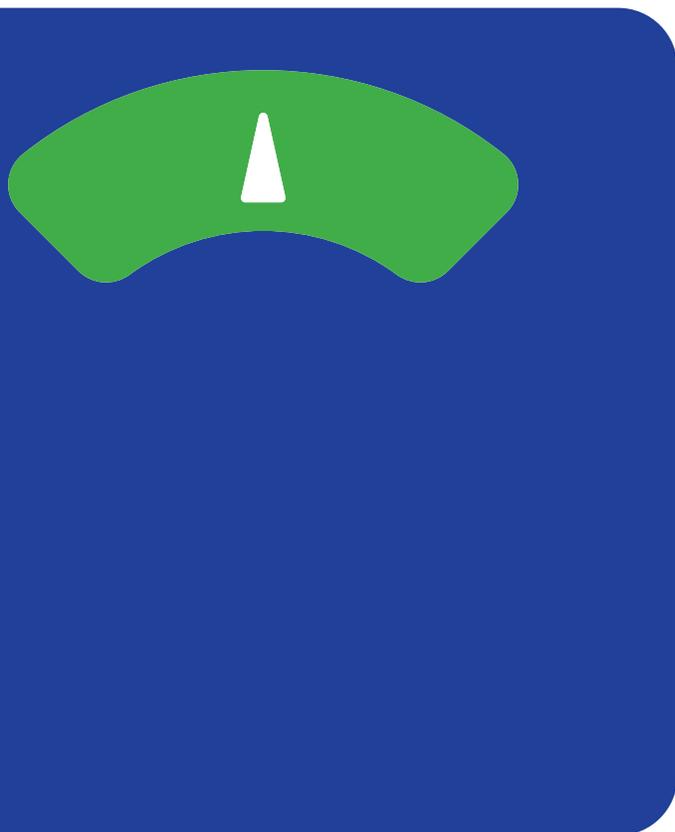


POIDS ET RISQUE D'AVC



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 d'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.

QUEL EST L'IMPACT DE MON POIDS SUR MON RISQUE D'AVC ?

Le surpoids est l'un des dix principaux facteurs de risque d'AVC et est associé à près d'un AVC sur cinq. Le fait d'être considéré(e) comme étant en surpoids augmente votre risque d'AVC de 22% et si vous êtes obèse, ce risque augmente de 64%. En effet, la surcharge pondérale augmente les risques d'hypertension, de maladies cardiaques, de taux élevé de cholestérol et de diabète de type 2, qui contribuent tous à un risque plus élevé d'AVC. Le maintien d'un poids de forme vous aidera à réduire votre risque d'AVC.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN SURPOIDS OU OBÈSE ?

Nous sommes tous capables de monter sur une balance et vérifier notre poids, mais certaines mesures spécifiques nous montrent si nous sommes officiellement en surpoids ou obèses. La mesure la plus largement utilisée est appelée indice de masse corporelle, ou IMC. L'IMC est une mesure de la masse de graisse corporelle, basée sur la taille et le poids, qui s'applique aux hommes et aux femmes âgés de 18 à 65 ans.

L'IMC peut être utilisé pour indiquer si vous avez un poids insuffisant, normal, êtes en surpoids ou obèse. Vous pouvez calculer votre IMC en utilisant un calculateur en ligne. Un calculateur de ce type est disponible dans l'application *Stroke Riskometer* approuvée par le WSO. Vous pouvez également utiliser la formule suivante :

IMC = (POIDS EN KILOS / (HAUTEUR EN MÈTRES X HAUTEUR EN MÈTRES))

OU

IMC = (POIDS EN LIVRES / (HAUTEUR EN POUCES X HAUTEUR EN POUCES)) X 703

Si votre IMC est supérieur ou égal à 25, vous êtes en surpoids. Si vous avez un IMC supérieur ou égal à 30, vous êtes classé(e) comme étant obèse.

Une autre mesure corporelle pouvant être utilisée pour évaluer les risques pour votre santé est le rapport hanche-taille (RTH). Des études ont montré que les personnes dont la graisse se situe autour de la taille présentent des risques plus importants pour leur santé que ceux pour qui la graisse se situe au niveau des hanches. Le RTH est également un meilleur indicateur de risque d'AVC chez les personnes âgées.

Pour mesurer votre RTH, divisez votre tour de taille par votre tour de hanche. Un rapport normal est de 0,8 pour les femmes et de 0,9 pour les hommes, un rapport entre 0,8 et 0,84 pour les femmes et entre 0,9 et 0,99 pour les hommes est considéré un surpoids. Les rapports supérieurs à ces deux chiffres sont considérés obèse.

JE SUIS EN SURPOIDS, COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MON RISQUE D'AVC ?

Si vous avez une surcharge pondérale, seulement perdre entre 7 et 10% peut améliorer de nombreux problèmes liés à l'excès de poids, tels que l'hypertension artérielle et le diabète.

Concentrez vos efforts sur une activité physique plus importante et une alimentation saine comprenant principalement des fruits et des légumes non transformés. (voir nos fiches d'information sur le Régime alimentaire et la prévention de l'AVC et L'activité physique et la prévention de l'AVC).

JE SUIS OBÈSE, COMMENT PUIS-JE RÉDUIRE MON RISQUE D'AVC ?

Si vous êtes obèse ou obèse morbide, vous pouvez prendre les mêmes mesures pour réduire votre poids que les autres. Il est également conseillé de parler à votre médecin de la manière dont votre poids peut affecter votre santé en général et de vous assurer que votre tension artérielle, votre activité cardiaque, votre glycémie et votre taux de cholestérol sont contrôlés de manière régulière. Il pourrait aussi être utile d'avoir une discussion sur les médicaments pouvant vous aider à gérer vos risques d'AVC, pendant que vous travaillez avec un professionnel de la santé sur un plan pour perdre du poids.

Votre plan personnel pour perdre du poids dépendra du poids que vous devez perdre, de votre état de santé général et de votre propre détermination à perdre du poids. Le traitement pourrait associer un régime alimentaire, la pratique d'activité physique, une modification du comportement et parfois des médicaments amaigrissants. Si vous êtes obèse morbide, il est possible que votre médecin recommande une chirurgie gastro-intestinale.

CONSEILS POUR ATTEINDRE ET MAINTENIR UN POIDS DE FORME

Fixez-vous comme objectif de perdre entre 500g et 1kg par semaine. De petits changements durables sur le long terme au niveau de vos habitudes alimentaires et de vos niveaux d'activité physique sont le seul moyen de perdre du poids sans le reprendre. Évitez les régimes à la mode qui promettent une perte de poids rapide : il y a peu de chances que vous puissiez vous y tenir et vous risquez de ne pas obtenir les nutriments dont vous avez besoin.

Adoptez un régime alimentaire sain. Augmentez votre consommation de fruits et légumes frais, de céréales complètes et évitez les sucres et les graisses saturées.

Bougez ! Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne. 30 minutes d'activité physique modérée par jour presque tous les jours de la semaine réduiront votre risque d'AVC et vous aideront à stabiliser votre poids.

Restez motivé(e). L'utilisation d'applications en ligne pour assurer le suivi de votre alimentation et de votre niveau d'activité physique peut vous aider à rester sur la bonne voie. L'application Stroke Riskometer, approuvée par le WSO, fournit des informations personnalisées et des outils de motivation pour vous aider à réduire votre risque d'AVC.

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

