

# AIT : accident ischémique transitoire

## Qu'est-ce qu'un AIT?

Un AIT, également appelé « miniAVC », survient à la suite de l'interruption temporaire de la circulation sanguine dans le cerveau.

L'AIT est un indicateur majeur quant à votre risque élevé d'AVC.

## Comment reconnaître un AIT?

Les symptômes de l'AIT sont similaires à ceux de l'AVC, mais durent de quelques minutes à moins d'une heure.

### **V**ISAGE

Est-il affaibli?

### **I**NCAPACITÉ

Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

### **T**ROUBLE DE LA PAROLE

Trouble de prononciation?

### **E**XTRÊME URGENCE

Composez le 9-1-1.

**Si vous croyez être en train de subir un AIT ou un AVC, composez le 9-1-1. Si vous n'êtes pas transporté à l'hôpital, demandez à quel moment vous serez reçu dans une clinique de prévention de l'AVC et quelles sont les étapes à suivre pour ce faire.**

## Quelles sont les causes de l'AIT?

Les principales causes de l'AIT sont :

- un caillot sanguin;
- une accumulation de plaque dans les artères.

Toutes deux réduisent la circulation sanguine vers le cerveau.

## Quels sont les facteurs de risque?

Les facteurs de risque d'AIT comprennent :

- certains éléments hors de votre contrôle, comme l'âge et les antécédents familiaux;
- Plusieurs éléments que vous pouvez maîtriser, comme vos problèmes de santé et vos habitudes de vie.

De saines habitudes de vie peuvent protéger votre santé et réduire votre risque d'AVC. Elles vous aideront à maintenir un poids santé, à prévenir ou à maîtriser l'hypertension artérielle, à gérer le stress et bien plus.

## Que pouvez-vous faire?

**Discutez d'un plan de prévention de l'AVC avec votre médecin.** Vous devriez couvrir les points suivants :

- Le traitement de tout problème de santé qui pourrait accroître votre risque. Vous pourriez avoir à prendre des médicaments et à changer vos habitudes de vie.
- Les problèmes de santé les plus souvent associés à l'AIT, soit :
  - l'hypertension artérielle;
  - la fibrillation auriculaire (FA), caractérisée par un rythme cardiaque irrégulier;
  - le diabète;
  - l'hypercholestérolémie (un taux élevé de cholestérol).

**Connaissez les signes.** Composez le 9-1-1 si vous les présentez.

**Renseignez-vous** sur les habitudes à adopter pour réduire vos facteurs de risque.

**Prenez du recul** dans la préparation de votre plan de prévention de l'AVC. Pensez à ce qui vous tient à cœur. Est-ce de voyager? Pouvoir jouer avec vos petits-enfants?

## Réduisez votre risque au quotidien:

- **Soyez plus actif.** – Visez un total de 30 minutes ou plus d'activité physique (en séquences de 10 minutes ou plus) la plupart des jours. Saisissez les occasions de bouger dans votre quotidien en faisant une marche rapide ou en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- **Faites des choix alimentaires sains.** – Mangez plus de légumes, de fruits et de grains entiers. Préparez vous-même la plupart de vos repas à l'aide d'aliments entiers et naturels. Limitez votre consommation d'aliments transformés, comme les soupes en conserve, les charcuteries et les plats surgelés.
- **Gérez votre stress.** – Trouvez les éléments de votre vie qui déclenchent votre stress et cherchez des moyens pour réduire leur influence ou les éliminer. Faites des activités qui vous détendent, comme écouter de la musique. À votre prochaine visite chez le médecin, en plus de discuter de votre santé physique, parlez-lui de votre santé mentale.
- **Cessez de fumer.** – Abandonner le tabagisme est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour réduire votre risque, mais ce n'est pas facile. N'hésitez pas à demander du soutien au 1 866 366-3667.
- **Limitez votre consommation d'alcool.**

En intégrant des changements sains à votre mode de vie, vous réduisez votre risque d'AIT et d'AVC.



**Quel est votre plan de prévention?** Lors de votre rendez-vous médical, notez les principaux gestes que vous devrez poser pour réduire votre risque.

Mes facteurs de risque	La recommandation de mon médecin	Mon plan
Exemple : hypertension artérielle	Aucune médication, gestion des symptômes à l'aide d'activité physique et d'une saine alimentation	Rentrer du travail à pied au moins deux fois par semaine. Apporter un dîner fait maison au moins trois fois par semaine.

Évaluez votre risque et apprenez ce que vous pouvez faire pour le réduire à [fmcoeur.ca/risque](http://fmcoeur.ca/risque).