux facteurs de risque d'AVC. Par conséquent, en réduire la consommation vous aidera à réduire votre risque d'AVC. Une étude récente a révélé que boire deux boissons sucrées ou plus par jour augmente le risque d'AVC.

Éviter les aliments transformés qui contiennent généralement plus de sel, de graisses saturées et de sucre est un moyen simple d'éviter les aliments qui augmentent le risque d'AVC.

ALIMENTS À ÉVITER

- **Viande rouge et transformée** riche en graisses saturées et en sodium
- **Alcool** – si vous avez consommé régulièrement de l'alcool, respectez les niveaux recommandés d'un maximum d'1 unité d'alcool pour les femmes et de 2 pour les hommes (1 unité d'alcool équivaut à 40 ml de spiritueux à 40%, 80 ml de vin fortifié ou xérès, 140 ml de vin de table ou 340 ml de bière ordinaire), boire encore moins que cette quantité est bon pour la santé ; si ne buvez pas régulièrement d'alcool, essayez de ne pas en boire du tout
- **Sucreries, boissons sucrées et les aliments à sucre ajouté** – le sucre peut être caché dans beaucoup d'aliments et de boissons, vérifiez les étiquettes
- **Graisses ajoutées** – évitez les acides gras trans présents dans les gâteaux et les pâtisseries
- **Produits laitiers riches en matières grasses** – essayez de passer aux variétés à faible teneur en matières grasses

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez

www.worldstrokecampaign.org