

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies créés par nous-mêmes ou par des tiers pour vous proposer du contenu personnalisé.

Pour en savoir plus sur la protection de vos données, [cliquez-ici](#).

Accepter

Personnaliser les cookies

Se connecter | S'inscrire

Play Suisse | À propos - Radio Télévision Suisse

INFO

SPORT

CULTURE

PLAY RTS

RADIO

TV

RECHERCHER

PROGRAMME TV

INFO

EMISSIONS TV ▾

RADIO ▾

PODCASTS ▾

Rechercher

COVID ▾

PLUS ▾

Suisse

Publié hier à 14:07

Eviter le stress permet de réduire le risque d'être victime d'un AVC



Réduire son stress pour éviter d'être victime d'un AVC / Le Journal horaire / 22 sec. / hier à 13:00

Près de 16'000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) chaque année en Suisse. La probabilité d'être victime d'une attaque cérébrale peut être réduite grâce à une bonne gestion des facteurs de risque comme le stress, indique mercredi l'association Fragile suisse.

Mieux gérer son stress, en ralentissant son rythme de vie ou en prenant du temps pour soi, permet de réduire son impact négatif, recommande **Fragile suisse**, à l'occasion de la journée mondiale de l'AVC.

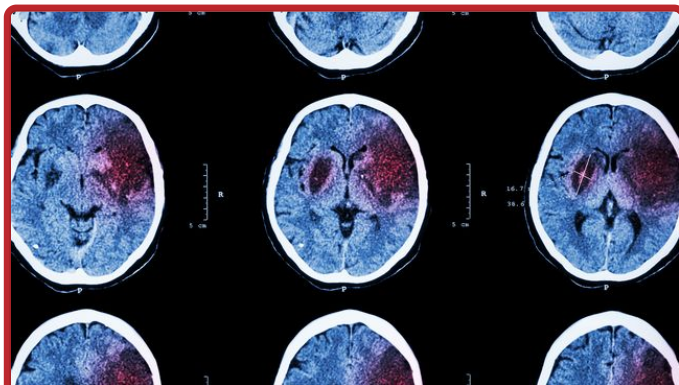
L'association donne d'autres conseils pour éviter une attaque: adopter une alimentation équilibrée, arrêter de fumer, réduire sa consommation d'alcool, reprendre une activité physique régulière, choisir une contraception adaptée et faire contrôler régulièrement sa tension et son sang.

Au niveau mondial, l'AVC est la deuxième cause de mortalité et la première cause de handicap.

ats/ami

Publié hier à 14:07

À consulter également



Le nombre de décès par AVC ne recule plus en Suisse

Sciences-Tech.
Le 16 août 2018



Protéine de venin d'araignée pour protéger le cerveau après un AVC

Sciences-Tech.
Le 21 mars 2017





À propos de la RTS

[A propos](#)

[FAQ](#)

[Conditions générales](#)

[Charte de confidentialité](#)

[Contact](#)

[Travailler à la RTS](#)

[Communiqués de presse](#)

[Play Suisse](#)

[Recevoir nos programmes](#)

[Comment écouter nos podcasts](#)

[Ventes aux professionnels](#)

[Visiter les studios](#)

[Assister aux émissions](#)

[La Boutique RTS](#)

[RTS Avec Vous](#)

[RTSR](#)

[Médiation](#)

[SRF](#) | [RSI](#) | [RTR](#) | [SWI](#)

RTS Radio Télévision Suisse, succursale de la Société suisse de radiodiffusion et télévision