

Prévention



- Contrôler régulièrement sa tension artérielle et se faire soigner (l'hypertension peut entraîner des hémorragies ou la formation de caillots)
- Faire traiter les troubles du rythme cardiaque, le diabète et l'hypercholestérolémie
- Pratiquer une activité physique régulière
- Adopter une alimentation saine et équilibrée
- Éviter le surpoids ou le réduire
- Réduire le stress et veiller à se reposer suffisamment
- Éviter ou réduire la consommation de cigarettes et d'alcool



Vidéo **BE FAST** –
scanner maintenant

Comme organisation suisse de patient·e·s et de professionnel·le·s nous nous engageons en faveur de la prévention des lésions cérébrales.

FRAGILE Suisse

www.fragile.ch

info@fragile.ch

Compte pour les dons :

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

UN AVC ?

BE FAST – Chaque minute compte !



Balance
L'équilibre



Eyes
Les yeux



Face
Le visage



Arms
Les bras



Speech
La parole



Time
Le temps

BE FAST –

LE TEMPS, C'EST DU CERVEAU !

En cas d'AVC, les symptômes n'apparaissent pas tous en même temps.

Balance (l'équilibre) :

Demandez à la personne de faire quelques pas sur une ligne droite ou de se tenir sur une seule jambe. Observez si elle a des problèmes d'équilibre ou si elle a des vertiges.



Eyes (les yeux) :

Demandez à la personne si elle voit double, si sa vision est double, floue ou si elle ne voit que d'un oeil.



Face (le visage) :

Demandez à la personne de sourire. Si un coin de la bouche s'affaisse, cela indique une paralysie unilatérale.



Arms (les bras) :

Demandez à la personne de tendre les bras vers l'avant, les paumes vers le haut. En cas de paralysie, les deux bras ne peuvent pas être levés, un bras tombe ou tourne sur lui-même.



Speech (la parole) :

Demandez à la personne de répéter une phrase simple. Si elle n'en est pas capable ou si son élocution est étrange, il s'agit probablement d'un trouble de la parole.



Time (le temps) :

Composez immédiatement le numéro d'urgence **144** pour décrire les symptômes. Chaque minute qui passe entraîne la mort de nouveaux neurones.

