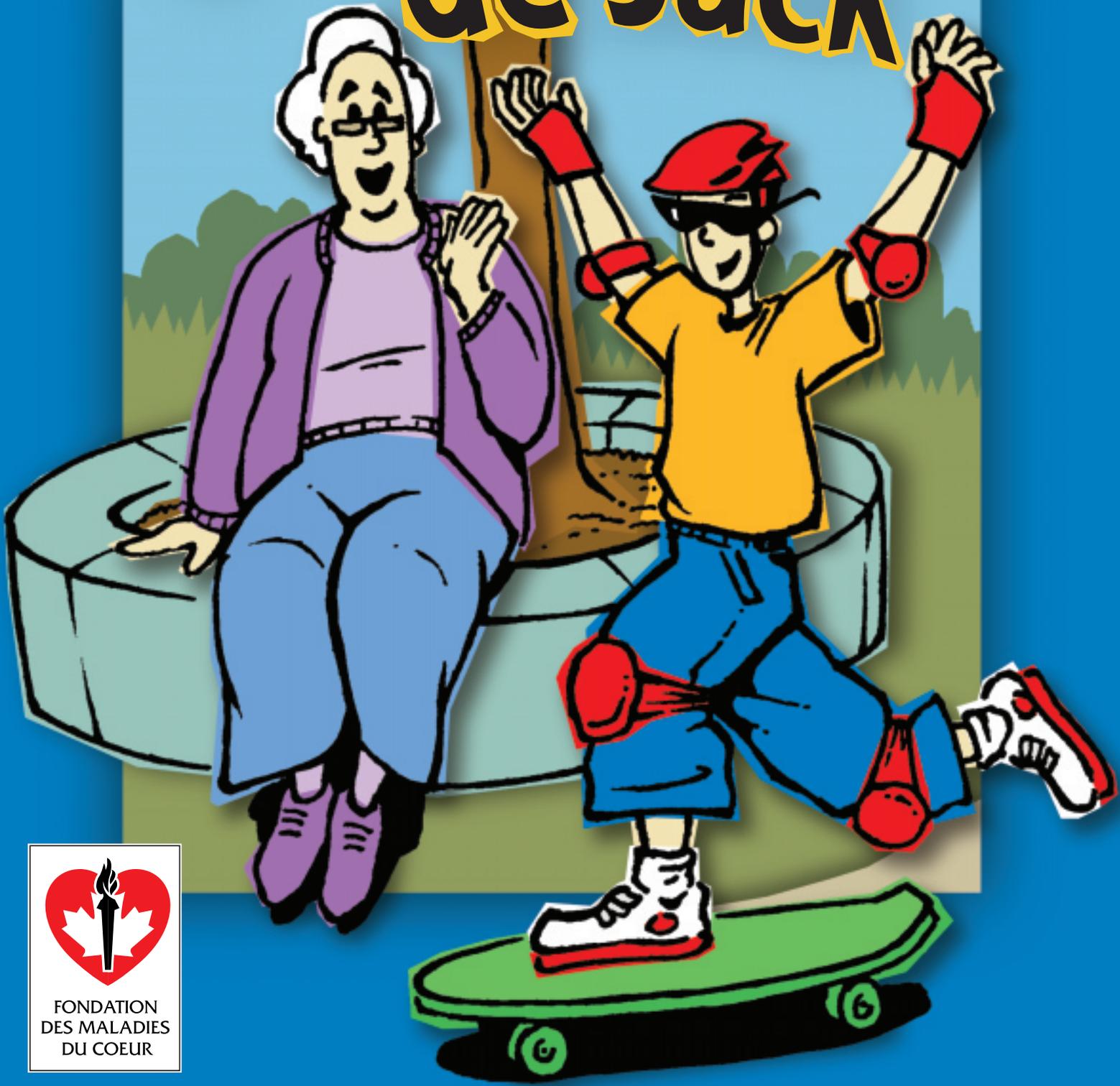


L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

# Une aventure de Jack



FONDATION  
DES MALADIES  
DU COEUR

La Fondation des maladies du cœur a conçu ce livre pour aider les parents à mieux faire comprendre aux enfants ce qu'est un accident vasculaire cérébral et ses répercussions sur les personnes qui en sont atteintes et sur les personnes soignantes. Ce livre a été écrit pour les enfants âgés de 5 à 10 ans. Nous proposons la présence d'un membre de la famille ou d'un adulte proche de l'enfant pour l'aider dans sa lecture et en discuter avec lui. Pour vous renseigner sur ce livre ou pour en savoir plus long sur la Fondation des maladies du cœur, n'hésitez pas à composer le 1 888 473 4636 ou à visiter notre site Web à l'adresse : [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

Copyright © 2001 Fondation des maladies du cœur de l'Ontario  
avec le concours de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

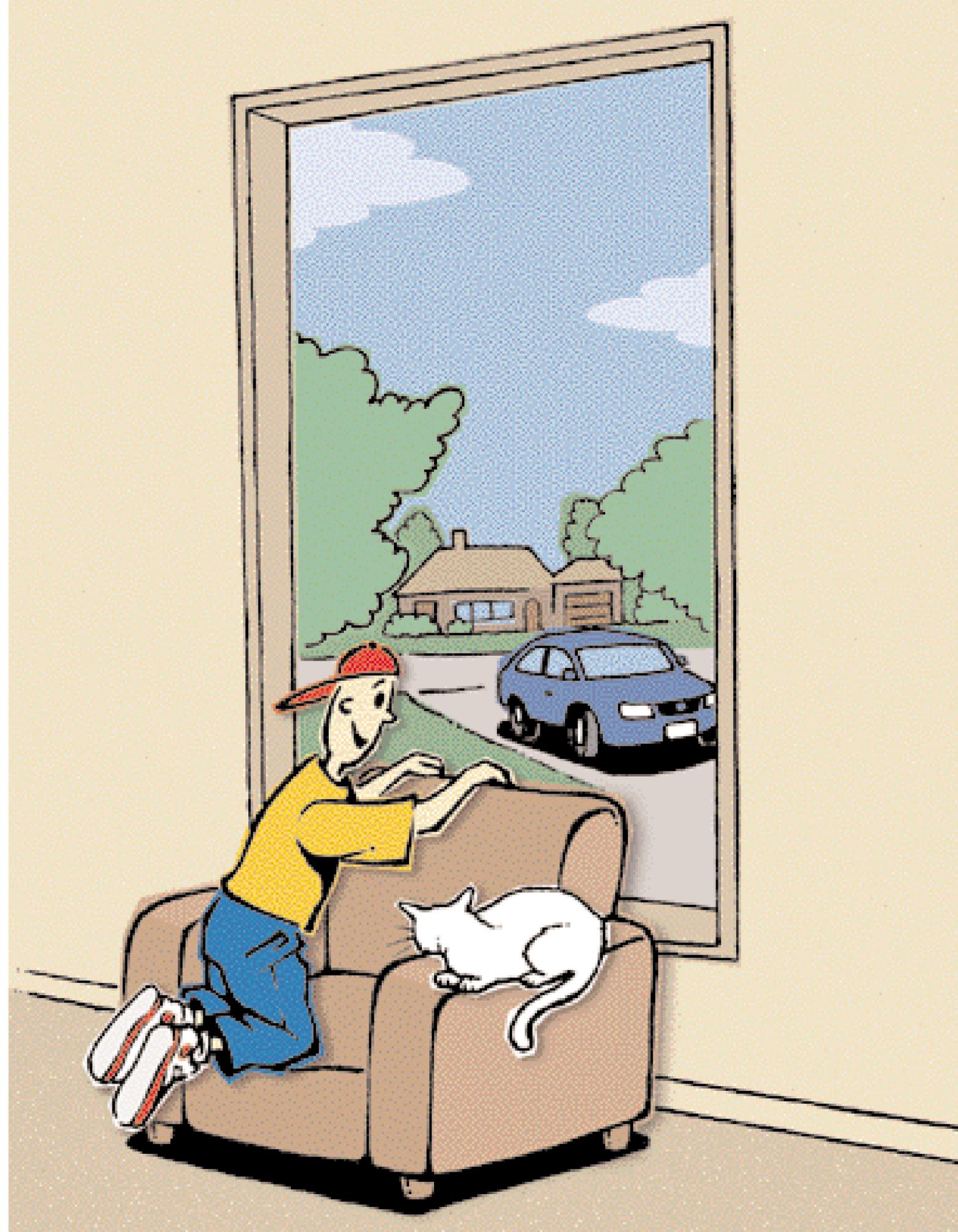
La reproduction de la présente publication, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite de la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec la Fondation des maladies du cœur.

Jack regarde par la fenêtre du salon quand il aperçoit soudain une auto qu'il connaît bien, la voiture bleue de sa grand-mère, qui s'engage dans l'entrée du stationnement.

« Youppi! Grand-maman s'en vient rester avec nous! » C'est la première journée de la semaine de relâche de mars et Lily, la grand-mère de Jack, vient s'installer pour une semaine. Jack a hâte de voir arriver sa grand-mère et de pouvoir s'amuser comme il le fait habituellement quand elle vient passer quelques jours à la maison pendant les vacances scolaires.

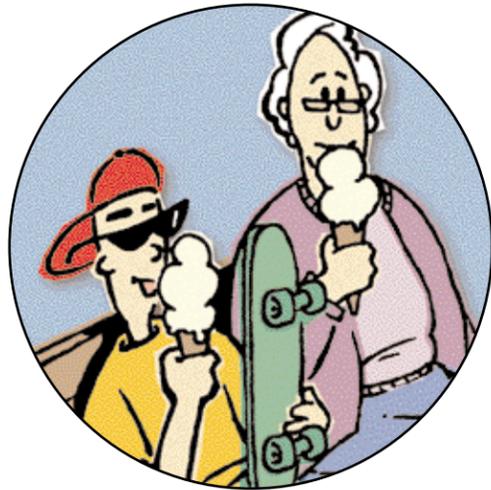
L'entendant arriver, Jack et son père se précipitent à la rencontre de grand-mère pour la soulager de ses paquets, qu'ils vont déposer dans la chambre d'amis.

Grand-maman transporte avec elle deux grosses valises et une boîte de biscuits en métal. Jack sait que la boîte est remplie des biscuits au chocolat qu'elle a confectionnés elle-même à la maison.

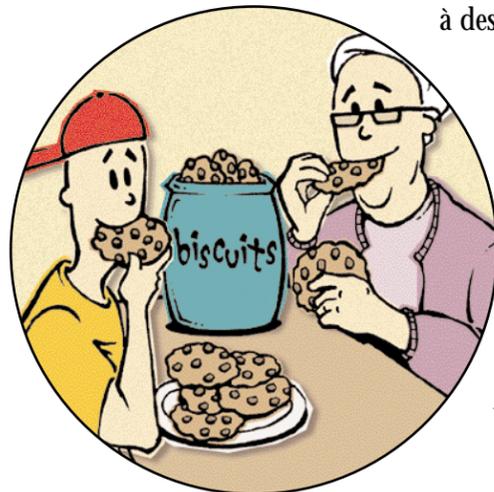


## Tous les jours, les parents de Jack se rendent au travail. Ce qui veut dire que Jack a sa grand-mère Lily pour lui tout seul.

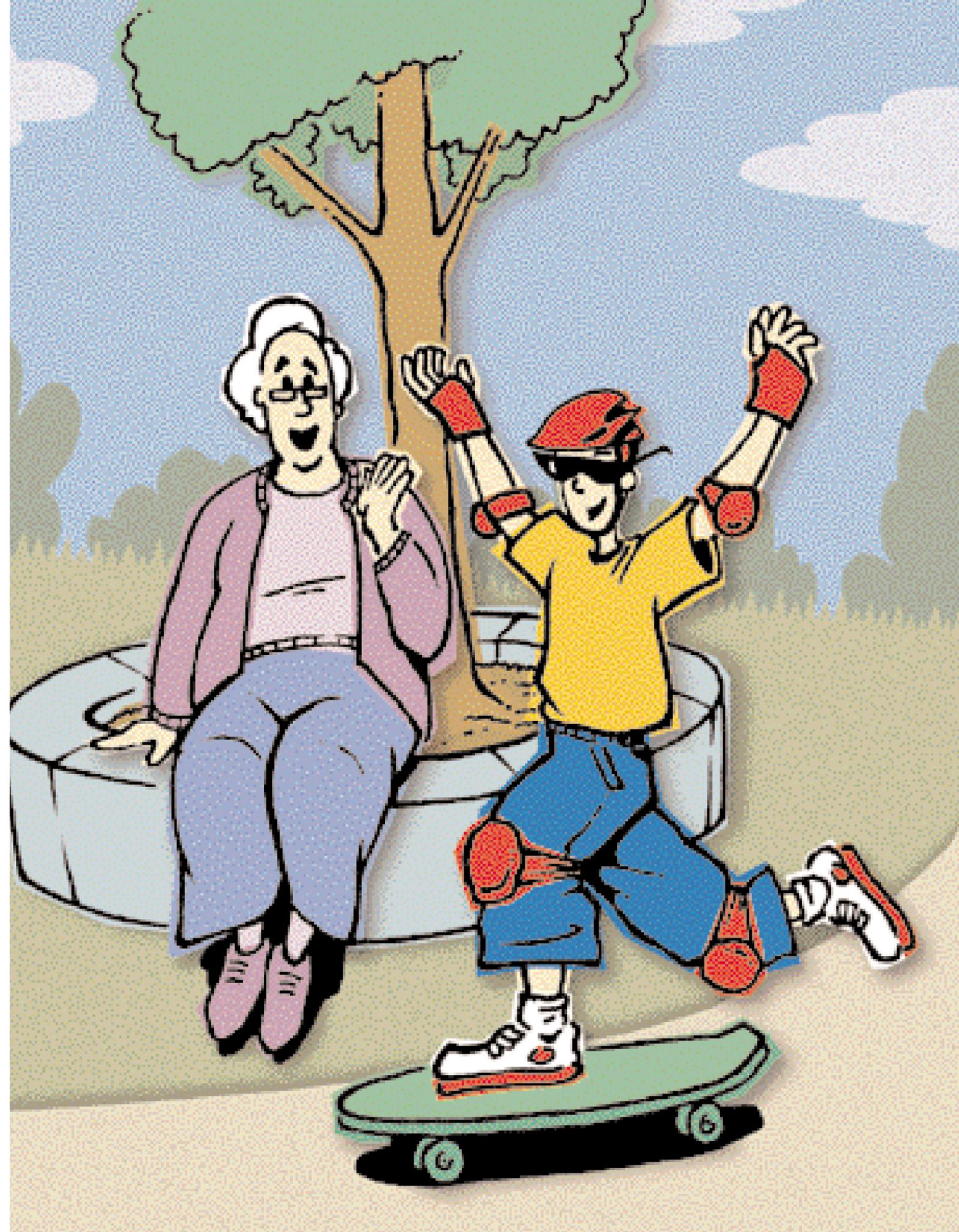
Au petit déjeuner, ils s'attablent ensemble et mangent des gros bols de céréales. Puis, bras dessus bras dessous, ils s'en vont au parc où grand-maman s'assoit sur un banc et regarde Jack faire l'essai de sa toute nouvelle planche à roulettes. Grand-maman vérifie toujours que Jack porte un casque protecteur et des genouillères.



Ils font une foule de choses pendant toute la semaine comme se mettre au fourneau et confectionner des biscuits, regarder la télévision ou jouer à des jeux informatiques. Quelle belle semaine!



Il leur arrive même de se payer à l'occasion une petite visite au casse-croûte le plus près pour s'empiffrer de crème glacée. Grand-maman aime particulièrement la crème glacée et habituellement elle s'assure qu'il y en a toujours un carton dans le frigo quand elle passe quelques jours à la maison. Jack adore toutes ces petites gâteries que lui offre sa grand-mère, même si sa maman passe son temps à lui répéter que tout ça, ce n'est pas bon pour la santé.



Puis, comme si le temps était passé à la vitesse de l'éclair, la semaine de relâche arrive à sa fin et Jack doit reprendre le chemin de l'école. Grand-maman Lily s'est levée tôt et donne le petit déjeuner à Jack mais quelque chose ne va pas.

Elle se frictionne le bras droit et remarque qu'elle ressent quelque chose d'inhabituel.

« Mon bras est comme engourdi, dit-elle. J'ai probablement passé une partie de la nuit dans une mauvaise position. Il n'y a pas à s'inquiéter », dit-elle. Dans son embarras, grand-mère fait tomber par mégarde une boîte de céréales qui se trouvait sur le comptoir de la cuisine; la mère de Jack s'empresse de la ramasser. Grand-maman cligne des yeux à plusieurs reprises comme si elle avait de la difficulté à voir.

« Je ne savais pas qu'on mangeait des céréales ici », remarqua grand-maman Lily. Elle a l'air désemparé et bouleversé.

« Nous mangeons des céréales tous les matins, grand-maman », dit Jack. Grand-maman devrait le savoir, se dit Jack. Il pressent que quelque chose ne va pas, mais il n'arrive pas à deviner ce que c'est.

« Allez, c'est le temps de se laver les dents et d'aller à l'école », dit la mère de Jack, qui semble préoccupée.



## Vers la fin de la journée, à son retour de l'école, Jack remarque la présence de l'auto de son père et de celle de sa mère dans l'entrée du garage. C'est bien étrange...

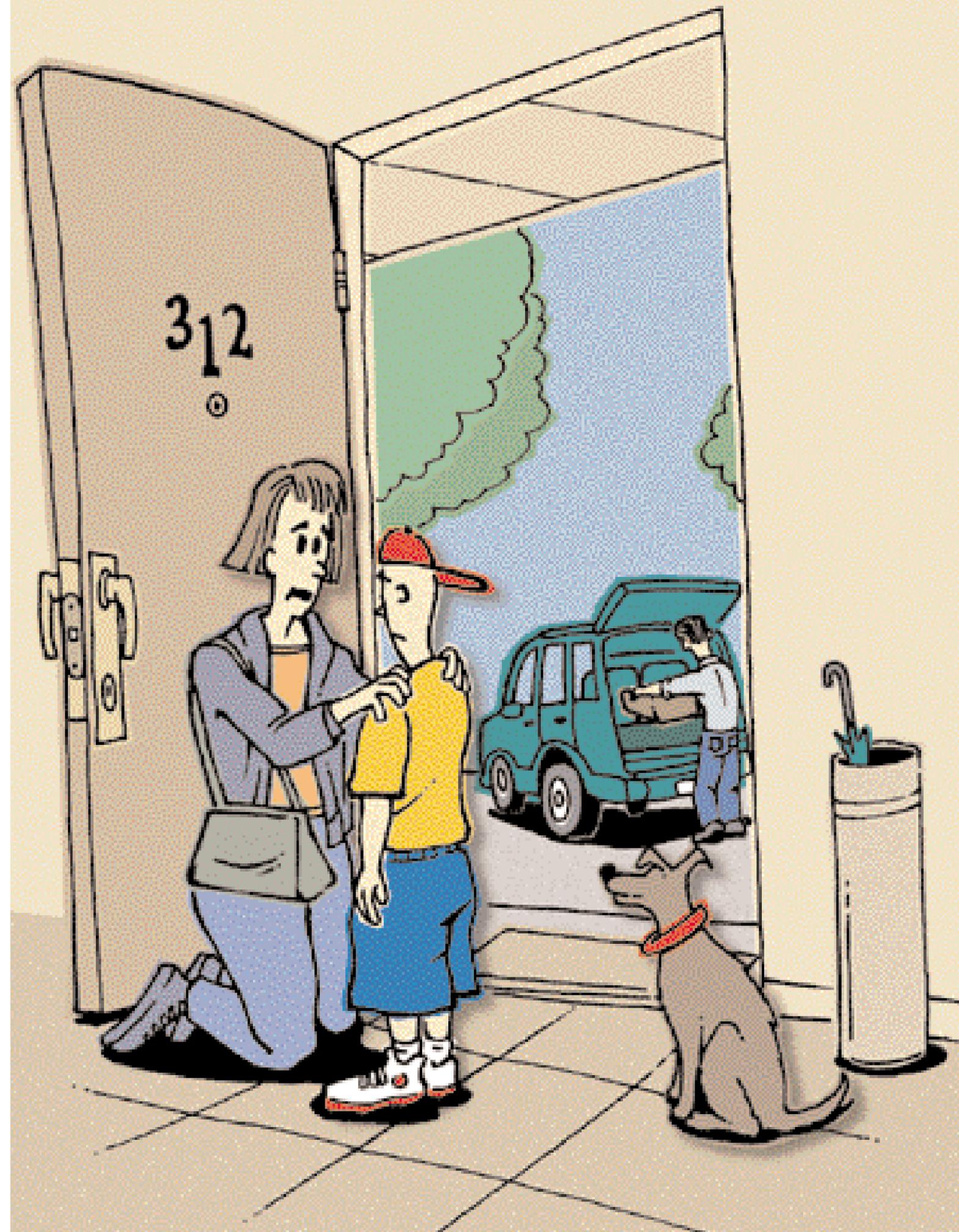
...parce que son père ne rentre jamais si tôt à la maison. En refermant la porte, il entend sa mère au téléphone, qui semble visiblement bouleversée. Grand-mère n'est nulle part dans la maison.

La mère de Jack raccroche. « Jack, j'ai une mauvaise nouvelle à t'apprendre. Grand-maman est très, très malade et on a dû la transporter à l'hôpital. »

Jack n'arrive pas à comprendre ce que veut dire sa mère. Comment grand-maman peut-elle être malade?

« Grand-maman a subi un accident vasculaire cérébral (AVC), lui explique sa mère. Tu te souviens qu'elle se plaignait de son bras engourdi? Eh bien, par la suite, c'est sa jambe qui a également commencé à s'ankyloser. Puis, elle est devenue incohérente. De toute évidence, il y avait quelque chose qui n'allait pas », raconte-t-elle.

Papa sort de la chambre d'amis avec un des sacs de grand-maman. « J'ai pris quelques effets personnels. Nous devrions aller à l'hôpital et les lui remettre », propose-t-il.



## Accompagné de ses parents, Jack se rend à l'hôpital, pour rendre visite à sa grand-maman Lily. Papa est très inquiet - après tout, grand-maman Lily est sa mère.

Quand ils la voient, grand-mère est étendue sur un lit d'hôpital, un tube longe un de ses bras et son œil est complètement fermé. Jack a peur. Il vient de comprendre que grand-maman Lily est réellement malade.

Jack se met à pleurer. Sa mère et son père le consolent tour à tour en l'embrassant. La visite ne dure pas longtemps parce que grand-maman Lily a besoin de se reposer. Ils parlent à une infirmière, puis retournent à la maison.

Cette nuit-là, étendu sur son lit, Jack est inquiet. Il n'arrive pas à dormir. Est-ce de sa faute si grand-maman est si malade? Aurait-il pu faire quelque chose pour empêcher ce qui s'est produit? Peut-être aurait-il dû lui demander moins souvent des frites et de la crème glacée?

Jack se souvient de ce qu'une infirmière lui avait dit à l'hôpital. Elle a expliqué qu'un accident vasculaire cérébral se produit quand certaines régions du cerveau viennent à manquer de sang. Quand cela arrive, certaines parties du cerveau se mettent à fonctionner de travers. C'est ce qui explique l'engourdissement que grand-maman a senti et son étrange comportement.

« Les médecins ont à leur disposition un éventail de procédures pour rétablir le flux sanguin, a-t-elle expliqué. La médecine moderne aidera ta grand-maman à aller mieux. »



Le lendemain matin, Jack est fatigué de sa nuit agitée et arrive en retard à l'école. Sa mère lui a laissé une note pour expliquer ce qui s'est passé. Son professeur de 3e année, M. Chu, en a fait la lecture devant la classe.

« Jack, je suis vraiment désolé d'entendre ces nouvelles à propos de ta grand-mère. Elle a de la chance d'avoir quelqu'un comme toi pour lui rendre visite. Tes visites vont certainement l'aider à lui remonter le moral. »

## Puis, M. Chu annonce une discussion sur le cerveau et les accidents vasculaires cérébraux.

On peut ainsi apprendre que certains camarades de classe de Jack ont des parents qui ont eu un accident vasculaire cérébral ou qui connaissent des amis de la famille à qui c'est arrivé.

Jean raconte à ses camarades de classe que l'an dernier, sa grand-mère a eu un accident vasculaire cérébral.

« Depuis ce temps, elle parle d'une drôle de manière. C'est à peine si on peut la comprendre. Parfois, elle se trompe et dit des mots tout de travers », explique-t-il.

Jack demande à Jean de lui raconter comment ça s'est passé quand sa grand-mère a eu son AVC. « C'était très grave. Elle n'arrivait pas à articuler un mot. Elle ne parvenait qu'à émettre de drôles de sons. Mais, depuis ce temps, son état s'est amélioré et elle se sent beaucoup mieux maintenant », raconte Jean. Il ajoute : « Je me sentais mal parce que j'avais peur d'être responsable de ce qui lui était arrivé. Mais, j'ai découvert par la suite que l'AVC de ma grand-mère n'avait rien à voir avec qui ou quoi que ce soit. »

Jack sent soudain un grand poids de moins sur ses épaules. Il comprend que ce n'était pas de sa faute si sa grand-mère avait eu un AVC.

Puis, Abdul raconte à tout le monde que lorsque son oncle a eu son AVC, il avait eu de sérieux troubles de mémoire en plus d'être incapable de marcher. « Il se déplace en fauteuil roulant maintenant. Et puis, il lui arrive parfois d'avoir des sautes d'humeur », explique-t-il.

Monika dit que personne dans sa famille n'a jamais été victime d'un accident vasculaire cérébral.

M. Chu explique alors que certaines parties du cerveau nous aident à effectuer certaines tâches. « Certaines sections du cerveau contrôlent la vue, la pensée et l'odorat tandis que d'autres sont réservées à l'audition, à la parole et aux mouvements », dit-il. Il ajoute également que pour bien fonctionner, le cerveau a besoin d'être irrigué par les vaisseaux sanguins. Pendant un accident vasculaire cérébral, une partie du sang cesse de monter au cerveau.

« Les dommages causés au cerveau d'une personne qui a subi un accident vasculaire cérébral varient sensiblement selon la partie du cerveau touchée », poursuit-il.



À la fin de la journée, Jack est toujours dans l'incertitude. Des élèves disent que les accidents vasculaires cérébraux peuvent laisser des séquelles permanentes comme ne plus être capable de marcher ou changer la façon de parler de quelqu'un. Il y a même un élève qui a connu quelqu'un qui est mort d'un accident vasculaire cérébral.

Jack souhaite du plus profond de son cœur que sa grand-mère ne meure pas, il en a même l'estomac tout chaviré. Il a peur.

## Peu de temps après son arrivée à la maison, Jack accompagne ses parents à l'hôpital pour rendre visite à grand-mère.

Grand-maman Lily semble un peu mieux, mais il y a toujours ce tube qui pend de son bras. Elle est assise dans son lit d'hôpital et regarde tout autour avec le seul œil qu'elle a d'ouvert.

M. Chu a confié à la famille que recevoir de la visite ferait le plus grand bien à grand-maman et Jack y va même de quelques blagues qui font glousser grand-mère, mais elle ne peut ouvrir qu'à moitié les lèvres. Une partie de sa bouche est paralysée. Jack trouve que sa grand-mère semble étrange avec cette façon de sourire qui ressemble à un rictus, et avec son unique œil ouvert.

Le médecin accompagne la famille. Elle explique à Jack et à ses parents que l'attaque a frappé le côté gauche du cerveau de grand-maman Lily. « Le côté gauche de votre cerveau commande la partie droite du corps. Ta grand-maman ne peut pas bouger le côté droit de son corps. Elle ne peut ni ouvrir l'œil droit, ni bouger le bras droit, ni lever la jambe droite », explique le médecin.

Cela veut également dire que grand-maman ne peut sourire qu'à moitié. Elle a de la difficulté à s'exprimer parce que son visage est paralysé du côté droit. Le médecin remet à Jack et à ses parents des dépliants de la Fondation des maladies du cœur. « Ils vous aideront à mieux comprendre ce qu'est un accident vasculaire cérébral », leur dit-elle.



## Jean et ses parents retournent à la maison, les brochures en mains. À leur arrivée, ils les étendent sur la table de la salle à manger.

La première brochure montre comment chaque partie du cerveau commande différentes parties du corps. Elle explique que lorsqu'un AVC se produit dans la partie du cerveau qui commande la parole, cela a pour conséquence que la personne a de la difficulté à s'exprimer. Certaines victimes d'accident vasculaire cérébral ont même de la difficulté à comprendre ce qu'on leur dit.

Si l'AVC se produit dans la partie qui commande la mémoire, la personne aura des troubles de mémoire. D'autres personnes auront de la difficulté à reconnaître des membres de leur propre famille ou encore ne se rappelleront plus leur nom. Chaque AVC est différent.

Le deuxième dépliant explique combien l'expérience d'un accident vasculaire cérébral peut être éprouvante pour la victime. Les personnes qui ont subi un AVC comprennent soudain qu'elles sont incapables de faire des choses qu'elles ont toujours été capables de faire auparavant, comme écrire avec un stylo ou parler clairement. Elles peuvent avoir l'humeur changeante et être déprimées. Les gens qui ont subi un AVC ont besoin de l'aide et de l'affection de leur famille.

Le troisième dépliant explique qu'il faut du temps pour se remettre d'un AVC. Il donne de l'information pour aider les victimes et la famille à trouver des réponses à leurs questions.

Il est important pour les victimes de comprendre le chemin qui mène à leur rétablissement et pour la famille et les amis, d'apprendre comment ils peuvent aider.

Sa lecture terminée, Jack comprend que chaque AVC est différent. Il apprend également que certaines personnes peuvent réapprendre certains mouvements devenus impossibles après l'AVC.

Jack est fatigué et il se couche de bonne heure. Au milieu de la nuit, il se réveille. Il entend un étrange bruit dans la maison. Jack tend l'oreille et devine ce qui se passe. Son père est en train de pleurer et il entend sa mère tenter de le réconforter.

« Les médecins ont dit que son état s'améliorait », dit sa mère. Le père de Jack est bouleversé du fait que sa mère est si malade. Jack se lève et rejoint ses parents dans leur chambre à coucher. Les trois se donnent de longues accolades, ce qui leur fait beaucoup de bien.



Il y a maintenant trois semaines que grand-maman Lily a été victime d'un AVC. Entre-temps, on l'a transférée dans un autre hôpital. Il y a à cet endroit beaucoup de personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral. Certaines sont plus âgées que grand-mère, d'autres sont beaucoup plus jeunes. Elles sont toutes réunies au même endroit parce qu'on y retrouve les programmes spécialisés dont les victimes d'AVC ont besoin pour leur réadaptation.

La grand-mère de Jack a bien meilleure mine. Son œil redescend un peu moins et elle peut lever le bras droit de quelques centimètres, mais elle n'est toujours pas capable de tenir un crayon de la main droite. Grand-maman Lily a donc décidé d'apprendre à écrire de la main gauche. Elle peut maintenant déplacer un peu sa jambe droite, ce qui est bon signe. Elle pourrait peut-être un jour marcher de nouveau. Elle suit déjà des cours pour apprendre à faire de l'exercice avec sa jambe droite et utiliser une marchette pour l'aider à se déplacer.

## Jack et ses parents encouragent grand-maman Lily à se servir de la marchette en répétant les gestes que lui a montrés une infirmière;

cette dernière explique que grand-mère doit faire le plus d'exercices possibles même si elle trouve cela difficile.

« Vous vous en tirez beaucoup mieux qu'hier », lui dit la mère de Jack.

« Essayons voir si on peut traverser la pièce », ajoute son père.

« J'en suis incapable. C'est trop difficile », répond grand-maman Lily. Elle a l'air maussade et semble au bord des larmes. Elle a de la difficulté à faire ces exercices et elle n'a pas beaucoup de force. Elle se fatigue rapidement même si elle sait qu'elle doit continuer à s'entraîner autant que possible.

« Je t'accompagne », dit Jack. Grand-maman Lily jette un regard en direction de Jack et lui décoche son étrange sourire.

« D'accord, Jack, marchons ensemble. » Le père de Jack se tient à côté de grand-maman, prêt à lui venir en aide si elle perd pied.



Cela fait maintenant six semaines que grand-maman Lily a subi son AVC. Ce samedi-là, Jack et ses parents décident de lui faire une visite surprise, au moment où grand-maman prend son repas.

Sur son plateau, il y a de la salade, un morceau de poulet et du yogourt avec des fruits. Papa a coupé le poulet en petites bouchées.

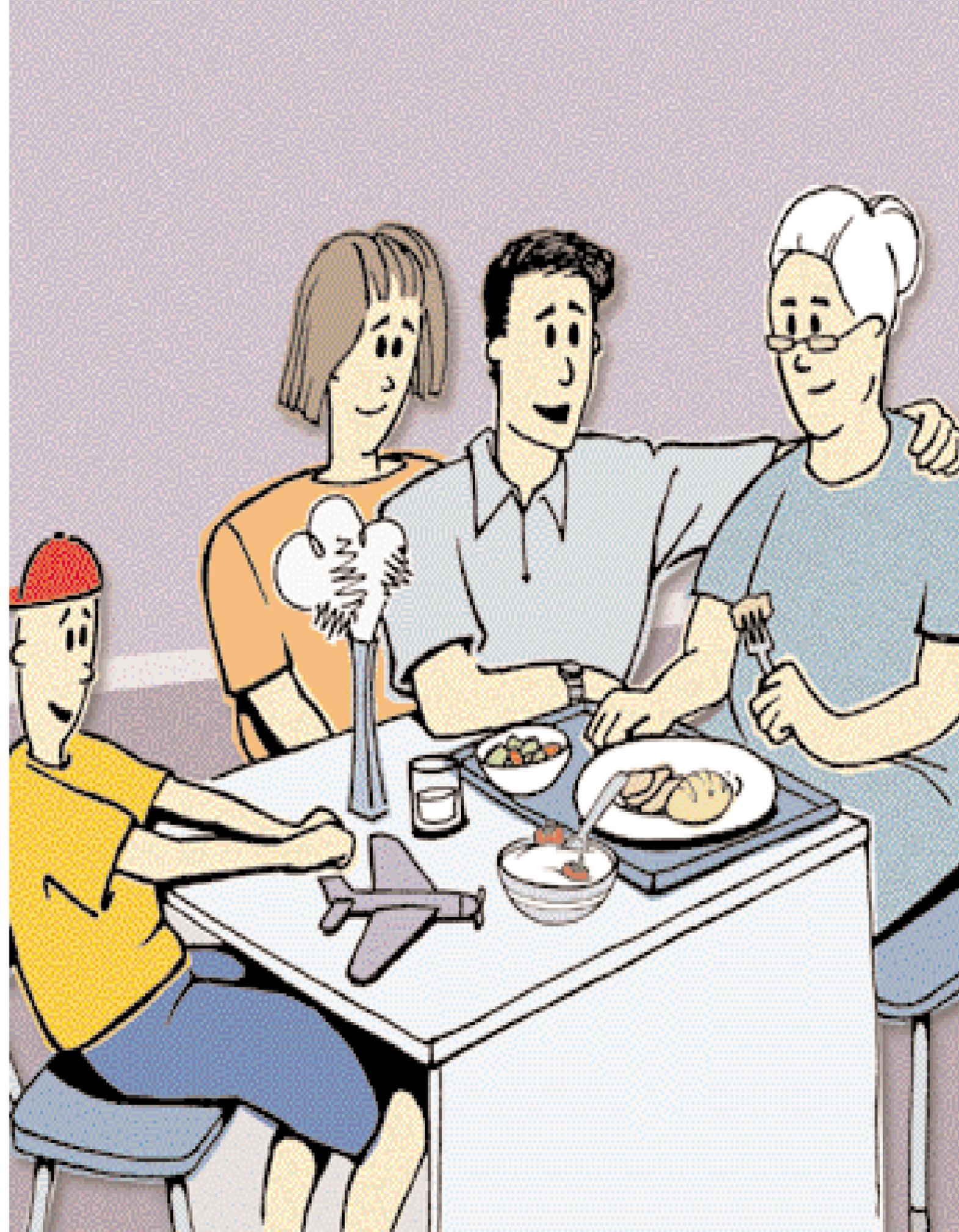
« Je regrette de ne pas pouvoir manger de crème glacée », dit grand-maman en jouant de sa cuillère avec le yogourt.

Suite à son AVC, grand-maman Lily est obligée de changer son alimentation. Finies les frites grasses, la crème glacée ou le sel. Elle doit dorénavant manger des aliments sains.

En changeant son alimentation, elle court moins de risque d'avoir un autre AVC. Elle doit également prendre régulièrement des pilules pour prévenir d'autres AVC.

« Du yogourt, c'est bon », dit Jack. « Il y a tout plein de saveurs », ajoute-t-il en s'esclaffant. Jack aime le yogourt.

Il y a un tas d'autres bons desserts que grand-maman peut encore manger.



Quelques semaines plus tard, grand-maman Lily sort de l'hôpital et va s'installer dans une maison de soins infirmiers. Jack aide ses parents à vider le vieil appartement. Ils transportent certains effets personnels à la nouvelle adresse, dont une lampe, les plantes, son téléviseur et quelques peintures auxquelles grand-mère est attachée. Grand-maman Lily a maintenant un nouveau chez-soi.

## Jack sait que sa grand-mère est triste d'avoir à quitter son appartement. Il aurait tant aimé qu'elle puisse rester et il ne comprend pas vraiment pourquoi elle doit déménager.

« Parce que grand-maman a de la difficulté à se déplacer toute seule », dit sa mère en guise d'explication à Jack.

« Son incapacité dans son bras l'empêche de se faire à manger. Il y a des jours où elle a même de la difficulté à se déplacer avec la marchette », ajoute-t-elle.

« Ici, il y a des gens qui peuvent s'occuper de grand-maman. S'il devait y avoir une urgence, il y a une infirmière juste au bout du corridor », dit son père avant d'ajouter : « En plus, il y a sur place des gens pour l'aider à faire ses exercices spéciaux. »

« D'ailleurs, il y a plein de choses amusantes à faire ici avec d'autres gens », ajoute grand-maman en tentant de montrer le bon côté des choses.

« Il y a un gentil monsieur qui habite juste en face. Il utilise le même type de marchette que moi. Parfois, nous faisons la course pour nous rendre au bingo », raconte-t-elle avec son demi-sourire accroché aux lèvres.

Jack ne peut pas s'empêcher de rire. Au moins, grand-maman Lily n'a pas perdu son sens de l'humour.

« Grand-maman, vas-tu bientôt nous rendre visite à la maison? » demande Jack.

« Bien sûr, mon petit Jack, que j'irai », répond grand-maman Lily avec son sourire caractéristique.

Dans deux semaines, grand-maman Lily viendra nous rendre visite. Dans les jours précédant son arrivée, Jack aide ses parents à nettoyer la maison et à déplacer les meubles pour lui faciliter ses déplacements. Ils doivent s'assurer que rien ne la fera trébucher sur son passage.



Le père de Jack déplace quelques meubles pour libérer le passage et donner plus de place à grand-maman pour manœuvrer.

Pour que la marchette de grand-maman ne se prenne pas dans les bordures du petit tapis de la chambre d'amis, la mère de Jack le roule et le remise.

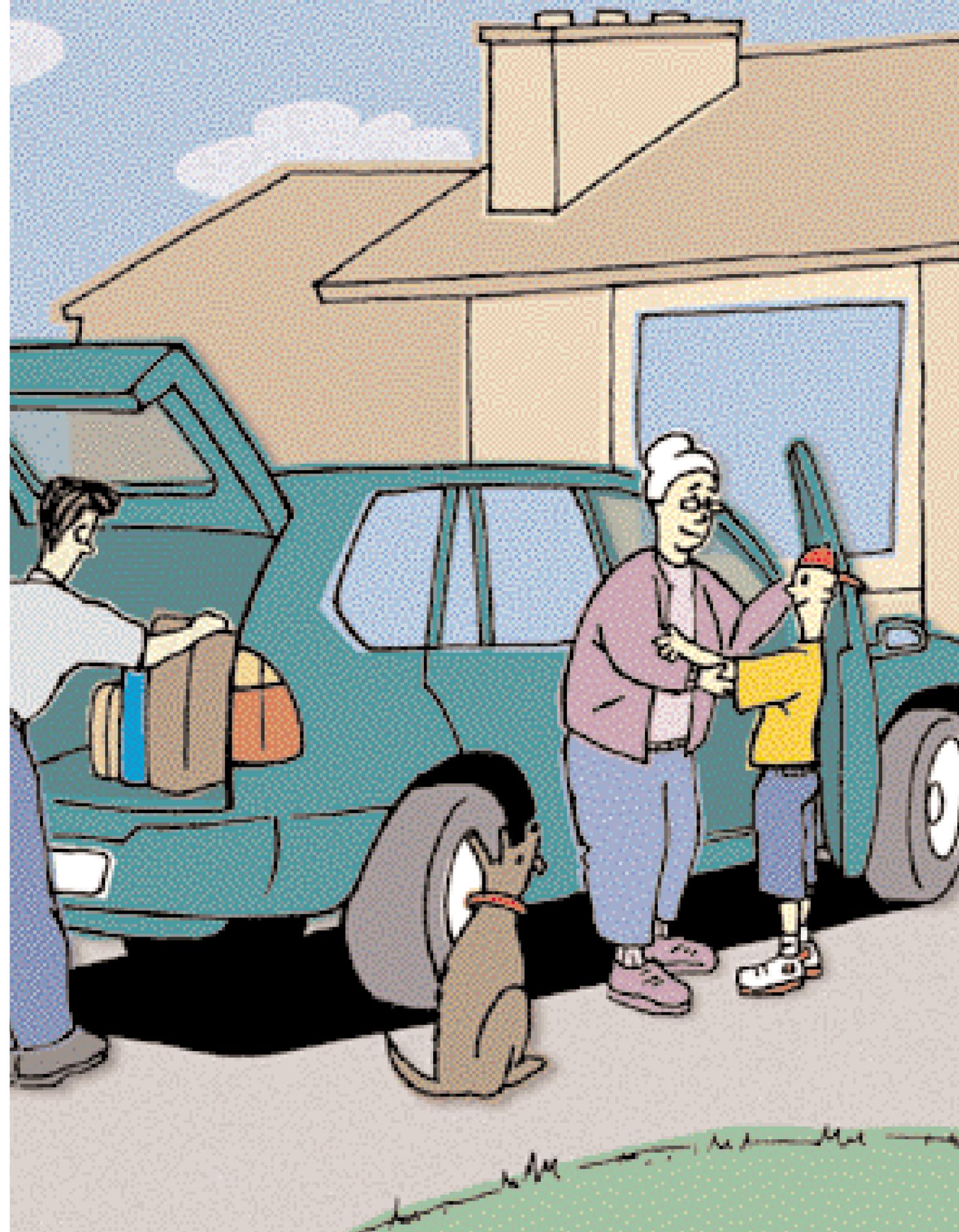
Jack s'assure bien qu'aucun jouet n'a été laissé à la traîne et que rien ne peut faire trébucher grand-mère.

Jack regarde par la fenêtre du salon quand il aperçoit la voiture verte de ses parents s'avancer dans l'entrée du garage.

« Hourra! Les voilà! Grand-maman arrive à la maison! » Jack a hâte de voir arriver sa grand-mère, tous les deux vont enfin pouvoir s'amuser comme ils le font habituellement les longs week-ends.

Jack et sa mère regardent par la fenêtre le père sortir de la voiture et prendre la marchette de grand-maman sur le siège arrière.

Il fait le tour de la voiture et aide grand-maman à sortir. Même à cette distance, Jack peut déjà dire que grand-maman Lily est très heureuse de sa sortie. Ils se promettent tous d'avoir du bon temps.



# Quelques faits sur les accidents vasculaires cérébraux.

Information à l'intention des parents et des enseignants pour discussion avec les enfants.

## POURQUOI LE CERVEAU EST-IL IMPORTANT?

Votre cerveau, c'est comme le poste de pilotage de l'organisme. Tout ce que vous faites, pensez et dites passe par votre cerveau. Le cerveau se divise en régions qui commandent diverses fonctions, comme le mouvement, la parole et le sens de l'équilibre. Des dommages causés à une partie du cerveau peuvent nuire à toutes les fonctions que cette partie commande, chacune se démarquant par des symptômes particuliers, que ce soit une perte de motricité, une difficulté d'élocution ou une perte de coordination.

## QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FONCTIONS DES PARTIES DU CERVEAU?

Le côté gauche du cerveau commande les fonctions motrices et sensorielles du côté droit du corps. Le côté gauche est aussi responsable des aptitudes intellectuelles, comme la compréhension d'une langue écrite et parlée, la bosse des maths et le raisonnement.

Le côté droit du cerveau commande les fonctions motrices et sensorielles du côté gauche du corps. Le côté droit du cerveau commande aussi l'expression artistique en particulier la musique, l'appréciation de l'art ou les talents artistiques.

## QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)?

Un accident vasculaire cérébral est une lésion qui est infligée à une partie du cerveau. Il existe

deux types d'AVC. Le premier survient lors du blocage d'un vaisseau sanguin amenant le sang au cerveau. On parle alors d'ischémie cérébrale transitoire. L'autre type d'AVC se produit lors de l'éclatement d'un vaisseau amenant le sang au cerveau. On l'appelle AVC hémorragique. Dans ces deux types d'AVC, l'afflux du sang au cerveau est interrompu et une partie du cerveau vient à manquer d'oxygène. C'est alors que meurent les cellules cérébrales normalement irriguées par ces vaisseaux sanguins. Il en résulte un accident vasculaire cérébral.

## QUE SE PASSE-T-IL QUAND QUELQU'UN SUBIT UN AVC?

Quand quelqu'un subit un AVC, l'afflux de sang vers une partie du cerveau est court-circuité. Cela veut dire que des tissus cérébraux peuvent être endommagés dans la région où l'AVC s'est logé. Les symptômes dépendent du secteur du cerveau qui est touché. Chez certaines personnes, cela se manifestera par des pertes de mémoire alors que d'autres auront de la difficulté à bouger un bras ou à s'exprimer correctement.

## LES PROBLÈMES POURRAIENT-ILS DISPARAÎTRE?

En règle générale, quand une personne subit un accident vasculaire cérébral, il y a des séquelles permanentes. Mais, grâce à des exercices spéciaux - la réadaptation - et beaucoup d'encouragement, plusieurs personnes arrivent à réapprendre certaines fonctions.

# Conseils aux enfants

## QUE PEUT FAIRE UN ENFANT POUR VENIR EN AIDE À UNE PERSONNE AYANT SURVÉCU À UN AVC?

Les personnes qui ont survécu à un AVC s'aperçoivent soudain qu'elles ne peuvent plus faire ce qu'elles avaient l'habitude de faire. Peut-être n'ont-elles plus la même habileté à voir ou à se rappeler le passé. Peut-être sont-elles dans l'incapacité de se servir d'un bras ou d'une jambe. Peut-être ont-elles de la difficulté à s'exprimer ou à avaler. Tout dépend de la partie du cerveau qui a été touchée. La famille et les amis peuvent être d'un grand secours dans le rétablissement d'une victime d'AVC.

### Encouragement

Plusieurs personnes sont déprimées ou ont un grand sentiment de frustration après un AVC. Encouragez-les. Vous ne pouvez pas savoir à quel point cela leur fera du bien.

### Visites ou appels

Plusieurs personnes foudroyées par un AVC se sentent isolées et esseulées. Rendez-leur visite souvent et remontez-leur le moral.

### Beaux souvenirs

Vous rappelez-vous les souvenirs qui ont toujours fait sourire grand-mère ou grand-père avant l'AVC? Parlez-en de nouveau, c'est le temps. Cela pourrait leur remonter le moral.

### Respect

Les personnes ayant subi un AVC ne perdent pas leur intelligence pour autant, même si elles ont des difficultés d'élocution, des problèmes à se déplacer ou des trous de mémoire. Comportez-vous comme vous le faisiez avant l'AVC.

## OÙ LES ENFANTS PEUVENT-ILS SE PROCURER PLUS D'INFORMATION?

Si tu as du chagrin et si tu veux en parler à quelqu'un, voici quelques suggestions.

- Raconte à un adulte de ton école ce qui s'est passé. Essaie de parler à ton instituteur, à ton conseiller pédagogique ou à l'infirmière, ou à l'une ou l'autre de ces personnes avec qui tu te sens le plus à l'aise.
- Appelle la ligne Jeunesse, J'écoute au numéro sans frais 1 800 668-6868 ou Tel-Jeunes au numéro sans frais 1 800 288-2266. Des gens qualifiés seront là pour t'écouter et répondre à certaines de tes questions.
- Écris ton journal. Tu pourras voir sur une longue période l'évolution de la récupération.
- Ne garde pas tes sentiments pour toi-même. Parles-en avec tes parents. Tu peux également en parler à ton médecin de famille ou à l'infirmière.
- Les adultes qui travaillent à ton école pourront également t'aider. Parles-en à ton professeur, à l'infirmière ou au personnel d'orientation de l'école.

# Quelques faits sur les accidents vasculaires cérébraux.

Information pour les adultes

## PEUT-ON PRÉVENIR UN AUTRE AVC?

On appelle facteur de risque la condition physique ou les habitudes de vie d'une personne qui augmentent les risques de contracter une maladie comme un accident vasculaire cérébral. Il existe des facteurs de risque impossibles à contrôler, notamment l'âge, le sexe, la race ou les antécédents familiaux. Cependant, il existe d'autres facteurs sur lesquels vous pouvez agir. Voici une série de choses à faire pour réduire vos risques d'AVC.

- Connaissez et contrôlez votre tension artérielle.
- Gérez bien votre diabète.
- Ne fumez pas.
- Ayez un régime alimentaire sain et faible en matières grasses et en sel.
- Maintenez un poids santé.
- Faites de l'activité physique.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Réduisez votre stress.
- Consultez votre médecin régulièrement et suivez ses conseils.

## QUELS SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL?

L'AVC est un cas d'urgence médicale. Mémorisez les cinq signes avant-coureurs d'un accident vasculaire cérébral et rappelez-vous comment réagir.

### Faiblesse

Faiblesse, engourdissement ou picotements soudains au visage, à un bras ou à une jambe.

### Difficulté d'élocution

Perte soudaine et temporaire de la parole ou difficulté de compréhension de la parole.

### Problèmes de vision

Perte soudaine de la vue, particulièrement dans un seul œil, ou vision double.

### Mal de tête

Mal de tête soudain, intense et inhabituel.

### Étourdissement

Perte soudaine de l'équilibre, surtout si elle s'accompagne de l'un des signes ci-dessus.

Si vous pensez que vous ou quelqu'un de votre entourage est victime d'un AVC, faites le 911 ou appelez immédiatement les services médicaux d'urgence ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire à votre place.

## ISCHÉMIE CÉRÉBRALE TRANSITOIRE (ICT)

Ne la négligez pas. L'ICT est également appelée mini-AVC et elle s'accompagne des signes avant-coureurs décrits précédemment.

Environ 10 % des AVC sont précédés d'une ICT. Une ICT a les mêmes symptômes que l'AVC, mais ils ne durent en général que quelques minutes. L'ICT est un signe avant-coureur important d'un éventuel AVC, et il ne faut jamais la négliger. Consultez un médecin immédiatement.

## RESSOURCES

La Fondation des maladies du cœur du Canada dispose de nombreuses ressources, dont des dépliants et des brochures pour vous aider à mieux comprendre la nature d'un accident vasculaire cérébral. Les sujets abordés comprennent les différents types d'AVC, les questions reliées à la famille, la réadaptation et les manières de composer avec les changements émotionnels qu'ils provoquent chez la personne atteinte. Pour en obtenir des exemplaires, communiquez avec le bureau local de la Fondation des maladies du cœur ou appelez le numéro sans frais 1 888 473-INFO (1 888 473-4636). La plupart de nos publications sont offertes en français et en anglais. Visitez le bureau local de la Fondation des maladies du cœur pour découvrir les nouvelles ressources que nous avons mises au point en matière d'accidents vasculaires cérébraux.

La Fondation des maladies du cœur veut exprimer toute sa gratitude à la Fondation philanthropique Pétrolière Impériale pour le généreux soutien qu'elle a accordé à la rédaction de la présente brochure.

L'acceptation du soutien financier accordé ne constitue pas un appui des produits ou des services du commanditaire.

