



Conseils

Que faire en cas d'AVC?

Plus d'informations sur www.fragile.ch



Conseils

Que faire en cas d'AVC?

Plus d'informations sur www.fragile.ch



Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches
Per persone cerebrolesi e i loro familiari

Des questions?

Contactez-nous –
FRAGILE Suisse est à votre disposition pour vous aider!

Nos prestations

- Helpline gratuite: 0800 256 256 (Lu–Me–Ve, 10h–13h)
- Conseil: téléphonique ou personnel
- Accompagnement à domicile pour les personnes cérébro-lésées – vivre chez soi plutôt que dans un EMS!
- Académie: cours et formations continues pour personnes cérébro-lésées, proches et professionnels
- Groupes de parole et d'entraide, activités de loisirs et points de rencontre pour personnes cérébro-lésées et 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



Carte
mémo
urgences

AVC

Prévenir et bien réagir

Comment prévenir les AVC



Faire davantage d'exercice

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



Se nourrir sainement

- Consommer moins de sel et boire de l'alcool raisonnablement.
- Manger beaucoup de fruits et légumes (5 portions par jour).



Réduire le stress

- Utiliser des techniques de relaxation pour diminuer le stress.
- Se ressourcer régulièrement; la danse et le chant sont bénéfiques!



Ne pas fumer

- La nicotine rétrécit les vaisseaux sanguins et augmente la tension artérielle.
- Les fumeurs courent deux fois plus de risques de faire un AVC!



Faire contrôler sa tension et son sang

- Toute hypertension doit être contrôlée de façon régulière et traitée.
- Suivre les conseils de son médecin pour abaisser un taux de cholestérol trop élevé.

Les signes d'AVC

- Paralysie ou faiblesse de la musculature du visage, du bras ou de la jambe
- Troubles soudains du langage
- Troubles de la vue, vision double
- Vertiges, nausées, vomissements
- Troubles de l'équilibre
- Maux de tête subits et violents

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.