



SFNV
SOCIÉTÉ FRANÇAISE
NEURO-VASCULAIRE

DIMINUER 80%
LE RISQUE D'AVC DE

LES 5 MESURES PRÉVENTIVES

1 CONTRÔLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC



50% des hypertendus ignorent qu'ils le sont

Si la tension artérielle est ≥ 140 de maxima ou ≥ 90 de minima, consulter un médecin

2 MANGER SAINEMENT

5  par jour

MANGER DU  **RÉGULIÈREMENT**

PRÉPARER SOI-MÊME À MANGER

 **CONSOMMER DES ALIMENTS PEU SALÉS**

3 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL

Tous les 5 ans



Le taux de LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») doit être **$< 1,6$ g/l**

4 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher au moins



30 min par jour

5 ARRÊTER DE FUMER



La consommation de cigarette **MULTIPLIE PAR 2** LE RISQUE D'AVC ISCHÉMIQUE CÉRÉBRAL