90% DES AVC SONT ÉVITABLES

Adopter les bons réflexes de prévention, c'est réduire son risque

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 BOIRE AVEC MODÉRATION

LIMITER SA CONSOMMATION
D'ALCOOL



3 MANGER SAINEMENT

5 PAR JOUR



CONSOMMER DES ALIMENTS
PEU SALÉS

4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



5 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher au moins
30 min
PAR JOUR



6 ARRÊTER DE FUMER



La consommation de cigarette

MULTIPLIE PAR 2

LE RISQUE D'AVC **ISCHÉMIQUE CÉRÉBRAL**

Association Azur AVC

Nous contacter : 06.71.55.40.92 azur.avc.association@gmail.com