



# Dr. Michel Cymes Good!



ET TOUS LES 2 MOIS,  
DR GOOD! C'EST BON!

**MÉDITATION  
MODE D'EMPLOI**  
SES EFFETS  
SUR L'ORGANISME  
+ TESTS ET  
TECHNIQUES

**LA MÉLATONINE**  
Pour dormir,  
efficace ou pas?

**RISQUE D'AVC  
CHEZ LA FEMME**  
Comment  
le mesurer pour  
le réduire

**MANGER  
SAINEMENT SANS  
PRISE DE TÊTE**

**10** conseils  
faciles à suivre

**MOUSTIQUES**  
Les meilleures  
alternatives  
aux répulsifs  
chimiques

**ON SE BOUGE  
CONTRE L'ARTHROSE!**

- COMMENT LA PRÉVENIR
- LES ACTIVITÉS À PRIVILÉGIER
- DES SOLUTIONS ET EXERCICES ANTIDOULEURS

BE: 3,5 € - CH: 5 CHF - CA: 6,5 CAD - ES: 3,7 €  
- GR: 3,7 € - IT: 3,7 € - LU: 3,5 € - PT: 3,7 € -  
DOM Bateau: 3,7 € - MA: 40 MAD - TN: 9,5 TND  
- ZONE CFA Bateau: 2300 XAF - ZONE CFP  
Bateau: 440 XPF

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 13089 - 35 - F: 3,30 € - RD





J'ADOPTE LES BONS RÉFLEXES ●●

# 66 80% des AVC féminins pourraient être évités! 🎧

En France, presque six accidents vasculaires cérébraux (AVC) sur dix concernent des femmes\*. Un risque qui pourrait être diminué grâce à des mesures d'hygiène de vie simples et à un suivi de la tension artérielle et des taux de glycémie et de cholestérol.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE COUSIN

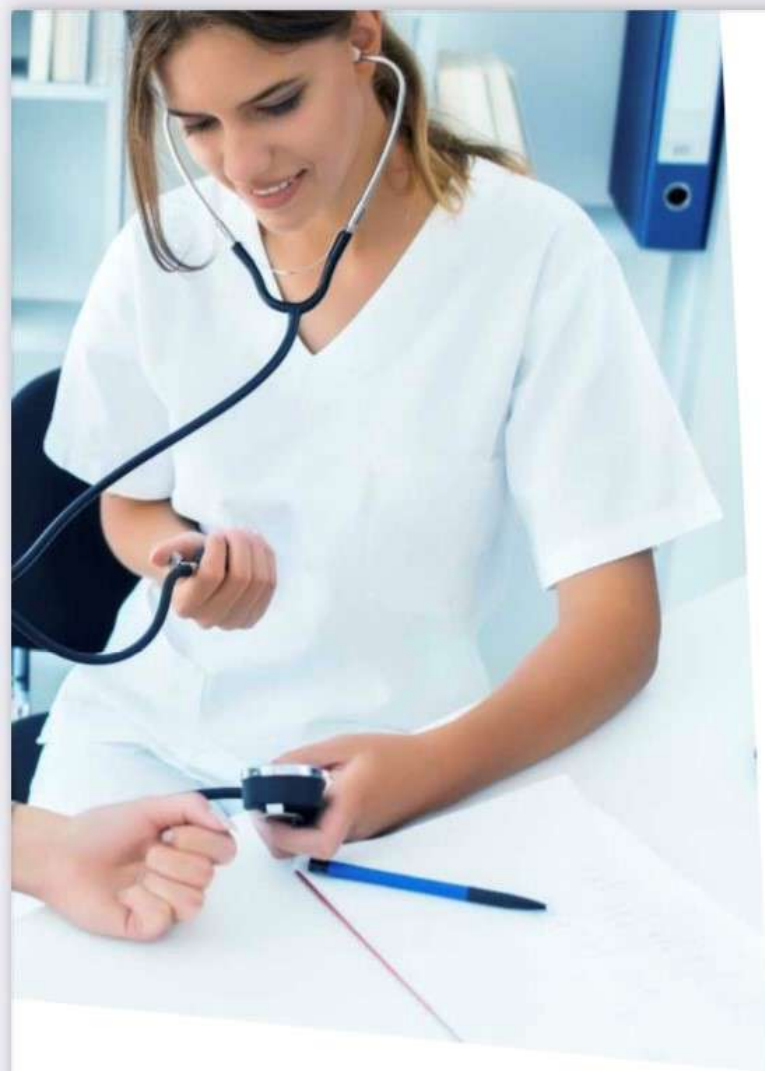
**Dr Good!:** La dernière campagne du fonds Vaincre l'AVC, que vous présidez, porte sur la thématique Femmes et AVC\*\*. Pourquoi?

**P<sup>r</sup> PIERRE AMARENCO:** L'AVC est la première cause de mortalité chez les femmes, devant l'infarctus du myocarde et le cancer du sein, ce que les gens ne savent pas. En effet, quand vous interrogez les femmes de tous âges et de tous horizons sur la question, elles pensent en majorité que leur ennemi numéro un est le cancer du sein. C'est faux. Autre information méconnue: l'âge de survenue. Beaucoup de personnes imaginent que seuls les seniors peuvent être frappés par un AVC. Or, chaque année en France, sur 150 000 AVC, 30 000 surviennent avant l'âge de 55 ans, chez des personnes présentant des facteurs de risque. Le point essentiel de notre campagne est de faire savoir que l'on peut diminuer ce danger, en théorie de 80 %, en suivant un certain nombre de grands principes d'hygiène au cours de sa vie. Notre objectif est simple: aider les femmes à se faire dépister et à réduire leurs risques.

**NOTRE EXPERT**

**P<sup>r</sup> PIERRE AMARENCO**  
Neurologue  
à l'hôpital Bichat -  
Claude-Bernard,  
à Paris, et président  
du fonds  
Vaincre l'AVC.





### A quels moments de leur vie les femmes doivent-elles être particulièrement vigilantes ?

**P<sup>r</sup> P. A. :** Il y a trois périodes importantes dans la vie des femmes pour dépister le risque d'AVC : lors de la prescription de la pilule, pendant la grossesse, et pendant la transition ménopausique. Malheureusement, ces dépistages ne sont pas souvent effectués : les femmes déclarent que leur médecin ne leur a pas systématiquement pris la tension, ni prescrit un dosage de cholestérol ou de glycémie lors de ces consultations... J'insiste sur un point : par rapport aux hommes, les femmes sont protégées du risque d'athérosclérose avant leur ménopause grâce aux hormones (œstrogènes). Mais ensuite, pendant la transition ménopausique, ce risque augmente jusqu'à devenir équivalent à celui de l'homme, et même supérieur après la ménopause, une période au cours de laquelle elles doivent continuer d'être vigilantes.

### Dans quelle mesure le fait de surveiller son hygiène de vie fait-il baisser le risque d'AVC ?

**P<sup>r</sup> P. A. :** On sait qu'une femme qui fait de l'exercice physique régulier diminue son risque d'AVC de 20%. Pour cela, il faut pratiquer pendant une certaine du-

rée et à une certaine intensité : l'OMS recommande chaque semaine au moins deux heures et demie d'activité physique d'intensité modérée ou soixante-quinze minutes d'activité d'intensité soutenue. Et ces recommandations devraient être bientôt revues à la hausse. Des conseils faciles à mettre en pratique, en pédalant par exemple vingt minutes chaque matin sur son vélo d'appartement. Pour ce qui est de l'alimentation, les femmes ont souvent de meilleures habitudes alimentaires que les hommes, mais pas toujours... Je rappelle quelques principes utiles pour limiter son risque : manger au moins cinq fruits et légumes par jour, du poisson au moins deux fois par semaine, moins de 1,5 gramme de sel par jour (une cuillerée à café rase), moins d'un litre de boisson sucrée par semaine (incluant les jus de fruits), le plus possible d'aliments riches en fibres (lentilles, pois chiches, haricots, poireaux, épinards...), des céréales complètes (quinoa, pâtes, boulgour...) et des fruits à coque (noix, noisettes, amandes).

### Les femmes présentent-elles des facteurs de risque d'AVC spécifiques ?

**P<sup>r</sup> P. A. :** Elles ont en commun avec les hommes un certain nombre de facteurs de risque « classiques » : hypertension artérielle, cholestérol, alimentation déséquilibrée et surpoids, manque d'activité physique et stress psychosocial lié à des événements de vie difficiles (divorce, deuil, problèmes financiers). Le facteur de risque principal est l'hypertension : elle joue pour 35 % dans le déclenchement des AVC. Par ailleurs, le tabagisme, qui est un facteur de risque commun, est devenu un problème majeur chez les femmes ces dernières années. Alors qu'auparavant, elles fumaient moins que les hommes, les Françaises détiennent désormais le triste record de championnes d'Europe du tabac, avec les Grecques. Près de 30 % des femmes fument en France et la hausse du tabagisme est surtout observée chez les 35-44 ans [selon les données de Santé publique France, il est reparti à la hausse dans le contexte de la crise Covid, ndlr]. L'association tabac-pilule augmente vraiment le risque d'AVC. L'alcool est aussi un facteur de risque, en cas de consommation importante (plus de deux verres par

DEPUIS MARS 2023, LA  
CAMPAGNE #AGIR, DE FEMMES  
ET AVC, ILLUSTRÉE PAR  
SOLEDAD BRAVI, SENSIBILISE AVEC  
JUSTESSE LES FEMMES  
À LA PRÉVENTION DE L'AVC. ➡