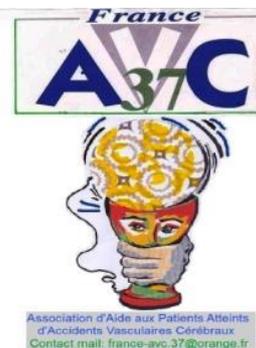


AV_{an}C_{er} La Lettre



Association d'Aide aux Patients Atteints
d'Accidents Vasculaires Cérébraux
Contact mail: france-avc.37@orange.fr

Association France AVC 37

Numéro 14 Janvier 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
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
François POULIN
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

L'édito de Mireille : Retour sur l'Assemblée Générale le 13/01/18

Début d'année, le temps de faire le bilan de nos actions, d'exposer nos idées, de parler de nos projets. Le moment de vous rencontrer chers adhérents, de partager et de vous écouter. Nous organisons donc notre AG au CHU après une permanence dans le hall pour rencontrer le public. Nous avons répondu au Journal la NR qui s'était déplacé. C'était l'occasion de partager une galette avec vous tous et de passer un moment convivial, c'est important pour toute l'équipe de France AVC37. Nous devons reprendre des forces, il reste de tant à faire...Merci pour votre présence nous étions nombreux et motivés surtout. L'année s'annonce bien...

*Nous accueillons **Anne Marchand**, depuis peu elle travaille pour l'association dans le cadre d'un Mécénat, une aide précieuse pour développer encore France AVC37.*

*Nous remercions **Jean Pierre** qui quitte le Bureau mais reste à l'association après avoir occupé le poste de Trésorier Adjoint depuis le début de cette aventure. Nous avons ensemble mené de nombreuses actions, il a toujours été disponible, actif et bienveillant. Nous remercions **Benoit Jehannet**, Sophrologue pour sa présence à l'AG nous allons continuer nos séances avec lui. Nous sommes fiers d'offrir cette activité aux adhérents. Pour finir merci à **Aline Nicolas** Responsable du PAIPS pour avoir accepté de venir nous présenter ce dispositif d'accompagnement à la reprise d'une activité physique après un problème de santé. Avec elle nous voulions montrer l'importance de l'activité physique même après un AVC. Il faut vaincre les appréhensions. Nous allons collaborer ensemble. N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet. Une pensée pour **Thérèse**, membre du Bureau et nos souhaits de rétablissement.*

Le Mot du Président de France AVC37 Le Docteur Denis Saudeau



A une époque où l'individualisme semble marquer des points chaque jour, la présence, la disponibilité et l'énergie des bénévoles de France AVC 37 et de toutes et tous ceux qui les soutiennent est un formidable encouragement pour continuer les actions que nous menons grâce à vous. **La survenue d'un accident vasculaire cérébral est un tel basculement dans la vie d'une personne qui en est victime, de sa famille et de ses proches** qu'il est difficilement imaginable dans la population de notre pays. Or, malgré les campagnes d'informations, on note dans un sondage récent que 25% des français pensent que l'AVC ne touche que les personnes âgées, que pour 20% il concerne le cœur et non le cerveau, que 35% n'auraient pas le bon réflexe d'appeler le 15, et que 77% ignorent que l'AVC est la 1^{ère} cause de mortalité chez la femme (et non le cancer du sein, pourtant redoutable) Nous devons donc poursuivre avec vous les missions que nous nous sommes données : **informer** sur les facteurs qui favorisent la survenue d'un AVC, comment s'en préserver, comment reconnaître les premiers signes annonciateurs d'un AVC et la marche à suivre pour limiter au maximum le risque de séquelles, physiques ou neuropsychologiques (handicap invisible). Mais aussi **intervenir auprès des responsables politiques** (députés, maires) et **administratifs** (ministères, sécurité sociale, mutuelles, ...) pour que **l'AVC reste une priorité de santé publique**. Sans oublier le **soutien** quotidien aux difficultés que rencontrent les personnes victimes d'AVC et leurs proches, aidants si souvent sollicités et si peu aidés.

Le programme est vaste et demande à la fois courage, énergie, persévérance, ténacité, toutes ces qualités qui permettent aux victimes d'AVC et leurs proches d'essayer de retrouver une nouvelle vie après cet accident aux conséquences parfois lourdes. Pour cela, nous avons besoin de chacun, selon ses possibilités, et l'arrivée d'Anne Marchand va nous permettre d'avancer de manière plus efficace. **L'année 2018 va être l'année du développement pour France AVC 37 et nous comptons sur vous tous.**

Série Témoignage : Après un AVC.... je fais du sport dans une salle Adaptée.



J'ai fait un AVC en 2010. Hémiparétique du côté droit et aphasique. J'ai récupéré la parole mais mon côté droit est toujours difficile à mouvoir en particulier le bras et la mobilité fine de la main. J'ai recommencé à conduire et cela m'a beaucoup facilité la vie. L'autonomie est très appréciable.

Avant ce coup du sort, je faisais un peu de sport (du Body Pump), ce qui m'apportait un bien-être physique et moral.

Je ne savais pas trop comment reprendre une activité sportive du fait de mon handicap et je n'osais pas aller seul à la piscine ou m'inscrire dans une salle de sport car je pensais que ces structures n'étaient pas adaptées. Il y a quelques mois, dans un article de la nouvelle république, j'ai vu qu'une nouvelle salle de sport venait de s'ouvrir et qu'elle était adaptée aux personnes en situation de handicap («Melting Forme, centre sport santé» à Tours nord). Je me suis renseigné et j'ai été accueilli de manière sympathique et on m'a présenté la salle.

Quelques jours après, je leur ai téléphoné pour prévoir un rendez-vous pour une première séance. Le jour J, j'ai été pris en charge pour faire un bilan de mes capacités physiques. La semaine suivante, je me suis inscrit et j'ai commencé les séances avec un programme prévu sur deux séances par semaine. Je me suis engagé pour un mois, dans un premier temps pour voir et ensuite, je me suis engagé pour l'année. Le programme est adapté à mes capacités physiques et mes disponibilités. Je me sens en confiance car Claire et Thomas sont très sympathiques, disponibles et toujours prêts à nous suivre, nous aider et nous encourager.

Je vais à cette salle depuis près de 3 mois et j'apprécie l'ambiance, le calme (la musique de fond n'est pas trop forte) et je sens que cela me fait du bien de pouvoir reprendre une activité sportive et je me sens à l'aise et en confiance. C'est important d'être guidé et suivi afin de pouvoir évoluer à son rythme. Le fait aussi qu'il y ait des bilans réguliers (2 fois par an) et de pouvoir adapter la séance en fonction des difficultés et de leur aide pour certains exercices pour lesquels je manque de confiance en moi, me sécurise.

J'apprécie de pouvoir faire du sport dans ce cadre et de me sentir capable de pouvoir évoluer à mon rythme. Je recommande cette équipe.

Frédéric



Assemblée Générale



EN BREF :-Jeudi de la santé

Organisé par la ville de Tours (salle de la Mairie) à 18h30, thèmes :

**-15/02/18 : « Souffrance du Corps et Blessure de l'Âme :
Comprendre pour guérir »**

-29/03/18 : Comment éviter l'Infarctus du Myocarde ?

**-Conférence organisée par l'Université du Temps libre
30/01/18 amphi du Plat D'Etain à 18h, thème « la Mémoire » 5€**

« Résiste, prouve que tu existes, cherche ton bonheur partout, va, refuse ce monde égoïste » France Gall

Découverte de la SOPHROLOGIE par Benoit Jehannet

Qu'est-ce que la sophrologie caycédienne® ? (texte inspiré et en partie issu du site de l'Académie Internationale de sophrologie caycédienne®)

Cette méthode est créée en 1960 par le Dr Alfonso CAYCEDO, médecin psychiatre espagnol. Il travaille alors en hôpital psychiatrique et se questionne sur les traitements corporels et psychologiques infligés aux malades, principalement des schizophrènes. Il décide alors de réunifier le corps et l'esprit de ces personnes par une passerelle physiologique : la respiration. A partir de là, il teste et développe ses outils, en les agrégeant de techniques issues du zen, du bouddhisme et du yoga.

Cette discipline aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel. « Elle est basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit ainsi que leur influence sur le mode de vie. » (...) Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives. Pratiquée régulièrement avec un professionnel puis de façon autonome, elle permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien. Elle intervient grâce à la sensation, la perception, la kinesthésie (perception consciente du mouvement du corps) et la cénesthésie (ensemble des sensations internes donné par tous les organes, qui fait sentir l'existence, indépendamment du rôle spécifique des cinq sens).

Désormais, la sophrologie caycédienne® est utilisée couramment en sport pour gagner en confiance et améliorer ses performances, dans le champ médical et paramédical (médecine, psychiatrie, psychologie, soins infirmiers, kinésithérapie, soins dentaires, orthophonie, travail social), dans le domaine éducatif et bien sûr dans le développement personnel, la prévention et le contrôle du stress et ce à tous les âges.

Au final, sa pratique régulière contribue au « développement de la perception de notre corps, de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres. Cette découverte suppose une conquête ; c'est une transformation consciente et positive de notre attitude envers nous-mêmes et le monde environnant. »

Quels sont les retours des premières séances de sophrologie caycédienne® émis par les adhérents ?

Le groupe d'adhérents de France AVC37 est actuellement constitué d'une dizaine de personnes. Les séances se déroulent pour l'année 2017-2018 tous les deux mois, à raison d'une heure de présence. Les retours des deux premières séances sont très positifs. En plus d'une grande détente, certaines personnes ont par exemple fait tomber des barrières personnelles pour gagner confiance en elles et en les autres. Les exercices simples, faciles d'accès et adaptés ont donné la possibilité à certains de se libérer d'un poids physique et mental. Une personne a même dit que ça lui réussissait bien !

La prochaine séance aura lieu le 06 février 2018. Contactez- nous

Infos :

A découvrir : Page facebook « France AVC37 » f

**Groupes d'échanges, animés par une psychologue de
16h à 17h30 le 15/03/18** chu Bretonneau bat3 fléchage, venez nombreux, victimes d'AVC, proches et aidants.

-Permanence au Clos ST Victor de 16h à 18 h A déterminer

-Forum des usagers perm 14h à 16h30 au Chu Bretonneau Hall le 30/01/18, 06/02/18, 06/03/18, 27/03/18. Renseignements sur le fonctionnement de l'hôpital et ses associations, écoutez.

-Séance de Sophrologie le 06/02/18 avec Benoit Jehannet (Sophrologue) de 14h30 à 15h45, à son cabinet 19 avenue de Grammont à Tours, sur inscription par tel, mail, courrier, gratuit pour nos adhérents. Venez essayer

-Journée sur les AVC au Clos Saint Victor le 25/01/18.

Nous participerons à ce projet et tiendrons une permanence.

-8 mars, Journée de la femme : Actions sur la femme et l'AVC, avec d'autres associations. Nous vous informerons très vite