

«À 38 ans, j'étais à mille lieues de penser faire un AVC»

Les accidents vasculaires cérébraux ne sont pas qu'une affaire de seniors. Dans 20% des cas, ils touchent des personnes de moins de 65 ans, dont de jeunes adultes

Fabien Grenon

«**P**eu de gens ont un cliché du jour où ils ont fait leur AVC», plaisante d'entrée Chloé Buchmann Sanroma. Assise dans le salon de son appartement à Prilly, cette pimpante quadra se souvient de ce fameux samedi d'avril 2015 immortalisé par le photographe de la course des 20KM de Lausanne: «Il pleuvait des cordes, raconte-t-elle. Peu importe: j'avais parié avec mon frère que je ferais la course des 10 km. Je m'étais d'ailleurs entraînée durant toute une année pour y parvenir.»

Mais fatigue intense, violents maux de tête et troubles de la vision, à peine la ligne d'arrivée franchie, la dynamique mère de famille, alors âgée de 38 ans, ne se sent pas bien du tout. «Je me suis dit que j'avais trop forcé», se rappelle-t-elle. Jeune et en bonne santé, elle est en tout cas à mille lieues de penser faire un AVC. «À cette époque, j'avais l'idée que l'accident vasculaire cérébral ne touchait que les personnes âgées, qui ont du diabète, de l'hypertension ou qui ne prennent pas spécialement soin d'elles.» La Vaudoise attendra d'ailleurs deux jours avant d'aller consulter. Elle sera immédiatement hospitalisée au CHUV pour une dissection de la carotide, soit l'une des principales causes d'AVC chez les jeunes de moins de 45 ans.

Chaque année, quelque 16 000 personnes, tous âges confondus, sont victimes d'un AVC en Suisse. S'il s'agit avant tout de personnes âgées de plus de 65 ans, les jeunes ne sont pas en reste. Selon Julien Bogousslavsky, spécialiste FMH en neurologie à la Clinique Valmont à Glion, entre 800 et 1500 personnes de moins de 45 ans sont frappées

«Si on observe soudainement un symptôme comme une paralysie partielle, des troubles de la vue ou des maux de tête inhabituels, il ne faut pas hésiter à aller consulter»

Patrik Michel Médecin-chef au Centre cérébrovasculaire du CHUV

chaque année par un accident vasculaire cérébral en Suisse. «C'est à peu près 10 fois moins que chez les seniors, mais c'est assez pour sensibiliser la population au fait que tout le monde est potentiellement concerné. Même les enfants parfois, même si cela reste rare.»

Les jeunes font-ils plus d'AVC aujourd'hui? «Non», répond Patrik Michel, médecin-chef au Centre cérébrovasculaire du CHUV. Mais ce que l'on a remarqué c'est que, depuis une vingtaine d'années, le taux d'AVC chez les personnes âgées a progressivement diminué par rapport à une tranche d'âge définie, grâce notamment à l'amélioration de la prévention. Par contre, et c'est là qu'il y a potentiellement un problème, on n'observe pas une telle diminution relative chez les jeunes.»

Obésité et tabagisme

Une des causes pointées du doigt? L'apparition de plus en plus fréquente de facteurs de risque «modernes» dans cette tranche de la population. Comme l'obésité et la sédentarité. «Les jeunes ont tendance à bouger moins et à rester plus



Chloé Buchmann Sanroma a été frappée par un accident vasculaire cérébral après avoir couru les 10 km de Lausanne en 2015. ODILE MEYLAN

Des signes qui ne trompent pas

● Concrètement, lors d'un AVC, une ou plusieurs parties du cerveau sont momentanément privées d'oxygène. Dans cinq cas sur six, l'origine en est l'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot (AVC ischémique). Et dans un cas sur six, l'AVC découle d'une hémorragie cérébrale (AVC hémorragique). S'il est plus rare, ce dernier type d'attaque génère plus de décès. Quoi qu'il en soit, dans les deux cas, les signes cliniques sont les mêmes: paralysie partielle, troubles de la

vision, troubles du langage, raideur de la nuque, maux de tête inhabituels. «Tout dépend de la zone du cerveau touchée par l'AVC», indique Julien Bogousslavsky, spécialiste FMH en neurologie à la clinique Valmont à Glion. A noter que dans certains cas, les personnes victimes d'AVC peuvent être amenées à sous-estimer leurs symptômes. «Cela s'appelle l'anosognosie, continue le spécialiste. Ce n'est en aucun cas une réaction psychologique mais bien une réaction cérébrale

déoulant de l'attaque. Notamment si celle-ci touche l'hémisphère droit du cerveau, puisque cette zone est liée au jugement, à la perception, à l'attention. Ce qui peut par conséquent mener la victime à nier des signes pourtant évidents.» D'où l'importance de l'entourage. En cas de soupçon, il est par exemple recommandé de demander à la personne de sourire. «Si l'expression du visage est asymétrique, alors l'AVC est probable», conclut le médecin.

longtemps derrière leur écran, déplore Patrik Michel. Et la persistance de la malbouffe associée au tabagisme n'arrange rien.» Le médecin note également que trop de stress et la prise de la pilule contraceptive peuvent aussi jouer un rôle important. «Tout cela peut augmenter le risque de plaques de graisse (athérosclérose) et de maladies cardiaques avec pour conséquence la formation de caillots qui peuvent migrer dans les artères jusqu'au cerveau.»

«Je suis capable de tout faire, mais tout me demande un effort énorme, et tout a un prix»

Chloé Buchmann Sanroma
Victime d'un AVC

Cinq ans après, Chloé Buchmann Sanroma n'a gardé aucune séquelle visible de son attaque. Cependant, elle éprouve parfois de la peine à trouver ses mots et à s'organiser. Elle souffre aussi d'une très grande fatigabilité, ce qui la handicape beaucoup dans sa vie quotidienne. «Je suis capable de tout faire, mais tout me demande un effort énorme, et tout a un prix», indique cette mère de deux enfants âgés de 10 et 8 ans. Aujourd'hui, les raisons exactes de son AVC restent floues. «Aucun médecin n'a pu clairement me donner une explication», regrette-t-elle. A-t-elle trop forcé en courant les 10 km de Lausanne? Ou était-ce le stress qu'elle ressentait dans le cadre de son travail d'éducatrice de la petite enfance? Pour le docteur Bogousslavsky, la médecine ne peut pas toujours tout expliquer. «L'AVC touche parfois des personnes ne présentant aucune prédisposition à l'AVC. C'est alors une affaire de malchance, comme souvent lors d'une dissection de la carotide. Dans ce cas, une faiblesse de la paroi artérielle, héréditaire ou non, associée à un tout petit traumatisme, comme un simple faux mouvement de la tête ou une situation de stress momentané, peut suffire.» D'où l'importance de la sensibilisation: «Sans verser dans la psychose, il faut s'efforcer de bouger plus, gérer activement le stress quotidien, manger de manière équilibrée (avec beaucoup de légumes et fruits et moins de viande), et faire un check-up régulier chez son médecin. Il faut aussi être à l'écoute de soi et de son entourage, insiste Patrik Michel. Et si on observe soudainement un symptôme comme une paralysie partielle, des troubles de la vue ou des maux de tête inhabituels, il ne faut pas hésiter à aller consulter, si nécessaire en appelant le 144.» Lors d'un AVC, manquant d'oxygène, le cerveau perd environ 2 millions de neurones par minute. «La rapidité de la prise en charge du patient est donc essentielle pour minimiser au maximum le risque de séquelles, conclut le spécialiste. Les premières heures sont cruciales.»

➔ 24 heures.ch

Notre vidéo



● Comment vit-on avec après un AVC?
● Les séquelles invisibles: qu'est-ce que c'est?