

« Chaque douleur donne une leçon et chaque leçon change une personne »

# AVanCer La Lettre



## Numéro 30 Association France AVC 37

JANVIER 2022

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)

Facebook: FranceAVC37 Instagram: france\_avc37

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



### Le mot du président : Chers adhérents, chers amis,

Nous pensions voir revenir plus de sérénité et de partage dans nos vies quotidiennes, mais un certain virus en a décidé autrement, amenant avec ses vagues successives inquiétude et interrogations. Ce danger, silencieux pour beaucoup et trompeur pour certains, peut nous amener à nous refermer sur nous-mêmes. Pourtant, la vie continue, avec ses bons moments, et ses moins bons qu'il faut alors affronter. Avec France AVC 37, nous restons à vos côtés pour soutenir et aider les personnes victimes d'accidents vasculaires cérébraux, et pour diffuser les mesures de prévention. Mais c'est ensemble que nous y parviendrons, nous avons besoin de chacune et chacun d'entre vous pour le réussir. Prenez soins de vous, ne vous isolez pas et maintenez activités et projets. Nous connaissons mieux ce virus sournois et pouvons le combattre en conservant les mesures d'hygiène des mains et en suivant les conseils de vaccination, qui restent les façons les plus efficaces pour éviter les formes graves de la maladie et son cortège de peine et de souffrance.

La période qui débute va nous permettre de repartir avec espoir et enthousiasme vers la vie que nous souhaitons, et ce sont tous les vœux que nous vous adressons pour cette nouvelle année 2022

Docteur Denis Saudeau Président France AVC37 le 28/12/22

Rétrospective 2021 : Marchés Joué les Tours, St Pierre des Corps, Ballan Miré. Fête du vélo de Tours présentation du défi « En vélo couché mais debout contre l'AVC ». Journée Mondiale des aidants. Journée mondiale des AVC au CHRU. Course au Mans des 23H60 moto avec les PPRT France AVC. Prévention au centre commercial 2 lions de Tours PPRT France AVC. Edition du livret France AVC37 « l'AVC et après... » avec le Rotary Plumereau. Marché de NOËL avec les Raid'hot 2021. Permanences...Voici quelques belles actions maintenues malgré un contexte sanitaire difficile. Merci aux bénévoles, adhérents, soutiens et partenaires. Nous avons continué nos activités de sensibilisation sur l'AVC malgré la crise sanitaire. A bientôt en 2022 pour de nouveaux projets, du soutien et plus de prévention. La vice-présidente France AVC37



**2022 LE RAID AMAZONES** : les Raid'Hot 2021 partiront en mars, Sarah, Mélissa et Vanessa vont défendre les couleurs de France AVC37. Elles souhaitent avec ce défi sportif mieux faire connaître l'AVC et vivre une grande aventure en équipe.

**Connaissez-vous cette épreuve ?** Le Raid Amazones est le seul raid multisport aventure 100% féminin et 100% solidaire où les Amazones parcourent le monde. Raid uniquement féminin, ça tombe bien, l'AVC est la première cause de mortalité pour les femmes et nous pensons qu'il faut mieux informer les femmes sur ce sujet de santé.

**Où ? Quand ?** Le Raid Amazones se déroule au SRI LANKA du 13 au 23 mars 2022 pour la 1ère session, du 27 mars au 6 avril pour la 2ème session.

**Raid sportif** : L'activité physique permet de limiter les risques d'AVC. Nos 3 héroïnes sont des sportives et elles s'entraînent régulièrement. Sarah après 2 AVC veut montrer que tout est possible, elle garde espoir, elle fera son maximum et nous sommes déjà très fiers d'elle.

**Quelles sont les épreuves ?** Le TRAIL, épreuve de base. Il faudra compter sur les jambes et la solidarité. Une session de 14, 5 kms et la deuxième de 9 kms et beaucoup de montée encore.

Le VTT, cette épreuve monte plus qu'elle ne descend. 38,5 kms et des dénivelés en perspective.

CANOE, c'est l'épreuve la plus redoutée des amazones, des bras, des abdos, de l'envie et de la détermination. 17 kms avec une pagaie simple.

BIKE & RUN une discipline mixant 2 activités, course à pied et VTT, il faudra un bel esprit d'équipe pour réussir les 20 kms.

TIR A L'ARC : Concentration, respiration, contrôle musculaire pour ce défi ludique. Une cible de 80 cm et un tir à 10 m.

**Comment les suivre et les aider ?** <https://www.raidamazones.com/>

**Raid'hot 2021** : @lesraidhot2021 Facebook -Instagram

Le 18 /12/21 Sarah et France AVC37 participaient au marché de Noël de l'Oxford pub à Tours. Merci pour cette invitation qui nous a permis de parler d'AVC avec un public jeune et vendre au profit du défi des petits objets confectionnés par nos soins. Mireille et Elisabeth avaient créé des bracelets et des cadeaux. Activité agréable et solidaire.

**Une philosophie qui nous plait** : « Tu es ta propre limite ...

*Il y a des peurs et des freins, parfois difficiles à identifier. Et si tu changeais ta manière de penser ? Si tu modifiais tes "je n'y arriverais jamais" par des "je donnerais tout pour y arriver" ? C'est un exercice que nous essayons de faire au quotidien. Chacune à des niveaux différents. Et ce n'est vraiment pas évident ! Ne penses-tu pas que ta manière de voir les choses conditionne tes actions ? » Sarah*

**Vie de l'association** : L'assemblée générale France AVC37 2020 a été organisée par courrier pendant le mois de septembre suite à la crise sanitaire. Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont renvoyé leur bulletin de vote et ont permis de tenir cette AG. Pour 2021 nous gardons l'espoir d'organiser l'AG avec les adhérents afin de vous rencontrer et de partager ce moment important. Nous sommes heureux d'accueillir de nouveaux adhérents et nous souhaitons la bienvenue à tous. Ensemble on est plus forts, c'est vrai et nous pouvons mieux faire faire connaître l'AVC. Merci aussi à tous les fidèles adhérents de France AVC37 qui sont restés à nos côtés. Cela nous motive pour entreprendre et faire de nouveaux projets. Merci aux partenaires et soutiens

🌀 **Sortie** : Merci aux participants de la balade France AVC37 du 20/11/21. C'était un bon moment convivial et un circuit accessible à tous. A refaire

**En bref** : Nous saluons le départ en retraite de Catherine, animatrice au Clos st Victor avec laquelle nous avons tant aimé travailler et échanger lors de nos permanences. **Carnet rose** : Nos sincères Félicitations au pilote Maxime Verger de la team **PPRT France AVC** pour la naissance de son petit garçon. Nous souhaitons beaucoup de Bonheur à toute la petite famille.

**INFOS** : En raison de la crise sanitaire nous n'avons pas repris nos activités avec les adhérents et nous le regrettons sincèrement. Nous pensons à vous tous et nous comprenons bien vos difficultés. Nous assurons les permanences dans les établissements de santé.

La ligne téléphonique reste à votre disposition ☎ 07 71 07 46 11 Contactez- nous.

Témoignez dans ce journal.

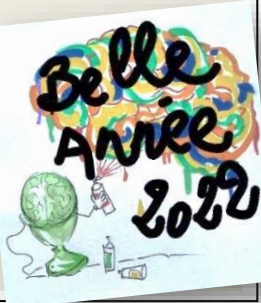
**Clos st Victor** : dernier mardi /mois 16H18H

**Bel Air** : premier mardi/mois 16H18H

**MDPH** : Deuxième vendredi /mois 10H12H

**Chinon** : 28 /01/22 14H16H

**CHRU** en alternance avec les associations du Forum des usagers. (suspendues jusqu'au 23/01)



## '2022 « En vélo couché mais debout contre l'AVC »

plusieurs fois reporté nous espérons qu'Alain pourra enfin réaliser son défi sportif et sensibiliser avec France AVC37 sur les AVC. Un parcours à vélo pour relier les 5 UNV (unités neurovasculaires de la région Centre Val de Loire) plus de 644 kms en 10 jours. A suivre ensemble...

Départ le 7 juin CHRU Bretonneau à Tours.

**Voici la liste des villes traversées :**

J1 TOURS VENDÔME 79 KM

J2 VENDÔME LE COUDRAY (Chartres) 102 KM

J3 LE COUDRAY DREUX 40,5 KM

J4 DREUX ANGERVILLE 77 KM

J5 REPOS ANGERVILLE


J6 ANGERVILLE ORLÉANS 60,8 KM

J7 ORLÉANS ARGENT/ SAULDRE 55,8 KM

J8 ARGENT/ SAULDRE BOURGES 70,7 KM

J9 BOURGES ST AIGNAN/ CHER 95,4 KM

J10 ST AIGNAN / CHER- JOUE/ TOURS 63,1 KM

Une belle aventure pour cette victime d'un AVC, membre de l'équipe France AVC37, engagée dans l'association. Un témoignage important et un bel exemple de courage et de détermination. ☎ : 0770278482 mail : [brivet-alain@orange.fr](mailto:brivet-alain@orange.fr)  couché mais debout contre l'AVC



**ACTU** : Nouvelle campagne de prévention sur les AVC dans les gares par France AVC. Des affiches et un message clair, avec notamment l'AVC des enfants. Une campagne utile pour le public à multiplier dans différents sites.

**DRY JANUARY** Bientôt la nouvelle année et les bonnes résolutions. L'ELSA (l'équipe de liaison et de soins en addictologie du CHRU) vous propose de participer au Dry January. Un principe simple : pendant 1 mois, on stoppe toute consommation d'alcool ☎ 02 18 37 05 81

L'alcool est un facteur de risques d'AVC.

**01/01/22 Hôpital/nouveau** : mise en place d'un forfait patients urgences, un tarif unique pour les passages aux urgences nécessitant des soins non suivis d'une hospitalisation. (Il sera adapté aux populations vulnérables, ALD et autres cas...)

**ACTU** : Une nouvelle équipe mobile intervient ici pour améliorer la coordination des soins de patients atteints de handicaps neurologiques.

Une équipe mobile de médecine physique et de réadaptation (MPR) a vu le jour en Indre-et-Loire en août 21. Elle a pour vocation d'améliorer l'accompagnement des personnes atteintes de troubles neurologiques et locomoteurs sur l'ensemble du territoire (un objectif de 50 patients/jour). Si le 37 compte déjà plusieurs équipes mobiles, c'est la première consacrée à l'accompagnement des personnes affectées par un trouble du système nerveux ou locomoteur de + de 18 ans.

**Le projet réunit 3 structures** : le CHRU de Tours, le Clos Saint-Victor, à Joué-lès-Tours, et le Centre MPR Bel-Air, à La Membrolle-sur-Choisille, qui dirige le dispositif.

**Une équipe pluridisciplinaire** : 3 médecins qualifiés en MPR 1 assistante sociale 1 ergothérapeute 1 secrétaire sociale 1 coordinatrice. L'équipe peut se déplacer dans tous les établissements sanitaires et médico-sociaux, comme les Ephad, les maisons d'accueil, dans les SSR (soins, suite et réadaptation) mais aussi à domicile en collaboration avec le médecin traitant du patient. Les médecins de l'équipe mobiles ne dispensent pas de soins, mais proposent une expertise qu'ils mettent aux services des patients et des structures d'accueil. Sclérose en plaques, AVC, troubles importants de la posture...**Ce dispositif s'adresse aux patients avec des prises en charge inadaptées.** Cette nouvelle équipe pourra les aiguiller vers le type d'accompagnement qui correspond le mieux à leurs besoins.

**Missions** : l'expertise en évaluation, l'orientation et réadaptation, avec un appui conseil auprès des intervenants et des aidants.

L'objectif est de pouvoir donner un avis sur des patients, qui sortent parfois très tôt de l'hôpital, suite à un petit AVC, avec un handicap invisible. C'est une aide pour le retour à domicile lorsque la victime d'AVC rencontre des difficultés pour se réadapter au quotidien par exemple.

**Qui peut nous contacter ?** Les professionnels du court séjour, du SSR, les structures médico-sociales, ambulatoires. Les professionnels de santé, les dispositifs d'appui à la coordination (DAC). Les demandes d'interventions se font sur le site via trajectoire ou sur dossier uniquement.

☎ 02 47 42 43 45 Mail : [equipemobilempr.belair@croix-rouge.fr](mailto:equipemobilempr.belair@croix-rouge.fr)