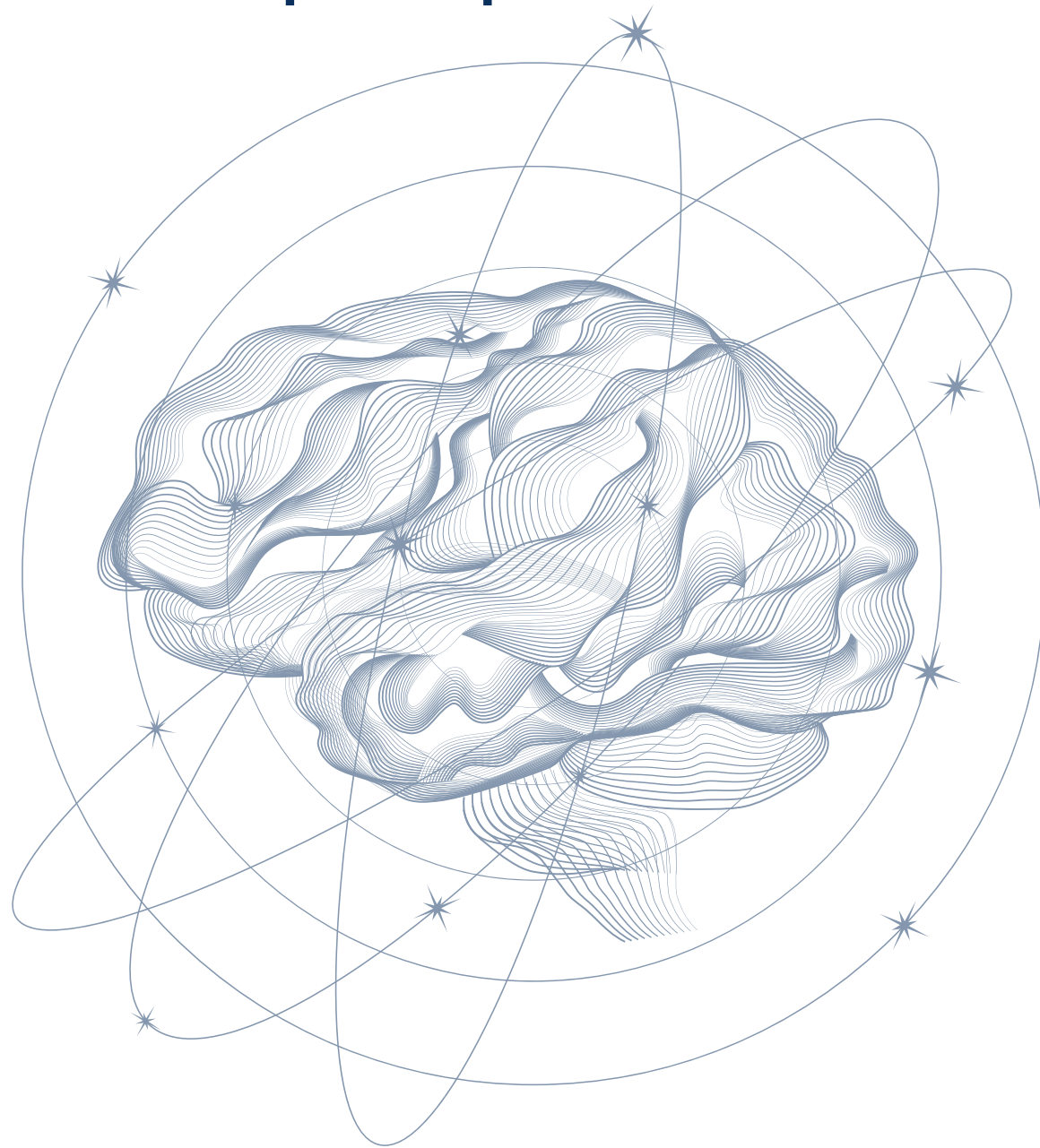


Les séquelles invisibles après un AVC léger chez les adultes de moins de 65 ans

Ce que révèle la recherche sur la cognition
et la participation sociale



Produit par Jade Bernier, Erik Celikovic, Bénédicte Dussault et Alexandra Ribon-
Demars du laboratoire Neuradap dirigé par Simon Beaulieu-Bonneau
Pour plus d'informations : neuradap.labo@cirris.ulaval.ca

Saviez-vous que...



L'accident vasculaire cérébral (AVC)
ne touche pas que les personnes âgées.



Dans les dernières années, on observe
une **hausse** des AVC chez les adultes
de **moins de 65 ans.**



Au Canada, **25 %** des AVC surviennent
chez les personnes de moins de 65 ans.

Les personnes de moins de 65 ans subissent
souvent un AVC **léger.**

Qu'est-ce qu'un AVC léger ?

Bien qu'il n'y ait pas de consensus sur la définition de l'AVC léger, par rapport à l'AVC plus grave, il se caractérise par :

- Meilleure récupération du fonctionnement moteur
- Meilleure récupération du langage
- Meilleure indépendance pour les activités du quotidien
- Retour fréquent à domicile après une courte hospitalisation
- Peu ou pas de services en réadaptation

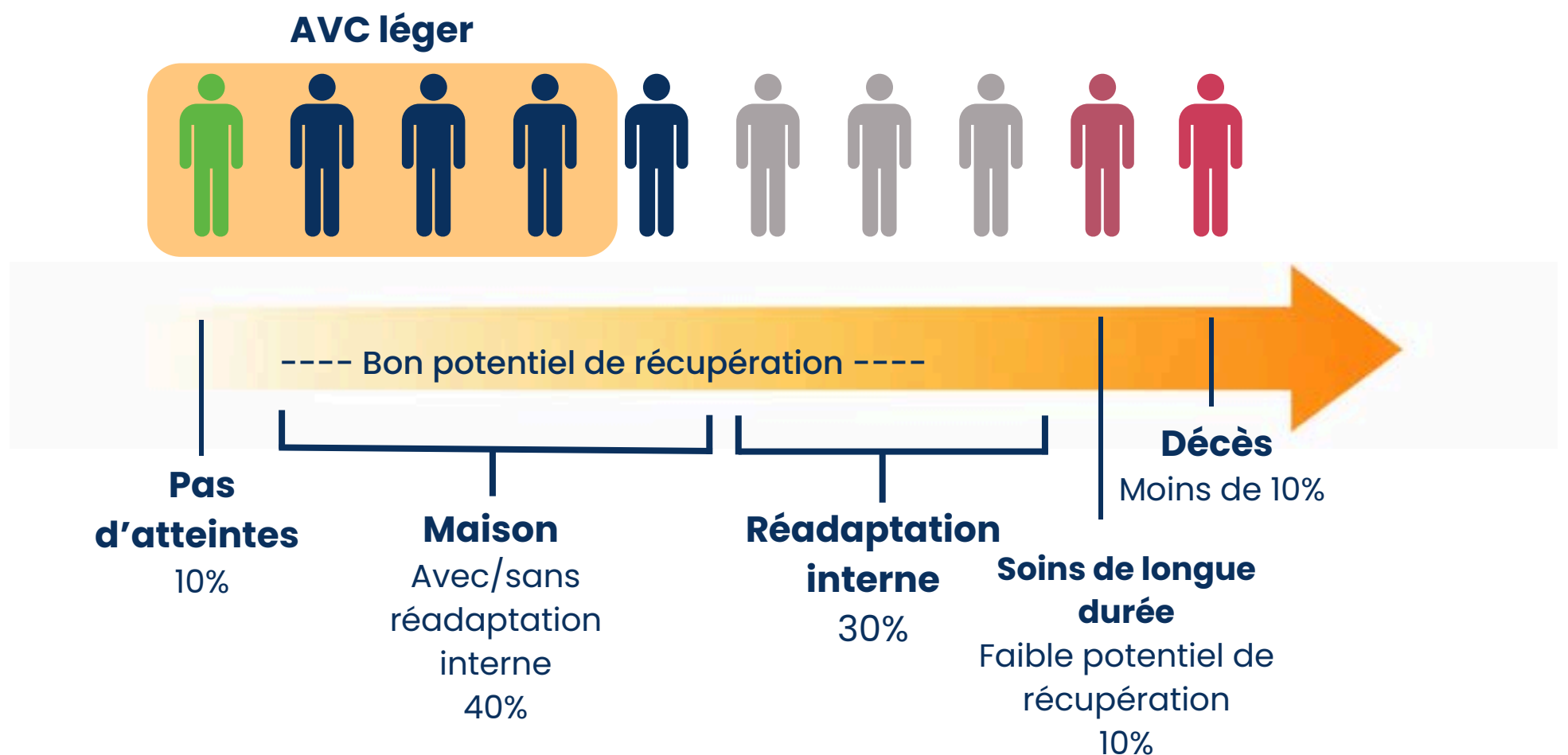


Image adaptée avec permission de Paule Ellefsen-Gauthier, neuropsychologue, programme des encéphalopathies, CIUSSS de la Capitale-Nationale. Les proportions sont à titre indicatif et peuvent varier selon l'établissement et les caractéristiques de la population. Voir : <https://www.pratiquesoptimalesavc.ca/recommandations>

Quelles sont les particularités pour ce groupe d'âge ?

Les adultes de moins de 65 ans occupent plusieurs rôles et prennent part à des activités variées :



Vie sociale



Travail et pression financière



Rôle parental



Activités personnelles et loisirs

Est-ce que je serai capable de bien soutenir mes enfants?

Comment vais-je rattraper le temps perdu au travail?



Les difficultés cognitives : des séquelles invisibles

Les **séquelles invisibles** sont des conséquences de l'AVC qui peuvent être plus subtiles et passer inaperçues, surtout pour les autres. Elles peuvent pourtant interférer avec le retour à la vie active. En voici des exemples :

- **Symptômes dépressifs et anxieux**
- **Difficultés cognitives**
- **Fatigue**

Résultats d'un projet de recherche réalisé par le laboratoire Neuradap



Six mois après un AVC léger, les adultes de moins de 65 ans ont, en moyenne, un **fonctionnement cognitif comparable** à celui de la population générale.



Cependant, certains d'entre eux peuvent obtenir des **résultats plus faibles** qu'attendus à des tâches cognitives, qui mesurent notamment :

- La **mémoire verbale**, dont la capacité à retenir et à rappeler de l'information, à court et à long terme.
- Les **fonctions exécutives**, qui nous permettent entre autres d'être flexible, de s'adapter, de planifier et de s'organiser.



La performance cognitive s'améliore entre la première et la deuxième année après l'AVC, surtout pour les fonctions exécutives.



Vous avez l'impression d'avoir des difficultés cognitives ?

82%

des participants du projet rapportent au moins une difficulté cognitive au quotidien six mois après l'AVC léger. Ces difficultés peuvent être liées à l'AVC, mais aussi à d'autres facteurs.

Les difficultés cognitives les plus fréquemment rapportées ...



Se sentir au ralenti



Difficulté à apprendre de nouvelles informations



Difficulté de concentration



Difficulté à faire deux choses à la fois

Résultats d'un projet de recherche réalisé par le laboratoire Neuradap

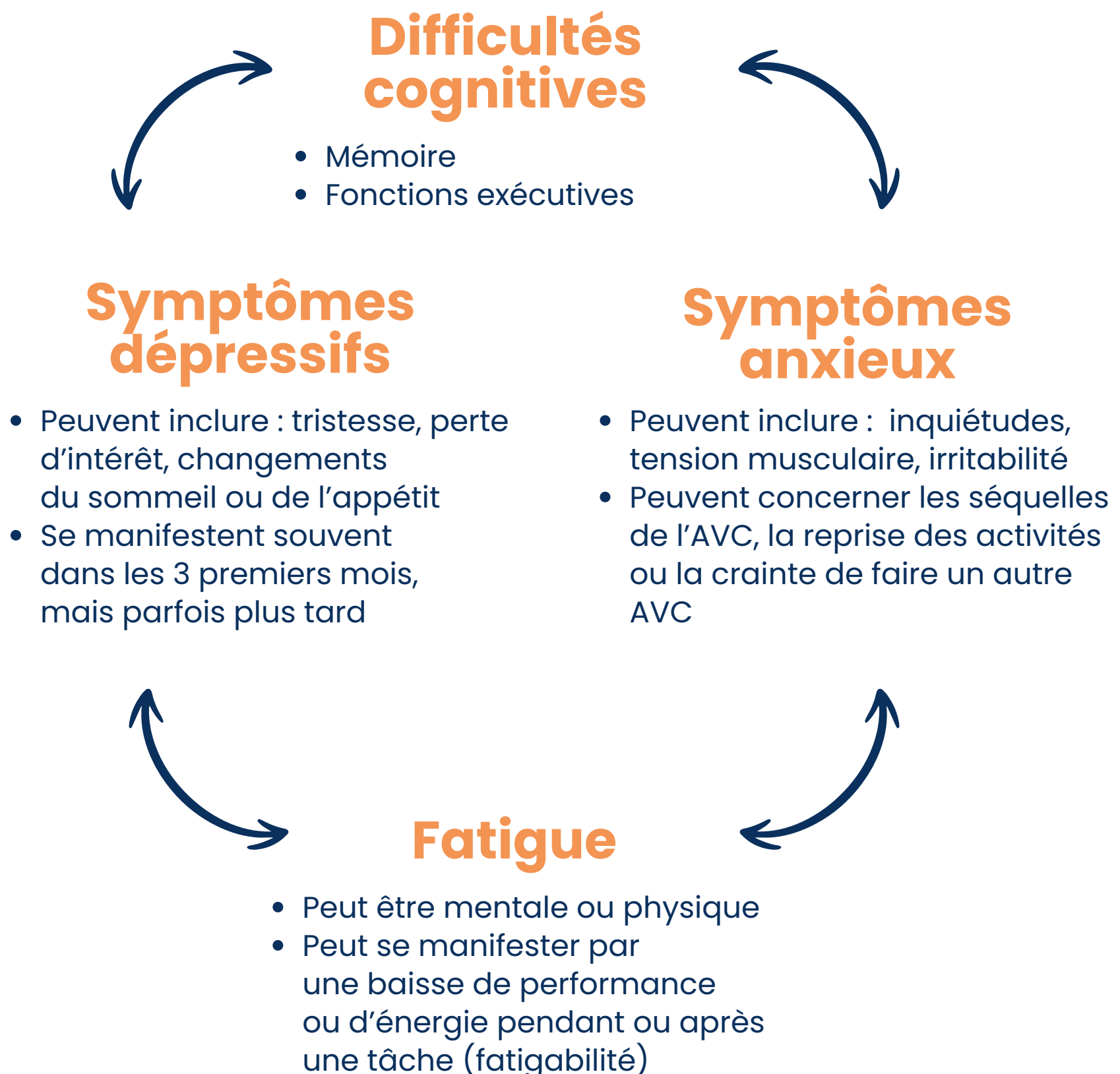


Pour en savoir plus sur les difficultés cognitives vécues au quotidien et des stratégies utiles selon les difficultés, consulter la **Trousse Cerveau** élaborée par l'équipe de Caroline Cellard, professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval.



D'autres séquelles invisibles peuvent être vécues après un AVC léger

Ces symptômes peuvent s'influencer mutuellement



Des séquelles invisibles qui peuvent entraîner des défis réels !

Malgré une bonne récupération physique, des **défis** peuvent être rencontrés dans la **reprise des rôles sociaux et des activités complexes** de la vie active, comme le **travail** ou les **responsabilités familiales**.

Activités les plus touchées



Accomplir l'ensemble des tâches liées à l'emploi ou aux études



Respecter les délais prévus au travail ou aux études



S'endormir et maintenir un sommeil de qualité



Participer à des activités de loisir à l'extérieur du domicile

Résultats d'un projet de recherche réalisé par le laboratoire Neuradap



*Un volet de notre projet s'est intéressé au processus de retour au travail après un AVC léger : **consultez notre infographie !***



Que faire avec les séquelles invisibles ?

Un **suivi professionnel** (p. ex. en neuropsychologie ou en ergothérapie) peut être bénéfique pour aider à composer avec ces difficultés. Voici quelques recommandations générales qui peuvent aussi être utiles :

Pour les difficultés cognitives

- Utiliser des aides externes pour mieux mémoriser l'information (carnet de notes, agenda, rappels sur les appareils électroniques).
- Limiter les sources de distractions pour éviter une surcharge.

Pour la fatigue

- Prioriser les activités les plus exigeantes lorsque le niveau d'énergie est à son meilleur.
- Prendre des pauses régulières et alterner entre différents types de tâches.
- Pour les tâches longues ou complexes, diviser en étapes logiques.

Pour les symptômes anxieux ou dépressifs

- Planifier au moins une activité plaisante chaque jour.
- Utiliser des stratégies de relaxation, telles que la respiration profonde ou la pleine conscience.

Pour votre bien-être général

- Pratiquer l'activité physique régulière peut être bénéfique pour gérer les séquelles invisibles, dont la fatigue, l'anxiété et le sommeil.
- Planifier des activités sociales pour permettre de socialiser, discuter, se confier.
- Privilégier une bonne hygiène de sommeil, notamment en maintenant un horaire régulier.

Il existe des ressources pour vous accompagner



<https://www.arterequebec.com>
info@arterequebec.com
418-647-3684



<https://www.coeuretavc.ca/avc>
1-888-473-4636



<https://www.lappui.org/fr/>
info@lappui.org
514 789-2460

Il existe également des programmes pour la gestion des habitudes de vie et des facteurs de risque auxquels les personnes ayant vécu un AVC peuvent être éligibles, p. ex., le programme [Traité Santé au CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) ou le programme [PREV au CISSS de Chaudière-Appalaches](#).

Cette infographie a été produite grâce au soutien financier de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval et du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH). Le projet de recherche a été financé par le programme chercheur-boursier junior 1 du Fonds de recherche du Québec - Santé octroyé à Simon Beaulieu-Bonneau. Le Cirris, le CIUSSS de la Capitale-Nationale et le CHU de Québec - Université Laval ont collaboré au projet. L'équipe de recherche remercie les personnes suivantes pour leur contribution à la production de l'infographie : Jocelyn Bernard, Lisa Bolduc, Mona-Lisa Chabot, Marie-Claire Doré (CHU de Québec), Laurie Dubois, Paule Ellefsen-Gauthier (CIUSSS-CN), Marie-Josée Fluet (CIUSSS-CN), Philomène Genthon, Camille Laforest (ARTÈRE), Sonia Mathieu (CHU de Québec), Steve Nadeau, Olivier Richer, Geneviève Rousseau (CHU de Québec) et Geneviève Thibaudeau (CHU de Québec). Pour en savoir plus, contactez-nous à l'adresse suivante : neuradap.labo@cirris.ulaval.ca



Conseil de recherches en sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada

Canada



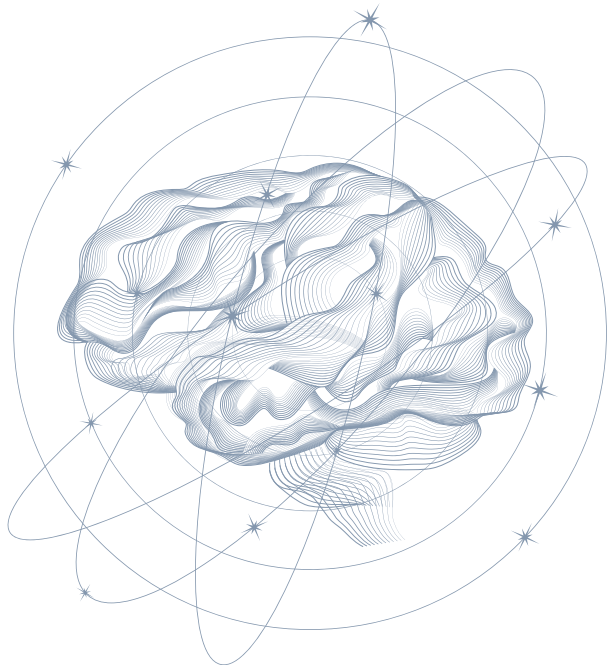
UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences sociales



Cirris





**Nous sommes intéressés
à avoir vos rétroactions
sur cette infographie**

SVP partagez-nous votre avis en remplissant
ce court questionnaire (< 2 min)

