

Votre Cheminement après un AVC : Chapitre 3

En lisant le livre « **Votre Cheminement après un AVC** » vous pouvez utiliser ce guide pour vous aider à comprendre le contenu de chaque chapitre et son importance.

Chapitre 3 - Prévenir un autre AVC

Savoir ce qui peut causer un AVC peut vous aider à trouver des moyens sains de réduire vos risques d'en avoir un autre.

Dans ce chapitre, vous allez:

- » Connaître les signes VITE d'un AVC
- » Apprendre ce qui peut augmenter votre risque d'AVC
- » Découvrir comment faire des choix sains pour réduire votre risque d'AVC
- » Comprendre comment créer un plan pour des changements sains
- » Trouver qui peut vous aider à prévenir un autre AVC

Les informations reçues de votre Navigateur post-AVC ne remplacent pas les conseils, diagnostics ou traitements médicaux professionnels. Consultez un médecin ou un professionnel de santé pour toute question sur une condition médicale ou un changement de mode de vie.



Financé Par:



1-800-663-3600
stroke@hsf.nb.ca

Votre Cheminement après un AVC : Chapitre 3

Vous trouverez des ressources utiles dans le **Chapitre 3 - Prévenir un autre AVC**. Voici quelques autres qui pourraient vous aider.

Vous pouvez trouver ces ressources et bien d'autres en ligne au heartandstrokenb.ca/fr/stroke-resources

- » [Site Internet Pratiques Optimales de l'AVC du Canada - Ressources pour les patients et les aidants](#)
 - *Infographie Prévention secondaire*

Facteurs de risques

- » [Site Internet Pratiques Optimales de l'AVC du Canada - Ressources pour les patients et les aidants](#)
 - *Prenez en charge votre pression artérielle*
 - *Prendre en charge son taux de cholestérol*
- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada
 - [Médicaments](#)

Adoptez un mode de vie sain

- » [Site Internet Guide alimentaire canadien](#)
- » [Site Internet Association des diététistes du Nouveau-Brunswick](#)

Ayez un mode de vie actif

- » Site Internet Société canadienne de physiologie de l'exercice
 - [Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du NB [LIVE WELL | BIEN VIVRE](#)

Cesser de fumer ou de vapoter

- » [Site Internet NB sans fumée ni vapotage](#)
- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada [Tabagisme](#)
- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du NB [LIVE WELL | BIEN VIVRE](#)

Votre Cheminement après un AVC : Chapitre 3

Gérer son stress

- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada
 - [Réduire le stress](#)
- » Partenariat canadien pour la rétablissement de l'AVC et Coeur + AVC - Vidéo YouTube
 - [Le stress après un AVC](#)
- » Site Internet Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du NB [LIVE WELL | BIEN VIVRE](#)
- » [Site Internet Pratiques Optimales de l'AVC du Canada - Ressources pour les patients et les aidants](#)
 - *Aide à l'autogestion après un AVC : liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*
 - *Connaissez-vous votre risque de maladies du cœur et d'AVC?*



Financé Par:

New Brunswick
Nouveau Brunswick



New Brunswick / Nouveau-Brunswick

Heart&Stroke
Coeur+AVC

1-800-663-3600
stroke@hsf.nb.ca