



Accident ischémique transitoire

Mini accident vasculaire cérébral

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Vous venez d'avoir un accident ischémique transitoire (AIT), aussi appelé mini accident vasculaire cérébral (AVC).

Vous n'avez aucun dommage à votre cerveau, mais il est important de prendre cet événement au sérieux.

Le mot VITE est un moyen facile de reconnaître un AIT ou un AVC

V	Visage est-il affaibli ?
I	Incapacité à lever les deux bras normalement ?
T	Trouble de la parole difficulté à parler ?
E	Extrême urgence appelez le 911

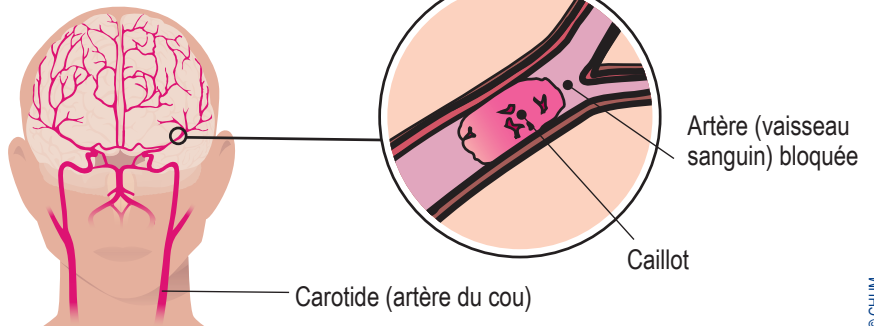
Texte adapté de la fiche santé *L'accident ischémique transitoire ou mini-AVC* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante

C'est quoi ?

Un accident ischémique transitoire (AIT) arrive quand une artère est bloquée et que le sang n'arrive pas bien au cerveau, durant un court moment.

Ce blocage peut être causé par un **caillot de sang** ou une **plaque** formée par du gras et du cholestérol qui s'accroche sur les côtés de l'artère. Voir les images ci-dessous :

Caillot dans le cerveau



© CHUM

Ce qu'il faut faire

Un AIT est une urgence médicale, il faut appeler le 911

Les signes ne durent pas longtemps, souvent moins de 60 minutes et disparaissent dans les 24 heures. Un AIT ne laisse pas de dommages au cerveau.

C'est un **signal d'alarme** qui avertit qu'un **accident vasculaire cérébral (AVC) plus grave** pourrait se produire dans les prochaines heures ou les prochains jours. Un AVC peut causer des dommages permanents au cerveau.



Autres signes à surveiller

Certains signes sont moins courants et peuvent passer inaperçus. Ces signes peuvent arriver d'un seul coup. Si vous avez un des **signes suivants, appelez le 911, c'est une urgence!**

Vision : perte soudaine de la vue, vision double ou floue – dans un œil ou les 2 yeux.

Mal de tête : intense et soudain, sans raison apparente.

Équilibre : étourdissements, perte d'équilibre ou difficulté à marcher.

Engourdissement ou picotement d'un côté du corps (visage, bras ou jambe).

Facteurs qui influencent le risque de subir un AIT ou un AVC



Vous ne pouvez pas changer	Vous pouvez agir sur ces facteurs	
• Votre âge (le risque augmente en vieillissant). • Vos antécédents familiaux et médicaux (avoir déjà eu un AIT ou un AVC augmente le risque d'en avoir un autre). • Votre origine ethnique.	• Alimentation de faible qualité ou trop salée • Battements de cœur irréguliers (fibrillation auriculaire) • Consommation d'alcool ou de drogues • Diabète	• Manque d'activité physique • Stress • Surplus de poids • Tabagisme et vapotage • Taux de cholestérol élevé • Tension artérielle élevée (hypertension)



Ressources utiles

- Composez le **811** pour parler à une infirmière
- **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**
1 800 567-8563
coeuretavc.ca
- **Guide alimentaire canadien**
guide-alimentaire.canada.ca/fr/
- **Centre d'abandon du tabagisme**
1 866 JARRETE (7383)
quebecsanstabac.ca

Quoi faire pour diminuer les risques?

Bougez plus

- Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
- Marchez ou pratiquez un sport que vous aimez.

Mangez mieux

- Ajoutez plus de légumes, fruits et grains entiers.
- Préférez les repas faits maison et limitez les aliments très transformés.

Gérez votre stress

- Repérez les sources de stress.
- Trouvez des façons de vous détendre.

Évitez les substances

- Alcool, cannabis et drogues stimulantes (speed et cocaïne).
- Arrêtez de fumer ou de vapoter.

Suivez les conseils des professionnels

- Prenez vos médicaments comme prescrit.
- Contrôlez votre glycémie si vous avez un diabète.
- Traitez votre apnée du sommeil, s'il y a lieu.

Adoptez ces habitudes et réduisez le risque de subir un AIT ou un AVC.



Produit par Clarté santé, ce document est protégé par la licence [Creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



santemonteregie.qc.ca/ouest