



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

**Reconnaître
l'attaque cérébrale,
réagir vite et bien**

www.attaquocerebrale.ch

En collaboration avec: Société Cérébrovasculaire Suisse,
Société Suisse de Neurologie, Swiss Federation of Clinical Neuro-Societies,
Stroke Centers, Stroke Units, Interassociation de Sauvetage



SHG - SCS - SSS

L'attaque cérébrale peut frapper n'importe qui, n'importe quand

En Suisse, l'attaque cérébrale est la troisième cause de décès et la plus fréquente cause de handicap non congénital. Elle frappe toutes les 30 minutes, soit 16 000 personnes par année. Bien des souffrances et des séquelles pourraient être épargnées aux victimes si les témoins d'un tel accident réagissaient vite et bien.



40% se remettent complètement



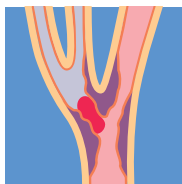
35% restent handicapés



25% décèdent



En cas d'attaque cérébrale, chaque minute compte



Un caillot de sang obstrue une artère.



L'alimentation sanguine est interrompue et les activités pilotées par la zone du cerveau concernée cessent de fonctionner.

L'attaque cérébrale est causée par un trouble circulatoire. Dans la grande majorité des cas, le responsable est un caillot de sang (thrombus) qui obstrue un vaisseau sanguin du cerveau. La zone du cerveau concernée ne reçoit plus assez d'oxygène et de nutriments, des activités importantes de l'organisme (mouvement, vue, parole) cessent alors de fonctionner. Plus l'alimentation sanguine est rétablie rapidement, moins de cellules nerveuses seront endommagées ou mourront.

Le traitement en phase aiguë vise à dissoudre le caillot de sang par des médicaments ou à l'extirper du vaisseau sanguin à l'aide d'un cathéter. Si l'on y parvient rapidement, bien des décès et des handicaps peuvent être épargnés aux victimes d'attaques cérébrales. Il est donc important que la personne soit transportée en urgence, sans perdre de temps, dans un hôpital spécialisé où le diagnostic et le traitement auront lieu.

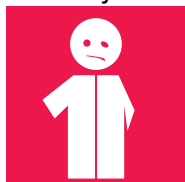
Reconnaître les symptômes, réagir vite et bien

Le temps, c'est du cerveau



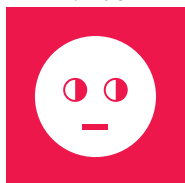
Chaque minute compte. Par conséquent, mémorisez les principaux symptômes et réagissez rapidement!

Paralysie



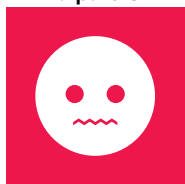
Soudaine paralysie, troubles sensitifs ou affaiblissement, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)

Troubles de la vue



Cécité subite (souvent d'un seul œil) ou vision double

Troubles de la parole



Difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit

Numéro d'urgence



En présence de l'un de ces symptômes, composez immédiatement le numéro d'urgence 144. Demandez un transfert dans un hôpital équipé d'un Stroke Center ou d'une Stroke Unit spécialisé dans le traitement de l'attaque cérébrale.

Vous trouverez la liste des hôpitaux et cliniques équipés d'un Stroke Center ou d'une Stroke Unit sur la feuille jointe ou à l'adresse www.attaquocerebrale.ch

Appli «Urgence HELP»

Pour que vous sachiez ce qu'il faut faire en cas d'urgence: l'appli gratuite «Urgence HELP» vous présente les gestes qui sauvent en cas d'urgence cardio-circulatoire ou d'attaque cérébrale et vous aide à les réaliser ainsi qu'à rafraîchir régulièrement vos connaissances. Téléchargez l'appli «Urgence HELP» sur votre smartphone!

Pour trouver l'appli «Urgence HELP» dans l'App Store, cherchez «Fondation Suisse de Cardiologie».



iOS:
Apple iTunes



Android:
Google Play

Talon de commande

La Fondation Suisse de Cardiologie met d'autres supports d'information gratuitement à votre disposition.

Merci de m'envoyer:

- Brochure «Prévenir l'attaque cérébrale – reconnaître les symptômes»
- Set d'urgence HELP
- «Carte personnelle d'urgence»

À partir de 250 g, nous facturons des frais de port et d'emballage.

- J'aimerais recevoir la newsletter électronique de la Fondation Suisse de Cardiologie.
- Je souhaite devenir donateur/donatrice, veuillez m'envoyer les documents correspondants.
- Veuillez m'envoyer un exemplaire gratuit du magazine «Cœur et Attaque cérébrale».



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit pour que moins de personnes souffrent de maladies cardio-vasculaires ou en restent handicapées, pour qu'on ne meure pas prématurément d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale et pour que la vie des patients soit toujours digne d'être vécue. Elle est une organisation indépendante d'utilité publique, essentiellement financée par des dons, certifiée par la fondation ZEWO.



La Fondation Suisse de Cardiologie est certifiée par ZEWO depuis 1989.



Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale 368
3000 Berne 14

Expéditeur

Nom

Prénom

Rue / n°

NPA / localité

N° de téléphone ou de fax

E-mail

Mieux vaut prévenir...

Bonne nouvelle: environ la moitié des attaques cérébrales pourraient être évitées en adoptant un mode de vie sain.

- Arrêtez de fumer. La ligne stop-tabac 0848 000 181 vous y aidera.
- Ayez une activité physique régulière. Il suffit de 2½ heures par semaine, ou mieux, de 30 minutes par jour pour avoir un effet positif sur sa santé.
- Veillez à une alimentation équilibrée, comprenant beaucoup de fruits et légumes, mais peu de sel.
- Maintenez votre poids corporel dans la norme. En cas de surcharge pondérale, perdez du poids progressivement.
- Accordez-vous régulièrement des plages de détente au quotidien. Évitez le stress permanent.
- Faites contrôler votre tension artérielle une fois par an par un-e professionnel-le de la santé.
- Il est conseillé de faire contrôler son taux de lipides sanguins à partir de 40 ans tous les cinq ans, plus souvent en cas de prédisposition familiale.
- En cas de soupçon de diabète et/ou de prédisposition familiale, faites contrôler votre taux de glycémie au moins une fois par an.



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale 368, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
Fax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Numéro de compte pour les dons CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0

Plus d'informations sous www.attaquocerebrale.ch



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Stroke Centers et Stroke Units en Suisse

En présence d'un symptôme d'attaque cérébrale, composez immédiatement le numéro d'urgence 144. Demandez à ce que la personne soit transportée dans un hôpital équipé d'un centre cérébro-vasculaire (Stroke Center ou Stroke Unit), spécialisé dans le traitement des victimes d'attaque cérébrale. Vous trouverez dans la liste ci-dessous l'hôpital spécialisé le plus proche de chez vous:

STROKE CENTERS (par ordre alphabétique des localités)

Aarau

Hôpital cantonal d'Aarau
Tellstrasse 25
Case postale
5001 Aarau
Tél. 062 838 41 41
www.ksa.ch

Bâle

Hôpital universitaire de Bâle
Spitalstrasse 21
Petersgraben 4
4031 Bâle
Tél. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Berne

Inselspital
Hôpital universitaire de Berne
3010 Berne
Tél. 031 632 21 11
www.insel.ch

Genève

Hôpitaux Universitaires
de Genève HUG
Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève
Tél. 022 372 33 11
www.hug-ge.ch

Lausanne

Centre hospitalier universitaire
vaudois CHUV
Rue du Bugnon 21
1011 Lausanne
Tél. 021 314 11 11
www.chuv.ch

Lucerne

Hôpital cantonal de Lucerne
Spitalstrasse
6000 Lucerne 16
Tél. 041 205 11 11
www.luks.ch

Lugano

Ente Ospedaliero Cantonale
Ospedale Regionale di Lugano
(Civico)
Via Tesserete 46
6900 Lugano
Tél. 091 811 61 11
www.eoc.ch

Saint-Gall

Hôpital cantonal de Saint-Gall
Rorschacher Strasse 95
9007 Saint-Gall
Tél. 071 494 11 11
www.kssg.ch

Zurich

Klinik Hirslanden
Witellikerstrasse 40
8032 Zurich
Tél. 044 387 21 11
www.hirslanden.ch/
klinikhirslanden

Hôpital universitaire de Zurich
Rämistrasse 100
8091 Zurich
Tél. 044 255 11 11
www.usz.ch

STROKE UNITS (par ordre alphabétique des localités)

Baden

Hôpital cantonal de Baden
Im Ergel 1
5404 Baden
Tél. 056 486 21 11
www.kantonsspitalbaden.ch

Bienne

Centre hospitalier Bienne
Chante-Merle 84
Case postale
2501 Bienne
Tél. 032 324 24 24
www.centre-hospitalier-bienne.ch

Coire

Hôpital cantonal des Grisons,
Coire
Loëstrasse 170
7000 Coire
Tél. 081 256 61 11
www.ksgr.ch

Fribourg

HFR Fribourg – Hôpital cantonal
Case postale
1708 Fribourg
Tél. 026 426 71 11
www.h-fr.ch

Grabs

Hôpital Grabs
Spitalstrasse 44
9472 Grabs
Tél. 081 772 51 11
www.srrws.ch

Münsterlingen

Hôpital cantonal
de Münsterlingen
Spitalcampus 1
Case postale 100
8596 Münsterlingen
Tél. 071 686 11 11
www.stgag.ch/
kantonsspital-muensterlingen

Neuchâtel

Hôpital neuchâtelois
Pourtalès
Maladière 45
2000 Neuchâtel
Tél. 032 713 30 00
www.h-ne.ch

Nyon

Hôpital de Nyon
Chemin Monastier
1260 Nyon
Tél. 022 994 61 61
www.ghol.ch

Schlieren

Hôpital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Tél. 044 733 11 11
www.spital-limmattal.ch

Sion

Hôpital de Sion
Av. du Grand-Champsec 80
Case postale 736
1951 Sion
Tél. 027 603 40 00
www.hopitalduvalais.ch/fr/
hopital-du-valais/sites/sion.html

Soleure

Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 42
4500 Soleure
Tél. 032 627 31 21
www.so-h.ch/buergerspital-solothurn/home.html

Winterthur

Hôpital cantonal
de Winterthur
Brauerstrasse 15
Case postale 834
8401 Winterthur
Tél. 052 266 21 21
www.ksw.ch

Zurich

Stadtspital Triemli
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zurich
Tél. 044 416 11 11
www.triemlispital.ch