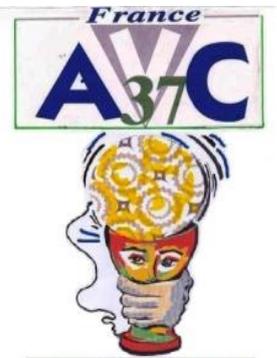


# AVanCer La Lettre



## Association France AVC 37

Octobre 2020 Numéro 24 Journal trimestriel Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux

France AVC 37

Service de neurologie  
CHU Bretonneau  
2 bd Tonnellé 37000 TOURS  
☎ 07.71.07.46.11

✉ [france-avc.37@orange.fr](mailto:france-avc.37@orange.fr)

f FranceAVC37

Président : Dr Denis SAUDEAU

Vice Présid : Mireille ARIGASCI

(Responsable du journal « AVanCer »)

Trésorier : Jean BASTARD

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrét Adj : Dr Manon VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN orthophoniste

Thérèse DEBARE-BONNET

Dr Annie LETOURNEL

Anne MARCHAND

Dr Elisabeth ROUMAGNOU

Alain BRIVET Projet « couché  
mais debout contre l'AVC » Juin 21

Adhésion à l'association : 30€

et Dons à France AVC37

Déductible des impôts à 66%

**Merci pour votre soutien**



**L'Edito de Mireille :** *A vos paniers ! Un été est passé et le virus est toujours présent perturbant l'organisation de nos projets. Nous sommes en Zone Rouge ici et il est trop difficile d'organiser des actions France AVC37. Pas de permanences dans les centres de réadaptation, les Hôpitaux, la MDPH etc.... Une prévention sur l'AVC impossible. Des animations compliquées à mettre en place. Des bénévoles qui sont souvent considérés comme personnes à risques. Des projets suspendus. Alors nous allons venir à votre rencontre dehors en extérieur sur les marchés du département. Dès maintenant nous nous organisons pour vous rencontrer et faire de la prévention sur les marchés, au contact du public. Nous préparons ces actions en ce moment, nous vous communiquerons la liste des marchés et des villes dans lesquelles nous serons présents. A bientôt donc sur notre stand d'information France AVC37 en toute sécurité. Portez-vous bien et soyez prudents.*



### Journée Mondiale des AVC : WEB Conférence Nationale le 27 10 à 17H15

**Comment améliorer la prise en charge des AVC ?** Un enjeu primordial de santé publique. **3 Sociétés savantes et 3 associations de patients** prennent la parole dont France AVC. Intervention du Docteur Denis Saudeau Président de France AVC37  
Inscrivez- vous en ligne avec ce lien : <https://prenezdate.fr/accueil-participation>

**Programme : introduction**

**L'AVC un problème de santé publique**

Françoise Benon présidente de France AVC

Pr Hubert Desal, vice-président de la Société Française de Neuroradiologie

Pr Serge Timsit ancien président de la Société Française Neurovasculaire

**La prise en charge de l'accident vasculaire cérébral**

**6 propositions principales pour y répondre**

Françoise Benon

Dr Thomas Bony et Dr Yann L'Hermitte, Société Française de Médecine d'Urgence

Jean Dominique Journet, président de la Fédération Française des Aphasiques

Gérard de Pouvourville, Professeur honoraire Département d'Economie, ESSEC Business School

Dr Suzana Saleme, Société Française de Neuroradiologie

Dr Denis Saudeau, Vice-président France AVC

Philippe Thébaud, président de l'Alliance du Cœur

Pr Serge Timsit

**Bonnes pratiques : des initiatives locales à partager**

**Echanges avec le public**

**Conclusion**



**Stand France AVC37 : Journée Nationale des Aidants** 11 millions d'aidants environ en France.



**JOURNÉE NATIONALE des aidant.e.s** **MARDI 6 OCTOBRE 2020**

Programme :  
- conférence  
- forum des associations  
- performance de Slam (poésie accompagnée de musique)  
Artiste : L'HOMÉ

Salle des fêtes de l'Hôtel de ville de Tours

Accueil et transport des personnes aidées possible

13h30-17h00

GRATUIT

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
02 47 25 91 16  
[plateformerepit.eajou@orange.fr](mailto:plateformerepit.eajou@orange.fr)

TOURS

Logos of various partner organizations.

**Partenaires : Super Logo, un cerveau.** Après avoir créés le « Poupinette Racing Team » en 2017, et suite à l'AVC de Céline la même année, le team décide en 2021 de participer aux 23h60, et de reverser 1€ par tour de Course à FranceAVC37. Le team Moto devient **PPRT France AVC.** Bravo à toute l'équipe !



**MEDIA : le 22/09 interview à la radio RCF Tours.** « Le MAG des Associations » Chaque semaine un entretien RCF signé Guillaume Colombat qui reçoit en plateau un ou des responsables d'une association de Touraine. Mise en valeur du tissu associatif de l'Indre-et-Loire.

Nous étions invités par la radio pour présenter l'association France AVC37 ainsi que notre projet, « **En vélo couché mais debout contre l'AVC** » en juin 2021.

Mireille Arigasci vice-présidente de France AVC37 et Alain Brivet membre du bureau ont répondu aux questions. Nous avons sensibilisé les auditeurs sur cette pathologie, les risques d'AVC, la prise en charge les séquelles et les difficultés après un AVC.

Mireille Arigasci a expliqué le rôle de cette association à savoir : **soutien aux victimes d'AVC** et aux familles, **information sur l'AVC** pour le grand public et **aide à la recherche** sur les AVC.

Alain Brivet, grand sportif et victime d'un AVC a témoigné. Il a parlé de son défi sportif à vélo qui permettra surtout de faire de la prévention sur les AVC avec toute l'équipe de l'association dans la région centre Val de Loire. En raison de la pandémie le projet a été reporté, mais nous sommes tous déterminés. Nous gardons espoir et nous avons besoin de votre soutien.

**1 AVC toutes les 4 minutes en France.** Les AVC n'ont pas disparu, il faut en parler chaque jour, c'est notre mission et c'est ce que nous avons fait ce matin à RCF. C'était une belle rencontre pour **un sujet de santé majeur.** Merci à RCF et à Guillaume Colombat.



Le trésorier  
France AVC37  
Jean Bastard



## Série Témoignage : Vivre après un AVC...

Avant-hier, c'était les 10 ans de mon AVC.

Je ne l'ai pas fêté... Je n'avais pas fait attention à la date.

**J'étais à une permanence pour France AVC 37 dans un centre de réadaptation** ou j'ai passé 6 mois total plus 2 mois en journée.

Cet AVC était dû à une malformation artérioveineuse.

J'ai failli y passer à l'époque... quand je suis arrivé, j'étais hémiparétique du côté droit aphasique...

Aujourd'hui, j'ai repris le travail (pas sur le même poste) et ça se passe bien. Ma vie a changé... je suis en instance de divorce et je vis seul mais je le vis plutôt bien.

J'arrive à faire plein de choses par moi-même malgré le fait que j'ai toujours le handicap (je ne peux pas utiliser la main droite...).

Je ne suis pas seul, j'ai ma famille, ma mère, mes sœurs et frères et des amis de cette association....

Je n'ai toujours pas accepté cette situation mais je ne me morfonds pas ou rarement car j'ai la chance d'être en vie et de pouvoir vivre correctement.

Oui la vie n'est pas toujours rose mais ceux qui n'ont pas fait un AVC se voient aussi dans une vie pas drôle non plus. **Il faut rester positif et apprécier la vie comme elle est**, il peut y avoir toujours plus grave ou plus difficile. **La vie est une chance qu'il faut apprécier même si elle est difficile parfois. C'est un message d'espoir que je vous livre.**

Il y a des gens qui n'ont pas de problème de santé, qui arrivent à s'en sortir financièrement mais qui n'apprécient pas leur chance. Qui se plaignent parce qu'ils voudraient avoir plus...

**Appréciez ce que la vie vous offre même si vous pensez que d'autres ont plus, ne vous comparez pas mais vivez comme vous êtes et avec ce que vous avez.**

Frédéric.

*Merci pour ce témoignage d'espoir. Frédéric est engagé dans l'équipe de l'association France AVC, il témoigne souvent et participe aux actions. Vous aussi racontez-nous votre AVC.*

**Rencontre** : le 18/09 la vice-présidente de France AVC37 a répondu aux questions de Bruno, jeune étudiant infirmier en 3ème année à l'IFSI. Son interview portait sur l'association de patients, son rôle, ses actions mais aussi la vie après un AVC, le combat pour la rééducation, l'engagement des bénévoles et la prévention des AVC. Passionné par la photo, la vidéo et aidé par un autre étudiant infirmier ce travail fera l'objet d'un court métrage vidéo. **Une parole importante**, celle des asso de patients dont il souhaite recueillir les témoignages. Merci



**ACTU**

**29/09/20**

**Reprise des permanences au Clos St Victor Centre de réadaptation**



**Tournage** : Le réalisateur et auteur Guillaume Tervier prépare actuellement **un documentaire sur les aidants** qui sera diffusé sur OCS. Il a contacté France AVC37 afin de rencontrer des aidants dont la vie a été bouleversée par cette situation. L'équipe de tournage est venue en septembre en Touraine rencontrer Christel et Patrick tout deux adhérents de France AVC37 pour témoigner sur ce vécu d'aidant après un AVC. Bravo pour ce projet très humain.

*« Le but de ce film est de mettre en lumière ces millions de personnes invisibles qui s'occupent au quotidien d'un proche en perte d'autonomie. En montrant l'activité quotidienne de plusieurs aidants, nous voulons faire comprendre à un large public toutes les difficultés, les contraintes, mais aussi parfois les moments plus heureux que vivent ces personnes. Par leurs témoignages, nous prenons conscience de tout l'engagement que cela demande en temps, en énergie, et moralement ». G.Tervier.*

**Prévention** : L'hypertension est un facteur de risque d'AVC. **Les femmes sont particulièrement touchées par les AVC.**

C'est la première cause de décès pour les femmes. Il faut apprendre à repérer les signes d'hypertension les plus fréquents : maux de tête, essoufflement à l'effort, palpitation, bourdonnement d'oreilles, troubles visuels et trouble de la concentration. En cas de doute n'hésitez pas à consulter votre médecin.

**Sophrologie** : le 22/09/20 nouvelle séance de sophrologie avec Benoit Jehannet, sophrologue à Tours. Un moment de détente, suspendu comme une respiration pour un petit groupe de privilégiés adhérents de France AVC37 dans une salle confortable, avec le respect des gestes barrières. **Quels sont les bienfaits de la sophrologie ?** nombreux

Aide à gérer les émotions, les douleurs et les angoisses

Favorise le centrage et l'ancrage

Libère les tensions physiques et mentales

Prise de conscience de son corps

Aide à lâcher prise

Apporte amour et confiance en soi

Réduit le stress et le surmenage

Apporte joie, positivité et dynamisme

Aide à trouver un sommeil profond et réparateur

Libère des peurs et des phobies

Aide à trouver une meilleure concentration et une plus grande motivation.

*« C'est une méthode existentielle qui vise à une meilleure connaissance de soi et de ses besoins propres » Benoit Jehannet*

Venez découvrir la sophrologie, sur inscription, nombre limité, adhérents.



## Vie de l'asso : La permanence téléphonique

Anne est responsable de la permanence téléphonique de France AVC37. Elle a toujours un œil sur le

téléphone de l'association, elle répond en direct ou alors

elle rappelle suite aux messages laissés sur la messagerie. **Cette permanence est indispensable pour beaucoup de personnes en particulier depuis le confinement.** C'est un lien entre nos adhérents et l'équipe ainsi que pour toutes les victimes d'AVC et France AVC37. Nous n'avons plus nos permanences dans les établissements de santé depuis mars, les gens ont besoin d'aide, de conseils et par-dessus tout d'être écouté. Anne est une personne

bienveillante, patiente, dévouée aux autres, elle tient son rôle parfaitement. Elle fait de son mieux toujours et rencontre lorsque c'est

nécessaire les personnes en grande détresse. Le téléphone est le lien

adapté en ces temps de pandémie, les rencontres sont limitées encore

et pour un temps indéfini.

La responsable du téléphone fait suivre les questions médicales aux professionnels de santé de France AVC37. Elle accompagne les personnes en souffrances pour la constitution de dossiers handicap par

exemple. Enfin l'écoute est nécessaire pour avancer, pour vivre des situations compliquées suite à un AVC. Anne utilise aussi son

expérience de l'AVC pour tenir cette permanence, c'est une force.

**« Les mots justes, trouvés au bon moment sont de l'action »**

**Hannah Arendt** . Addez nous au 07 71 07 46 11



**SPORT Club Badminton Jocondien** Association de badminton sur la ville de joué les tours agréé FFBAD, le Club de badminton est ouvert à tous, jeunes, adultes et **public handicapé. Un club pour tous**, un club généreux qui organise des tournois solidaires et toute une équipe formidable. Vous pouvez les contacter, même après un AVC, le badminton c'est possible. Ce club le montre parfaitement. Nous avons essayé avec quelques adhérents. Contactez-les ! tél 06 68 53 37 00 Mr Besse

**GOLF** Animations golfigues adaptées prises en charge par le Comité départemental de Golf 37, elles sont animées par Orlane Olu, éducatrice de golf diplômée en petit groupe de 4 personnes adhérentes à France AVC37. Nouvelle séance le 9 octobre au Golf de Touraine de Ballan Miré, cette activité est ouverte à tous. Objectif : Pour développer et promouvoir le **golf comme vecteur de santé**. C'est une expérience à vivre dans la détente et dans une bonne ambiance. Après un AVC, oui le golf c'est possible ; quel que soit le handicap. Orlane sait transmettre sa passion et s'adapter à tous les publics. Sur inscription, vous pouvez venir essayer et vous renseigner au 07 71 07 46 11.

**A Noter** : Bientôt 200 abonnés sur la page Facebook France AVC37 😊

**06/10/20 Journée nationale des Aidants** voir au dos

**09/10/20 Golf** sur inscription groupe France AVC37

**29/10/20 Journée Mondiale des AVC**, conférence WEB le 27

**24 / 11/20 Sophrologie** groupe France AVC37 sur inscription 14H15

**19/11/20 à 18H30 Jeudis de la santé** en live sur la chaîne

« youtube » de la mairie de Tours « les médecines alternatives »

**Groupe d'échanges**, nous informerons les adhérents très vite de la

prochaine date. Les réunions de personnes sont déconseillées, nous

respectons les consignes et nous restons prudents.

**Projet de café AVC**, rencontre autour d'un café en petit groupe en

attente et sous réserve de la crise sanitaire.

**Semaine nationale** de l'aphasie 12 au 17 10 20