

# Le Parisien



Paris Paradis  
Thomas Ngijol  
donne le ton  
du festival

Culture & Loisirs P. 21



France - Nouvelle-Zélande (27-13)

## QUEL KIF!



Innovation  
Payer ses courses  
avec sa paume

Économie P. 8 et 9



## Vaincre l'AVC

Vous serez certainement surprises et surpris en apprenant que l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) est la 1<sup>ère</sup> cause de décès chez la femme, en France !

Tout comme le fait que dans 80 % des cas, l'AVC peut être évité !

Voici pourquoi, deux femmes, Réjane Lacoste et Sophie Amarengo ont lancé le Collectif Femmes et AVC afin de prévenir, informer et sensibiliser toutes les femmes à cette cause de santé publique majeure qu'est l'AVC.

Leur objectif est clair : faire baisser le nombre de décès par AVC chez la femme !

Et pour y parvenir, elles mettent en place des campagnes de communication.

Elles lancent, le 21 mars dernier, la 1<sup>ère</sup> campagne de communication sur l'AVC auprès des femmes : la campagne #AGIR

Car toutes les femmes peuvent #AGIR pour éviter l'AVC si elles prennent les mesures nécessaires :

- Contrôlez sa tension artérielle
- Surveiller son poids
- Surveiller la régularité de ses pulsations cardiaques (en cas de rythme irrégulier, consulter son médecin)
- Arrêter de fumer mais aussi éviter le tabagisme passif.
- Pratiquer une (vraie) activité physique régulière
- Adopter une alimentation saine

Parce que le manque d'activité physique est l'un des facteurs de risque d'AVC, Réjane Lacoste n'a pas hésité, le 22 août dernier, à relever un challenge formidable, la traversée du lac Léman à la nage soit 14 kms en 6h28 pour sensibiliser le plus grand nombre à l'AVC chez la femme !

BRAVO !

Aujourd'hui, il vous est possible de connaître votre risque de faire un AVC en répondant aux 10 questions simples de dépistage disponible sur le site

[www.femmesetavc.org](http://www.femmesetavc.org)  
puis en cliquant sur

" j'évalue mon risque d'AVC ".

Savez-vous que l'AVC est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez la femme ?

