

# AVanCer La Lettre

## Association France AVC 37



AVRIL 2021 Numéro 27 Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux

### France AVC 37

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

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

f FranceAVC37

Président : Docteur Denis SAUDEAU

Vice-Présidente : Mireille ARIGASCI

(Responsable du journal « AVanCer »)

Trésorier : Jean BASTARD

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrétaire Adj. Docteur Manon VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN orthophoniste

Docteur Annie LETOURNEL

Anne MARCHAND (responsable perm)

Docteur Elisabeth ROUMAGNOU

Alain BRIVET (responsable Défi en vélo  
« couché mais debout contre l'AVC »)

**Adhésion à France AVC37 : 30€ et**

**Dons, déductibles des impôts à 66%**

Envoyez vos chèques à l'adresse

indiquée, reçu fiscal expédié. **Merci**



**L'édito de Mireille :** Un journal positif, avec des personnes formidables, des super défis, des histoires, des actions pour mieux faire connaître l'AVC. Voilà le programme pour continuer d'espérer ensemble. Les actions France AVC37 sont encore suspendues pour les adhérents, mais nous restons à votre disposition. La ligne d'écoute fonctionne, elle est à votre disposition vous pouvez nous contacter. Nous continuons à travailler avec toute l'équipe en Visioconférence pour imaginer des jours meilleurs. Les dates des stands de prévention sur les marchés sont à confirmer. Merci à tous nos partenaires. N'oubliez pas votre cotisation 2021 de 30€, cette adhésion permet de faire vivre l'association, de faire des projets et de continuer à informer.



**Actu** 14/03/21 Prévention sur les AVC au marché de Ballan Miré avec l'équipe des Raid'hot 2021.

### SANTE : les BIENFAITS du SPORT pour les personnes en situation de HANDICAP

Confiance en soi, socialisation, gommage des différences : pratiquer un sport quand on est handicapé, c'est bénéficier des mêmes bienfaits pour le corps et l'esprit qu'une personne valide. L'activité physique est un élément essentiel dans la construction ou la reconstruction de l'image que l'on a de soi. Pratiquer un sport va vous faire travailler sur le plan musculaire, facilitant certains transferts et déplacements, comme par exemple quand vous utilisez des cannes ou un fauteuil roulant. Cet entretien physique prolonge l'autonomie pour les personnes les plus handicapées, sans parler du bien être sur le plan psychologique, à la manière de toutes les pratiques sportives. Cœur et poumons vont également être sollicités, ce qui aura pour effet de repousser l'arrivée de la fatigue. Certaines personnes handicapées ont tendance à se renfermer sur elles-mêmes et à ne plus sortir, par peur du regard des autres. Dans ce cas de figure, le sport sera un formidable outil de socialisation : plaisir de passer de bons moments avec ses partenaires, entretien de la motivation, favorisation des rencontres, maintien de l'estime de soi... On retrouve dans la pratique du sport les valeurs d'entraide et de solidarité, primordiales pour notre société.

**APA** Depuis mars 2017, il est possible de se faire prescrire **une activité physique adaptée** (APA) sur ordonnance. Le sport sur ordonnance découle d'une volonté du corps médical de faire reconnaître les bienfaits d'une activité sportive sur la santé, que ce soit en mode préventif ou dans un cadre thérapeutique. Cette mesure, qui vise à reconnaître le sport comme un « médicament », ne concerne toutefois qu'une certaine catégorie de patients, à savoir les personnes souffrant d'une Affection Longue Durée dont l'AVC. Pour entrer dans le cadre de ce dispositif, le patient doit suivre un parcours de soins bien précis. Plusieurs sports peuvent par ailleurs être prescrits. Si vous êtes concerné, sachez que, malgré l'encadrement législatif du dispositif, la Sécurité sociale ne rembourse pas les activités sportives prescrites par un médecin. Toutefois, vous pouvez peut-être bénéficier d'une prise en charge de votre mutuelle ou d'un acteur territorial en fonction de votre lieu de résidence.

**Sport avec un handicap :** Au même titre que pour les valides, le sport pour les personnes porteuses de handicap présente de nombreux bienfaits. Généralement, le sujet handicapé a tendance à se sédentariser, à se renfermer sur lui-même, à craindre le regard des autres s'il sort. Par conséquent, son état de santé ne s'améliore pas. De nombreux sports peuvent donc être proposés aux personnes porteuses de handicap, que ce soit en loisir ou en compétition. La plupart des sports pratiqués par un sportif valide peuvent aussi être pratiqués lorsque l'on a un handicap. Ils apportent un certain bien-être par des bénéfices à la fois physiques, psychologiques et sociaux. De plus, après la survenue d'un handicap, l'activité sportive est un excellent moyen de rééducation et de réadaptation. Au-delà des bienfaits sur la santé, il est important d'avoir accès à un loisir sportif, pratiqué dans une ambiance conviviale, qui permettra le développement de soi. Alain BRIVET

Alain, victime d'un AVC de l'équipe de France AVC37 prépare depuis 2019 **un super Défi en vélo « Couché mais debout contre l'AVC ».**

Son objectif est de relier en vélo **les 5 UNV unités neurovasculaires** de la région Centre Val de Loire et d'organiser ensemble sur le trajet une campagne de sensibilisation sur l'AVC. Il s'entraîne régulièrement et il partira dès que la situation sanitaire le permettra. Il a trouvé un équilibre avec le sport et son investissement dans l'association. Un bel exemple.

**Info :** Alain sera présent à la **Fête du vélo de Tours le 4/06/21** avec France AVC pour tenir un stand, informer sur le défi, rencontrer le public.

**Prévention :** le 22/03 et le 15/04/21 nous interviendrons à la **MFR Rougemont de Tours**

pour parler des AVC et de la santé avec les médecins de France AVC37 et les bénévoles. Ces moments d'échanges avec les élèves sont importants et nous remercions la MRF pour sa confiance.



**Décès :** Nous, avons appris avec tristesse la disparition de Mme Jacqueline Magnien née Chaigneau la maman de Cathy Magnien, des suites de plusieurs AVC. Nous adressons nos sincères condoléances à toute sa famille et en particulier à Cathy qui fait partie de l'équipe de France AVC37. Le jour des obsèques une collecte a été organisée pour France AVC37 et nous remercions la famille et les proches pour ces dons à l'association. Cet argent sera utilisé pour aider les victimes d'AVC et faire de la prévention auprès du public.

**En Vélo Couché mais Debout contre l'AVC**

France AVC37

Alain Brivet - France AVC37 un Défi Sportif Juin 2020

Prévention AVC

660 kms

Roller UNV Unités Neuro Vasculaires de la Région Centre Val Loire en Vélo couché

CHARENTES BREUX ORLÈANS SOURDIS TOURS



### **3 Sarah** de l'équipe **Raid'hot2021** : Sarah 35 ans,

conseillère en évolution professionnelle au CHRU de Tours qui habite à Ballan Miré a été victime d'un AVC à 29 ans. Elle a pris contact avec France AVC37, pleine d'énergie et de cœur « *J'ai été victime d'une thrombose de l'artère centrale de la rétine en 2014, ce qui s'apparente à un AVC. Je suis allé à l'hôpital 24h après l'apparition des premiers symptômes... trop tard pour intervenir. Sans problème de santé particulier, je ne pensais pas être concernée. Il me semble donc primordial de communiquer sur cette maladie* »

**Ma devise** : "Cela semble impossible jusqu'à ce qu'on le fasse" Nelson Mandela. Une Devise qui nous plaît bien.

**Son Défi** : participer au **Raid Amazones**. Le seul raid aventure 100% féminin et 100% solidaire où les Amazones parcourent le monde en mettant en lumière une association. Le succès de ce raid féminin unique au monde s'explique par un concept doté de valeurs très actuelles, tournées vers la découverte, l'humain, la solidarité et le sport (Run & Bike, Trail, VTT, Canoë et Tir à l'Arc). Départ en novembre 2021 pour la THAÏLANDE

**Les Raid'hot** : 3 copines, Vanessa, Melissa et Sarah, prêtes à tout pour dépasser leurs limites et relever des défis dans la bonne humeur. L'entraînement sportif a commencé et nous soutenons ces trois super femmes. Bravo et merci pour votre confiance.

**Notre objectif** : Récolter le plus de fond possible pour pouvoir les reverser à l'association que nous avons choisie **France AVC37** Les AVC sont la première cause de mortalité chez les femmes, le raid amazones est un beau symbole féminin.

Les Raid'hot 2021 ont besoin de nous tous pour réussir ce Défi. **Solidarité, dépassement de soi, écologie, découverte** : ces valeurs nous rassemblent. Cette belle équipe donne de l'espoir à tous, victimes d'AVC, aidants, familles, amis, sportifs, personnes en situation de handicap. Suivez et aidez-les  Les Raid'hot 2021

**Contact** : 06 82 78 93 57 Mail [sarahpanigada@gmail.com](mailto:sarahpanigada@gmail.com)

**Actions** : Collecte des cartouches d'encre au profit de France AVC37. Vente de produits, stand de prévention, interventions, animations. A Suivre...



### **1 Céline** de l'équipe **moto PPRT**. Nous avons rencontré

Céline, infirmière, sportive, passionnée de motos, alors qu'elle souhaitait mettre en place une action de prévention sur les AVC dans son entreprise. Elle témoigne sur l'AVC « *On se dit toujours que ça ne peut pas arriver, que ça n'arrive qu'aux autres. Quand on nous dit que le risque c'est 4 femmes pour 100 000, on n'envisage même pas la possibilité que ça puisse nous arriver. 0,004%, c'était des femmes qui avaient des facteurs de risque... Quand ça nous tombe dessus, c'est bien d'avoir quelqu'un qui sait réagir à côté, quelqu'un qui sait détecter les signes et appeler les secours. Moi heureusement, j'avais mon conjoint près de moi qui a tout de suite vu que quelque chose n'allait pas* »

Après avoir créé le Poupi Poupinette Racing Team en 2017, et suite à l'AVC de Céline la même année, le team décide en 2020 de participer aux 23h60, et de reverser 1€ par tour à l'association France AVC37. Le team moto devient **PPRT France AVC** avec un logo qui représente un cerveau, le message est clair, la motivation sans faille.

**Pourquoi France AVC37 ?** « *Même si participer aux 23h60, c'est déjà une épreuve humaine exceptionnelle, nous avons en plus décidé de rouler pour une association caritative. Nous avons choisi de représenter l'association France AVC et particulièrement son antenne d'Indre-Et-Loire, car un membre de l'équipe, notre team manager Céline a été touchée par un AVC en 2017 à l'âge de 22 ans* »

**Pourquoi ce choix de numéro 360 ?** En France, chaque heure, c'est 15 personnes touchées par un AVC. Pendant cette course de 24h, c'est donc 360 AVC supplémentaires qui seront déclarés. Nous avons donc décidé de mettre en lumière ce constat en roulant avec ce numéro de course « 360 » lourd de sens dans notre quête de soutien à France AVC37.

**Présentation de l'équipe** : 6 pilotes Moto : Elodie, Maxime, Benoit, Adrien, Alexandre, Romain. Merci à eux pour ce soutien à France AVC37. Sans oublier Céline, la Team Manager formidable. RDV le 9, 10, 11/07/21 au Mans pour cette incroyable aventure pleine d'espoir et de frissons...

**Quelle course ?** Dans la continuité des célèbres 24 heures du Mans, l'ASCO Moto a créé en 2011 une course d'endurance réservée aux motos de petites cylindrées : les 23h60. C'est la 10ème édition, avec 45 équipes et 245 pilotes.

Tél : 06.10.44.71.70 mail : [ppracingteam@bbox.fr](mailto:ppracingteam@bbox.fr)

 PPRT France AVC



### **2 Clémentine** du **Rotary Club Tours Plumereau** : Clémentine, jeune femme sympa et dynamique a

été touchée par l'AVC avec sa maman, elle a contacté l'association fin 2019 afin d'être utile pour France AVC37. Un travail collaboratif a commencé pour concevoir ensemble un projet dans le cadre des actions humanitaires que proposent le Rotary. Une commission AVC au sein du Rotary a été mise en place avec un groupe de personnes motivées, enthousiastes, sensibilisées sur le sujet et disponibles. Avec Clémentine, il faut citer Jennyfer, Morgane, Emilie, Blandine, Agnès, Jean Marc, Philippe et tous ceux qui participent à la réussite du projet. C'est un club jeune, récent avec un partenariat nouveau, nous travaillons et échangeons souvent depuis notre première rencontre. Merci à tous. Mais le COVID a sérieusement compliqué les choses, nos actions n'ont pas pu se faire et nous essayons tout de même de garder espoir. Difficile de collecter des fonds dans ces conditions. Clémentine n'a jamais baissé les bras, elle est restée positive, déterminée et confiante, certaine que ce livret pouvait aider les victimes d'AVC.

**Projet « L'AVC ET APRÈS ? »** Un livret conçu par les patients pour les patients victimes d'AVC. « *Chaque année en Indre-et Loire, près de 1.500 personnes souffrent d'un AVC ou d'un AIT. Cette pathologie aux conséquences pouvant être très graves, est la première cause de décès en France chez la femme, la troisième chez l'homme. Première cause de handicap toujours en France, l'AVC peut laisser de nombreuses séquelles - 75% des survivants souffrent d'un handicap physique, plus ou moins visible. En collaboration avec France AVC 37, nous sommes en train de créer un guide pour les patients et leurs proches, rédigé par les patients. Ce livret aborde des sujets tel que la prévention des risques cardio-vasculaires, mais avant tout les aspects de la vie après un AVC qui soulèvent beaucoup de questions, et comment éviter la récurrence. Ce livret, loin d'être fataliste, est un message d'espoir pour ne plus avoir à être seul face à cette épreuve, et trouver des témoignages, des conseils, et même des interlocuteurs avec qui échanger. Notre but est que les premiers guides dédiés à l'Indre-et-Loire soient distribués dès l'été 2021 !* »

Des actions sont prévues pour financer le projet Rotary France AVC37 : 1 **Une Tombola** en ligne pour la ST Valentin.

2 **Séances de PILATES** en ligne de janvier à mai le mardi à 19h avec Agnès prof de Pilates. Objectifs : améliorer la posture et renforcer les muscles profonds, favorise la circulation sanguine, améliore l'amplitude articulaire, diminue le risque de blessure. Matériel : un tapis de sol, une serviette et votre bouteille d'eau. Séances adaptées pour tous les niveaux. Lien pour s'inscrire sur hello asso. Un grand Merci à Agnès pour ces séances au profit de l'association.

3 **Chasse aux œufs de Pâques le Dim 4/04** 10H17H Ballan miré, parc derrière les tennis, animations, vente, surprises, ballade. Pour les petits et grands, 4€ de participation pour les enfants. Venez nombreux !



Gagnante de la Tombola du Rotary

