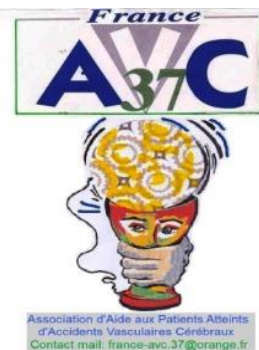


AV_{an}C_{er} La Lettre



Association France AVC 37

Numéro 15 Avril 2018 journal trimestriel

France AVC 37

Service de neurologie
CHU Bretonneau
2 bd Tonnellé 37000 TOURS
Tel : **07.71.07.46.11**

Mail : france-avc.37@orange.fr

Page facebook : franceAVC37

Président : Dr Denis SAUDEAU

Vice-Président : Catherine
BLANCO

Trésorier : Jean BASTARD

Trésorier Adj : Claude VINCENT

Secrétaire : Mireille ARIGASCI

Secrétaire Adj : Dr Manon
VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN

Thérèse GERMANANGUE

Anne MARCHAND

Dr Annie LETOURNEL

Frédéric PANETIER

Adhésion à l'association : 27€

Déductible des impôts à 66%

Chèque à envoyer à l'adresse

Merci pour votre soutien

8 Mars : Journée Internationale des Droits des Femmes.

C'était pour nous l'occasion de rappeler une inégalité en matière de santé : **les AVC touchent plus les femmes que les hommes**, c'est la première cause de décès des femmes dans le monde. Elles présentent davantage de facteurs de risques de faire un AVC et nous avons expliqué et informé le public. A l'invitation du Planning Familial 37 nous avons tenu un Stand devant la gare pour cette journée importante pour les femmes. Une belle action de sensibilisation et beaucoup de monde. Merci à l'association du Planning Familial 37.

Nos Recommandations : Surveiller le poids, l'IMC, le rythme cardiaque, le taux de cholestérol et la glycémie, la tension. Arrêter le tabac, adopter une alimentation équilibrée et faire une activité physique régulière. Mesdames prenez soin de vous.

L'édito de Mireille: L'AVC est une URGENCE. Quel numéro appeler ?

Les Français ont désormais accès à 12 numéros gratuits pour faire face aux situations d'urgences : Les connaissez-vous tous ? Je vous propose une petite révision ensemble sur une idée de Claude

Le **15** SAMU et URGENCES MEDICALES comme les **AVC, il faut faire vite.**

Le **17** POLICE SECOURS

Le **18** les POMPIERS

Le **112** NUMERO D'URGENCE accessible dans L'UNION EUROPEENNE

Le **114** NUNEO D'URGENCE pour les personnes DEFICIENTES AUDITIVES

Le **115** SAMU SOCIAL

Le **116-000** ENFANTS DISPARUS

Le **116-117** Permanences des soins ambulatoires, pour trouver un médecin Soir/ WE

Le **119** ENFANCE MALTRAITEE

Le **191** URGENCE AERONAUTIQUE

Le **196** URGENCE MARITIME

Le **197** ALERTE ATTENTAT ALERTE ENLEVEMENT

En cas de **signes d'un AVC** appeler le **15**. **Rappel des signes :** faiblesse soudaine d'un côté du corps, engourdissement du visage et d'un bras, ou d'un côté du corps, diminution ou perte de la vision, perte soudaine de la parole, difficultés pour parler, pour articuler ou pour comprendre... il ne faut pas perdre de temps surtout.



Le Clos St Victor

« **Regards croisés :
Professionnels et
personnes victimes
d'AVC** » le 25/01/18



L'Equipe du Clos St Victor est venue à la rencontre des personnes en situation de handicap neurologique ainsi que de leurs aidants familiaux et professionnels. L'objectif était d'informer sur les conséquences de l'accident vasculaire cérébral et sur les ressources à disposition sur le territoire. Des ateliers pratiques (équilibre, mémoire, parole, bras) étaient organisés ainsi que des stands d'informations (la déglutition, l'estime de soi, la conduite). France AVC37 était présent, nous avons eu de nombreux échanges avec les malades, les familles, les professionnels et les partenaires. Bravo pour ce grand moment et merci pour cette superbe initiative. Anne, Mireille, Claude, Frédéric et Alain

08/03/18 stand France AVC37 Gare de Tours



Planning Familial 37



Série Témoignage : Après un AVC...je fais du tricycle

Bien plus qu'un tricycle...Le bienfait du sport adapté

Au-delà du simple fait que le tricycle permette de retrouver de la stabilité grâce à ses trois roues, celui-ci peut vous apporter de nombreux bienfaits tant pour le bien-être moral que physique. Je vais vous livrer tous ses secrets à travers cet article

On l'entend partout « **rester actif pour préserver votre santé** »

L'activité physique contribue à maintenir une bonne condition physique. Elle possède de nombreuses vertus : **elle réduit le risque d'hypertension, d'accident cardiovasculaire, améliore l'état**

des os et facilite la stabilisation de la pression artérielle. On le sait tous, elle nous maintient dans un poids de forme. Enfin elle lutte contre le **stress, la dépression et ralentit la perte d'autonomie.**

Oui, le Sport, pratiqué en douceur, est une très bonne thérapie !

Plus on pratique, plus on se sent en forme et la qualité de vie en général s'en ressent : confiance et estime de soi sont meilleures, c'est un cercle vertueux. Attention il ne s'agit pas de monter au sommet de l'Everest. Le simple fait de bouger ses membres et d'augmenter ses dépenses énergétiques est favorable. L'essentiel est de rester tout de même actif selon ses envies, ses possibilités, tout en y prenant du plaisir ! Mais alors quelle activité choisir ?

Rester Actif grâce au tricycle. Le tricycle est bien adapté lorsque l'on désire rester actif sans efforts trop importants, en toute sécurité et en adaptant son rythme. Il est idéal pour ceux qui souffrent d'arthrose au niveau des hanches, chevilles et genoux car l'assistance électrique permet de vous accompagner selon vos capacités.

Le simple fait de pédaler peut vous aider à retrouver une plus grande forme physique. Le tricycle est accessible à tous, parfois avec des adaptations selon votre demande et votre handicap. Grâce à ce moyen de déplacement, j'ai retrouvé l'autonomie après mon AVC grâce au tricycle.

Votre tricycle, un partenaire pour le moral. Plus d'excuse, le tricycle permet de sortir, de se changer les idées, que se soit en ville ou dans la nature. Les possibilités sont nombreuses : ville, campagne, forêt, bord de mer, pistes cyclables, le long d'un lac ou d'une rivière. A chacun son envie, il suffit de franchir le pas et d'enfourcher votre tricycle

C'est aussi le plaisir sans contrainte, vous avez le choix de faire de petites, moyennes ou même très grandes balades selon la batterie de votre tricycle cela va de 35 à 65 km d'autonomie.

Le tricycle est une solution qui contribue à notre qualité de vie et à notre épanouissement. **C'est aussi prendre du temps pour soi !**

Lien social assuré ! Le choix est multiple. Sortir seul, en couple, en famille, entre amis ou même avec un animal de compagnie. Vous pouvez varier les plaisirs à chaque occasion. Vous êtes le seul maître à bord !

Libre en Tricycle

Pédaler d'accord, mais ce n'est pas tout ! Vous retrouverez aussi de l'autonomie. **Qui dit autonomie, dit plus de liberté.** Pourquoi pas faire quelques commissions, retrouver ses amis pour boire un verre, partir à la pêche ? Bon je ne vous dis pas tout, je vous laisse imaginer le reste...

Ecologique. Le tricycle c'est une activité de plein air en plus c'est dans l'air du temps. La volonté de préserver notre terre ! Pas de moteur polluant, pas de bruit. Juste vous, le tricycle et l'assistance électrique. C'est un moyen formidable pour se déplacer, transporter des charges sans impact sur la nature qui nous entoure.

Choses importantes à prendre en compte

- Prix d'achat élevé, cependant des aides peuvent vous être apportées (MDPH, MUTUELLE Sécurité sociale) il est important de vous renseigner avant car en fonction de vos organismes l'aide est bien souvent soumise à conditions de ressources.
- Transport du tricycle il existe une version avec la possibilité de séparer le tricycle en 2 parties mais il est nécessaire d'avoir un véhicule de grande capacité malgré tout.
- J'ai fait le choix pour ma part d'acheter une remorque plateau (genre porte moto) et de l'aménager de façon à transporter mon tricycle en toute sécurité.

Alain

(renseignements tél de l'Association)



Permanences France AVC 37, des nouveautés à signaler :

Depuis le 1^{er} décembre 2017, j'ai la possibilité de m'investir davantage au sein de l'association grâce à un mécénat de compétence. Je suis ravie de pouvoir consacrer de mon temps à l'écoute des personnes qui ont eu un accident vasculaire cérébral mais aussi aux aidants pour les soutenir ou pour les conseiller dans leurs démarches. J'ai le plaisir d'accueillir les malades à des permanences qui ont lieu, dans différents centres comme :

- **Le CLOS ST VICTOR** à Joué-Les-Tours, le dernier mardi de chaque mois de 16h à 18h
- **La MDPH** à Tours, le second mardi de chaque mois de 13h30 à 16h
- **Le CHU Bretonneau** à Tours, dans le cadre de l'association des Usagers, les mardi et jeudi de 14h à 16h30 une fois par mois à des dates variables
- **BEL AIR** à La Membrolle sur Choisisse, bientôt je l'espère. (**En projet**)

C'est une occasion d'échanger librement où il est permis de s'exprimer, de façon anonyme si on le souhaite, sur les difficultés que l'on ressent après un AVC.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer lors de nos permanences, nous sommes à votre entière disposition pour vous apporter toute notre aide et notre soutien.

Anne, membre de l'association **France AVC37** depuis 2013 suite à un AVC survenu en 2005.

Rencontre avec des étudiantes : Ambre, Jeanne et Mélanie sont des élèves de Terminale ST2S (Sciences et Technologies de la Santé et du Social) et dans le cadre de l'épreuve de baccalauréat, elles font un travail d'analyse d'un Projet d'Action. Elles ont choisi notre association et la conférence « **L'AVC et après ? Si on en parlait !** » qui a eu lieu le samedi 24 Juin 2017 à Tours. Comment mettre en place une Action de Prévention ? Sur le thème des AVC. Une étude intéressante. L'Association France AVC37 souhaite une belle réussite à ces jeunes filles



**CLS : le
15/02/18
Manthelan**

Réunion du comité technique du Contrat local de santé des communes Loches Sud Touraine. France AVC 37 a participé à cette rencontre et aux groupes de travail organisés ce jour-là. 69 communes concernées pour parler de l'Accès aux soins par exemple. Ce programme de santé publique est basé sur un diagnostic des besoins locaux dans le champ hospitalier, ambulatoire, médico-social, santé et environnemental et prévention. Un rendez-vous des plus importants pour parler des priorités des politiques de santé en région. L'occasion de croiser les réseaux aussi. Mireille

Un livre : le récit d'une victime d'un AVC, Antoine Audouard « Partie gratuite »

Infos :

- **Groupes d'échanges, animés par une psychologue le 03/05/18 de 16h à 17h30** le chu Bretonneau bat3 fléchage, venez nombreux, victimes d'AVC, proches et aidants. Partage d'expériences et écoute
- **Permanence au Clos ST Victor le 24/04/18, 29/05/18, 26/06/18** de 16h à 18 h écoute, échanges et informations
- **Permanence à la MDPH le 13/04/18, 18/05/18, 15/06/18** de 13h30 à 16h rue Edouard Vaillant à Tours, écoute et infos. 2^{ème} vendredi du mois .
- **Forum des usagers** perm 14h à 16h30 au Chu Bretonneau Hall
- **19/04, 15/05, 14/06** Renseignements avec toutes les Associations. Ecoute
- **Séance de Sophrologie le 10/04/18** avec Benoit Jehannet (Sophrologue) de 14h30 à 15h45, à son cabinet 19 avenue de Grammont à Tours, sur inscription par tel, mail, gratuit pour nos adhérents. Venez essayer
- **12 mai Journée Européenne des AVC**, perm Spéciale, infos à suivre.
- **Retrouvez nous sur la Page Facebook :** de plus en plus d'abonnés, merci !
- **Jeudi de la santé à la Mairie de Tours :** 18h30 à 20h, conférences gratuites « les Antibiotiques » le 24/05 et « Le Diabète » le 14/06