

Accident vasculaire cérébral

Saviez-vous que....

Consommer plus de 2 verres standard* d'alcool par jour, plus du maximum de 9 par semaine pour les femmes et de 14 pour les hommes, augmente votre risque d'accident vasculaire cérébral.

- L'accident vasculaire cérébral est une des principales causes de décès et d'invalidité dans les pays industrialisés.
- Consommer plus de 2 verres standard* d'alcool par jour double le risque d'hypertension. (Source : Wisconsin Heart and Vascular Clinics à www.whvc.org/matters)
- L'hypertension demeure un des problèmes les plus communs et les plus importants pour les Canadiens. C'est l'un des principaux facteurs de risque de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance rénale. Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux sont responsables de 37 % des décès chez les Canadiens. (Source : National High Blood Pressure and Prevention Control Strategy Summary Report of the Expert Working Group, Santé Canada, janvier 2000)
- Les personnes qui consomment moins d'un verre standard* d'alcool par jour ont environ 20 % de moins de risque que les personnes qui ne boivent pas du tout d'être victimes d'un accident ischémique cérébral causé par le blocage du flux sanguin vers le cerveau.
- Les personnes qui consomment plus de 5 verres standard* d'alcool par jour courent un risque beaucoup plus important de subir un accident ischémique cérébral et une attaque d'apoplexie hémorragique qui est déclenchée par une hémorragie cérébrale. (Source : Alcohol consumption and risk of stroke: a meta-analysis. K. Reynolds, L. Lewis, J. Nolen et al., JAMA 2003, vol. 289, p. 579-588)
- **Pour réduire votre risque, limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres standard* par jour jusqu'à un maximum de 9 par semaine pour les femmes et de 14 pour les hommes.**
(Source : <http://ww2.heartandstroke.ca>)

*Un verre standard = 13,6 grammes d'alcool = 142 ml (5 onces) de vin (12% d'alcool)
43 ml (1,5 onces) de spiritueux (40% d'alcool)
341 ml (12 onces) de bière (5 % d'alcool)

Accident vasculaire cérébral

Saviez-vous que...

La consommation excessive d'alcool (plus de 5 verres standard* d'alcool par occasion) augmente considérablement le risque d'accident vasculaire cérébral.

- L'accident vasculaire cérébral fait partie des principales causes de décès et d'invalidité dans les pays industrialisés.
- Les personnes qui consomment plus de 5 verres standard d'alcool par jour courent un risque beaucoup plus important de subir un accident vasculaire cérébral.
(Source : *Alcohol consumption and risk of stroke: a meta-analysis*. K. Reynolds, L. Lewis, J. Nolen et al., JAMA 2003, vol. 289, p. 579-588)
- La consommation excessive d'alcool peut augmenter votre tension artérielle et contribuer au développement de l'hypertension, d'une maladie du cœur et d'un accident vasculaire cérébral. (Source : <http://www.heartandstroke.ca>)
- **Pour réduire votre risque, limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres standard* par jour jusqu'à un maximum de 9 par semaine pour les femmes et de 14 pour les hommes.**
(Source : <http://ww2.heartandstroke.ca>)

*Un verre standard = 13,6 grammes d'alcool = 142 ml (5 onces) de vin (12% d'alcool)
43 ml (1,5 onces) de spiritueux (40% d'alcool)
341 ml (12 onces) de bière (5 % d'alcool)