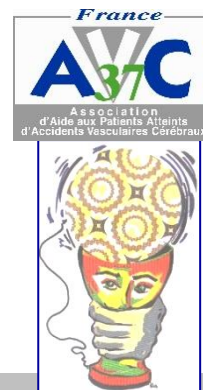


# AVanCer La Lettre

## Association France AVC 37

Juillet 2021 Numéro 28 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 : 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**



### ACTU : le 06/04/21 Journée

**Européenne des AVC.** Prévention au marché la Rabière de Joué les Tours avec un stand France AVC37. Sous la pluie les bénévoles de l'association sont venus à la rencontre des habitants pour parler des AVC. Des flyers édités pour cette occasion ont été distribués. Le public très intéressé par ce sujet est venu se renseigner et échanger avec les membres de l'équipe et le médecin présent au stand. Le message de prévention portait aussi sur le **repérage des signes d'AVC :**

**Visage déformé**

**Incapacité de bouger un membre**

**Trouble de la parole**

**Extrême Urgence**

➡ **Vite, Faire le 15**

Nous remercions la municipalité de Joué les Tours pour son accueil.



**L'édito de Mireille : « sport et santé », on en parle.** « C'est bon pour santé », une phrase bien adaptée pour cette reprise après ce long sommeil, à cause de ce virus : Terminé les bonnes intentions, finies les sorties sportives, les salles de sport, les piscines, la motivation à notre grand désespoir.

**Il était temps de se remettre en mouvement.**

**-Alain** a repris l'entraînement en vélo couché pour le défi France AVC37 en 2022 sans limite de Kms...

**-GOLF :** France AVC37 a retrouvé le Golf avec Orlane, prof de golf adapté le 19/04/21 en petit groupe puis le 17/06/21. Un temps ensoleillé et un endroit qui fait rêver, le golf de Touraine à Ballan Miré. Nous étions des débutants ou presque, mais quel moment agréable au grand air après ces confinements. Une grande respiration pour notre santé et pour le moral. Georges est le champion.

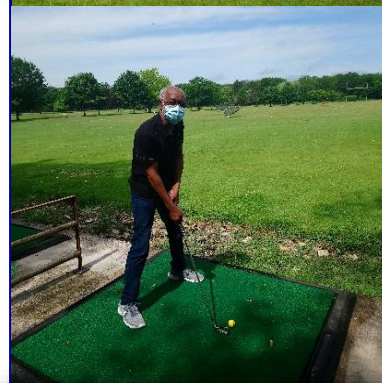
**-Sport-Santé :** Le 12 mai, la vice-présidente de France AVC37 participait à un atelier parlementaire sur « la relance du sport » organisé par la députée d'Indre et Loire Fabienne Colboc avec différents acteurs associatifs locaux. De bons échanges.

**-MSS Ouest Touraine :** la 1ère maison sport santé du 37 vient d'ouvrir et elle se trouve à Cinq Mars la pile. Nous étions conviés à son inauguration le 24/06 ; c'est une belle réussite qui montre l'importance de l'activité physique adaptée dans la prévention et le soin des maladies chroniques. L'association Agir Sport Santé est reconnue Maison Sport Santé Ouest Touraine à l'échelle nationale depuis mars 2021, en partenariat avec 3 antennes locales situées à Chinon, Avoine et Joué les Tours. Grâce à ce label, des « programmes passerelle » vont pouvoir débuter, ils seront axés sur l'individuel, en lien avec les médecins du territoire et sur prescription médicale. Ce projet co-construit en partenariat avec un réseau local de professionnels de la santé et du sport, se destine à toute personne qui souhaite inclure l'activité physique dans son parcours de santé. Nous soutenons cette initiative.

**-Frédéric,** secrétaire de l'association était heureux de retrouver le centre sport santé MELTING FORME de Tours, notre partenaire et de reprendre enfin une activité physique adaptée et de bons conseils.

**-Course connectée par les RAID HOT 2021 et DECATHLON** tout le mois de juin en soutien à France AVC37. Pour tous, marche, course à pied, à votre rythme. Plus de 50 dossards distribués. Une course ensemble pour la bonne cause. Nous remercions tous les participants, les Raid'hot et Décathlon. Bravo !

**-Pilates :** Agnès du Rotary club Tours Plumereau, prof de Yoga a donné des cours chaque semaine pour financer le livret « l'AVC et après ». Merci.



**Pilates en ligne  
de janvier à mai**

**INFO : Assemblée Générale France AVC37 samedi 18/09/21, 10H12H** au CHRU Bretonneau. Salle fléchée. Nous serons heureux de vous retrouver à cette occasion et d'échanger avec vous. Les projets et activités de France AVC37 seront présentés. Participation d'invités. Vous pouvez nous rejoindre et participer à l'association. Venez nombreux. Le bureau.

La perm tél 07 71 07 46 11 reste à votre disposition. Les dates de nos activités à partir de septembre seront communiquées par mail et tél

## Ils roulent pour France AVC37



Présentation des **6 pilotes** de l'équipe **PPRT France AVC** :

**Céline** (26 ans)  
**Maxime** (28 ans)  
**Benoît** (30 ans)  
**Adrien** (28 ans)  
**Alexandre** (34 ans)  
**Romain** (31 ans)  
**Elodie** (33 ans)



Merci aux  
**SPONSORS**  
 pour le soutien



Les pilotes sont soutenus par tout un équipage: mécaniciens, panneauteurs, intendants, team manager, ostéopathe...Ce n'est pas loin d'une quinzaine de personnes qui concourent à la réussite de cette aventure ! Tous vont se relayer pendant 24H sur le circuit du Mans pour la course des **23H60**, **objectif : 1000 tours** pour l'association le **9, 10, 11/07/ 21. 1€ par tour, un beau défi.** Nous les remercions encore. Céline, la team manager, pilote moto a été touchée par l'AVC à 22 ans, ce défi sportif permet de **sensibiliser sur l'AVC.** Le parrain de team est un champion de moto : **Alan Techer.**  
*Devise pour tous : « l'essence de l'endurance c'est l'humain »*

**Prévention** le 12/06/21 : stand France AVC37 et PPRT France AVC au centre commercial de Tours l'heure Tranquille de 14H à 17H à la rencontre du public. Une partie de l'équipe moto était présente, ainsi que des sponsors et des bénévoles de l'association afin de présenter la moto, le projet solidaire et d'informer sur l'AVC. Un flyer spécial avait été édité par l'association. Nous avons vu beaucoup de monde et en particulier des jeunes qui ne sont pas toujours conscients que l'AVC touche aussi les jeunes. Ce message doit passer auprès de ce public, la moto était une bonne occasion. La Moto était la star du stand, en **rouge et noir**, elle sera importante pour cette course unique d'endurance. Nous sommes fiers d'avoir à nos côtés une équipe incroyable et nous allons vivre avec les PPRT France AVC cette course pour l'AVC. Bravo !



**Témoignage** : Patrice 61 ans, victime d'un AVC il y a 2 ans, adhérent de France AVC37 vient de redonner vie à un ancien four à pain à Veigné. Malgré son handicap il a continué ce projet de rénovation du four. Une association a été créée « **la compagnie de séniors** » pour transmettre les compétences avec l'expérience des anciens. Le four à bois est terminé et il est opérationnel, c'est une belle leçon de courage et de résilience. Une première fournée avec l'aide de Jean Marie, boulanger à la retraite vient de sortir du four, un pain à déguster. Un beau témoignage.



**Témoignage** : « **Je suis allée au Golf !** ». Jamais je n'aurai pensé pratiquer cette activité. Mais, il restait une place disponible ce lundi 19 avril en après-midi et je me suis dit « **pourquoi pas ?** ». J'avais envie de passer un après-midi en plein air par cette belle journée de printemps et de confinement et de retrouver des adhérents de France AVC. Mireille m'avait encouragé et c'est vrai qu'Orlane, l'animatrice nous a tout de suite mis à l'aise, partageant son expérience et sa passion pour le golf. Ne comptant pas son temps, la pratique s'est poursuivie par des explications sur le terrain et nous avons pu prendre du temps pour apprécier cet endroit magnifique du golf municipal de Ballan Miré. Orlane nous a donné envie de renouveler cette très belle expérience. Ainsi, le jeudi 17 juin, un petit groupe a fait le pas d'une nouvelle séance pour enrichir sa technique dont l'apprentissage ne dépend pas du handicap ! Encore une belle matinée qui a permis aussi de mieux faire connaissance entre nous. N'hésitez plus à participer lors de la prochaine sortie, cela vaut le coup ! Annie

**ACTU** : le 25/06/21 **Conférence de presse** organisée par le **Rotary club Tours Plumereau** pour la parution de notre livret « **L'AVC, et après** ». Rencontre avec les journalistes pour présenter ce super projet et parler des AVC. Il ne faut pas oublier les 140 000 victimes d'AVC par an en France, des vies brisées souvent. Ce livret est pour elles et pour les aidants. Nous souhaitons aider, informer les victimes d'AVC. Les témoignages permettent de partager sur ce sujet.

« **Un livret fait par des patients pour les patients** ». Un travail d'équipe réalisé pendant cette année si particulière. Des illustrations originales avec notre bilboquet pour donner un peu le sourire sur un sujet difficile. Il sera distribué par France AVC37 pendant nos permanences, au CHU, lors de nos actions de santé, au cours des rencontres avec les personnes touchées. Nous reviendrons sur ce livre utile dans le prochain numéro du journal. Nous vous présenterons cette parution en détail.

**29/06/21 : Remise officielle des 2000 exemplaires** du livret avec l'équipe France AVC37, les membres de la commission AVC du Rotary et quelques invités.

Une réussite et une belle collaboration.

**Merci**

