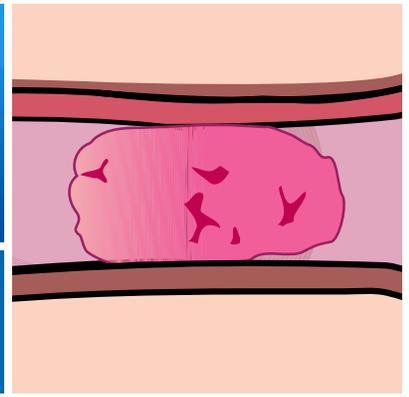


# L'accident ischémique transitoire ou mini-AVC



Vous venez d'avoir un accident ischémique transitoire, aussi appelé mini-AVC. Cette fiche vous aidera à mieux comprendre ce qui vous arrive et ce que vous pouvez faire.

## Qu'est-ce qu'un accident ischémique transitoire ?

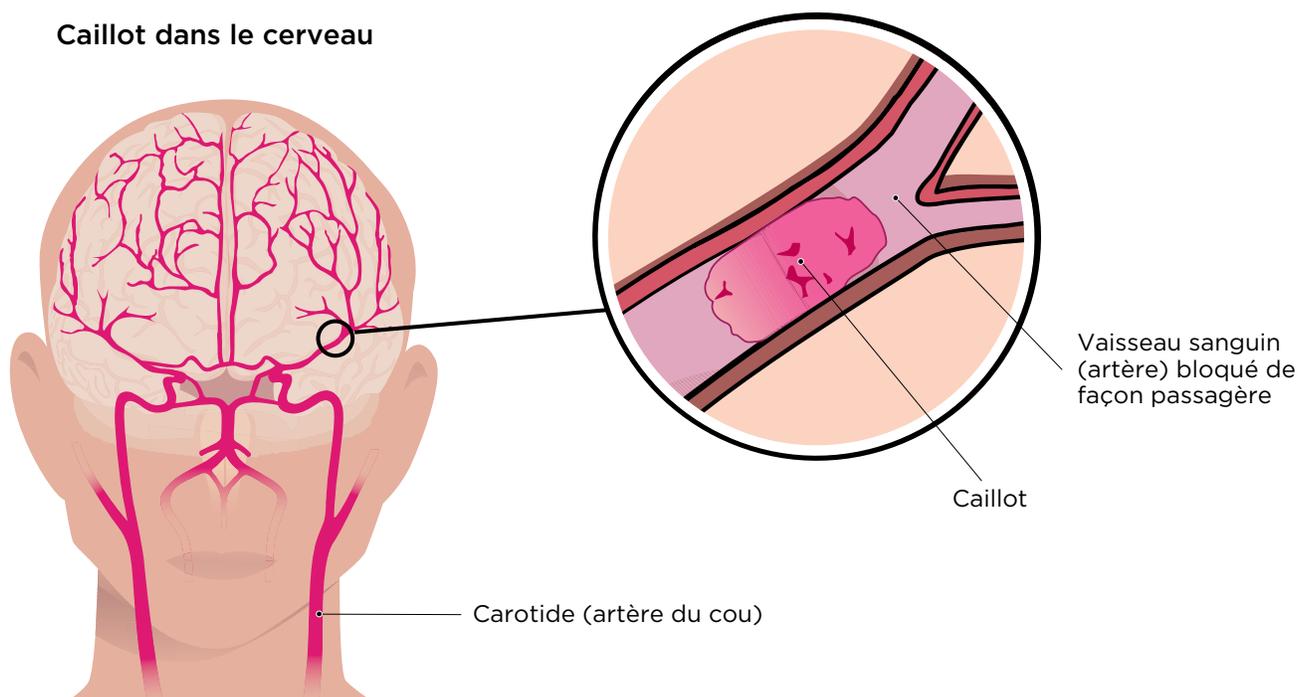
Ce problème arrive lorsqu'une artère du cerveau est bloquée pendant un moment. Le blocage peut être causé par un petit caillot de sang ou par une accumulation de plaque dans l'artère.

Heureusement, le problème n'a pas duré et l'artère s'est débloquée toute seule. Les symptômes ont donc passé en quelques minutes ou en quelques heures.

Le mini-AVC est un avertissement à prendre au sérieux. Dans les heures qui suivent, le risque de subir un accident vasculaire cérébral (AVC) est plus élevé. Les effets peuvent alors être beaucoup plus graves et entraîner, par exemple, la mort de cellules du cerveau.

Voir la fiche santé [Avoir un caillot dans le cerveau - L'AVC ischémique](#).

### Caillot dans le cerveau



## Quels signes surveiller?

Apprenez les signes de l'accident ischémique transitoire pour réagir tout de suite si vous en avez un autre ou si vous avez un AVC.

Voici les principaux signes à connaître :

### VITE

**Visage** : Est-il affaissé?

**Incapacité** : Pouvez-vous lever les deux bras à la même hauteur?

**Trouble de la parole** : Avez-vous du mal à parler?

**Extrême urgence** : Appelez le **9-1-1**

Il s'agit d'une urgence médicale. Appelez tout de suite le **9-1-1**, même si les symptômes s'améliorent.

## Qu'est-ce qui me rend à risque d'avoir ce problème?

Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque :

- une haute pression dans les vaisseaux sanguins (hypertension)
- un taux de cholestérol élevé
- le diabète
- un surplus de poids (obésité)
- le manque d'exercice
- une mauvaise alimentation
- le tabac
- le stress
- l'alcool et les drogues
- un trouble du rythme cardiaque appelé fibrillation auriculaire



## Quels tests vais-je passer?

Pour évaluer votre risque d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC), vous pourriez avoir :

- un examen physique complet (consultation en neurologie)
- des analyses de sang et d'urine
- des examens d'imagerie (scan, résonance magnétique, échographie, etc.) pour voir votre cerveau et comment le sang y circule



- des examens sur le fonctionnement de votre cœur (électrocardiogramme, échographie cardiaque)
- un examen pour enregistrer le rythme de votre cœur pendant 1 à 2 jours avec un appareil à porter sur vous (Holter)

## Comment ce problème est-il traité?

Si vous prenez des médicaments (diabète, tension, coagulation, etc.), il se peut que vos doses changent.

Il est aussi possible que vous en ayez de nouveaux à prendre. Si c'est votre cas, le médecin ou l'infirmière vous diront lesquels.

## Est-ce que ce problème peut être prévenu?

Certains facteurs ne peuvent pas être changés, comme votre âge et vos antécédents familiaux.

Par contre, avoir de saines habitudes de vie aide à prévenir les mini-AVC. Cela sera aussi bon pour votre santé en général.

Voici des conseils pour vous y aider.

- > **Prenez bien vos médicaments pour faire baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol** comme l'a prescrit votre médecin, s'il y a lieu.

- > **Contrôlez votre diabète** en vérifiant votre glycémie de façon régulière, s'il y a lieu.
- > **Cessez de fumer.** Il est aussi important de vivre dans un environnement sans fumée.



- > **Mangez de façon équilibrée,** avec une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses. Consultez une nutritionniste au besoin.
- > **Faites de l'exercice.** On recommande un minimum de 30 minutes de marche (ou d'un autre sport) par jour. Il faut faire en tout au moins 2 heures et demie d'activité d'intensité modérée par semaine.
- > **Perdez du poids,** si nécessaire. Visez un indice de masse corporelle (IMC) de 18,5 à 24,9 kg/m<sup>2</sup> ou un tour de taille de moins de 88 cm (35 po) chez la femme et de moins de 102 cm (40 po) chez l'homme.
- > **Limitez votre prise d'alcool.** Voir les Ressources utiles.
- > **Essayez de réduire les sources de stress dans votre vie de tous les jours.**
- > **Traitez votre apnée du sommeil,** s'il y a lieu.
- > **Faites-vous un plan de prévention.** Voir l'Annexe, page 4.



#### Pour calculer votre indice de masse corporelle (IMC) :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kilos}}{\text{Taille en mètres} \times \text{taille en mètres}}$$

$$\text{Exemple : } \frac{60 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 20,76 \text{ kg/m}^2$$

## Comment déplacer un rendez-vous?

Appelez au Centre ambulatoire des sciences neurologiques, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h (sauf les jours fériés) :

> 514 890-8000, poste 26260

## À qui poser mes questions?

À l'hôpital, posez vos questions à votre équipe de soins. À la maison, pour toute question liée à un souci de santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

> 514 890-8086

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



### RESSOURCES UTILES

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada :

> 1 800 567-8563 (au Québec)  
> [couretavc.ca](http://couretavc.ca)

Centre d'abandon du tabagisme :

> 1 866 JARRETE (527-7383)  
> [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

> [canada.ca](http://canada.ca)  
Taper « directives alcool faible risque » dans le moteur de recherche

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Dans le tableau ci-dessous, notez les habitudes de vie que vous souhaitez prendre pour prévenir un autre mini-AVC ou un AVC. Pour chacune d'elles, écrivez un objectif (que vous pourrez atteindre) et vos moyens pour y arriver.

Les saines habitudes de vie que je veux prendre				
	<i>Exercice physique</i>			
<b>Mon objectif pour un mode de vie sain</b>	<i>Réussir à faire de l'exercice physique 30 minutes par jour d'ici 3 mois.</i>			
<b>Mes moyens pour y arriver</b>	<b>1</b> <i>M'inscrire à un cours de yoga qui se donne 2 fois par semaine à mon centre sportif.</i>			
	<b>2</b> <i>Sortir marcher 30 minutes tous les dimanches avec un membre de ma famille.</i>			
	<b>3</b> <i>Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur.</i>			
	<b>4</b>			