

# AVanCer La Lettre



France AVC 37 Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux Octobre 2022 n° 32

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

Secrét. 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)

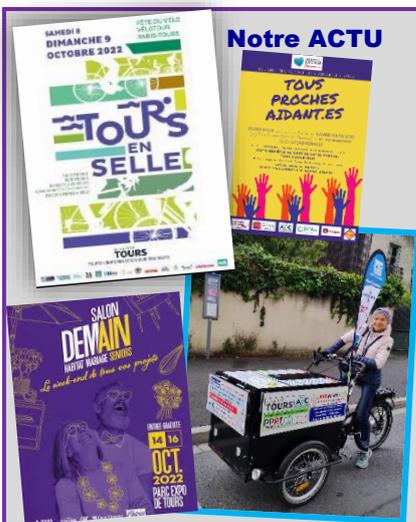
Adhésion à France AVC37 : 30€ et

Dons, déductibles des impôts à 66%

Envoyez vos chèques à l'adresse indiquée, reçu fiscal expédié.

Merci pour votre soutien.

**L'EDITO de Mireille** Des images mieux que les mots pour parler de la belle aventure vécue avec les PPRT France AVC, les 23H60 au Mans les 8, 9, 10 juillet 22. Nous les remercions infiniment pour ce chèque de 1148€ qui correspond aux 1148 tours effectués sur le circuit par les 6 pilotes. Un exploit et une super occasion de parler des AVC. Merci à tous, pilotes, mécaniciens, préparateurs, sponsors, soutiens, bénévoles. Un travail d'équipe surtout, beaucoup de générosité, d'énergie, de passion. Merci Céline et Adrien. Céline après ton AVC, si jeune tu montres que tout est possible et qu'il faut garder espoir. Nous te remercions pour ta confiance et ton soutien. Bravo Une soirée spéciale pour la remise du chèque à France AVC37 se tiendra le 29/09 avec toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à ce défi solidaire. Nous en reparlerons bientôt.



Notre ACTU



**Prévention : Vu** du côté des halles, à Tours le dimanche 25/09, le super triporteur « AVCyclette » sur le parcours de la course des 20 kms avec l'équipe France AVC37 à la rencontre du public et des sportifs. Objectif : Prévention AVC partout...c'est fait !

18/05 : Intervention sur les AVC avec le Dr Saudeau et France AVC37 dans le cadre de la formation Régionale des formateurs pour les secouristes du travail avec l'entreprise ENEDIS. (SST) Merci pour votre confiance. **ENEDIS**



**ACTU :** Avez-vous vu le nouveau Triporteur France AVC37 dans les rues de Tours ? Un triporteur pour être plus visible, toucher le plus de personnes, organiser de la prévention mobile, plus souvent et partout, se déplacer facilement. Dans les marchés, dans la rue, lors des animations comme la fête du vélo ou les 20 kms de Tours...etc. Devant les entreprises, les collectivités...

Nous l'avons entièrement habillé avec des informations de prévention sur les AVC pour bien informer et rappeler les signes d'AVC. Il très pratique et maniable. Des sorties et des actions sont en préparation. Ce projet a vu le jour grâce à des dons et des subventions de la part de : **La Municipalité de Tours, les PPRT France AVC, les Raid'Hot mais aussi des adhérents, des amis, des soutiens, les partenaires engagés à nos côtés. Un grand merci à tous. Nous vous sommes reconnaissants pour cette générosité.** ❤️ Nous espérons vivre encore de beaux projets, entreprendre, développer nos actions, participer à d'autres défis pour parler d'AVC. Cette association a besoin de toutes les bonnes volontés. ❤️



### **RDV Salon Sénior de Tours 14,15,16/10/22, 10H/ 18H30**

Foire expo : Des espaces consacrés à la santé, au bien-être, aux loisirs, à la culture mais aussi la préparation de la retraite, aux services à la personne et à l'hébergement, c'est ce que proposent les exposants du salon. Retrouvez France AVC37 sur un stand de prévention. Comment vieillir en évitant l'AVC ? l'équipe sera présente pour vous renseigner et échanger avec vous. Venez nous rencontrer dans un espace aménagé et agréable pendant 3 jours.

**Dim 14** 16h45/17h30 « Les AVC, comment les éviter et prendre soin de soi ». Conférence/ dr Saudeau pour les professionnels

**Vend 16** 11h15/12h Conférence/ Rencontre avec Alain Brivet de France AVC37. Retour sur son défi « En vélo couché mais debout contre l'AVC ». Ce jeune retraité de la gendarmerie, victime d'un AVC à 63 ans témoignera et répondra à vos questions. Venez nombreux. Prog sur le site : senior-attitude.fr

**ACTU** La 4<sup>ème</sup> Journée Colloque des personnes cérébrolésées organisée par l'UEROS de Fontenailles a eu lieu le vendredi 9 septembre à Rouziers de Touraine et France AVC y tenait un stand au côté du GEM L'Elan et de la Maison sport Santé de Cinq Mars La Pile. Nous avons pu assister aux différentes présentations : **sur la Pairaidance ou du regard de l'autre**

Mr Nicolas Jacq a fait part de son expérience en tant que personne cérébrolésée et Mr Thierry Chartrin, coordinateur de la formation Pairaidance à l'ARIFTS des Pays de Loire à Angers a poursuivi la présentation sur la notion de différence et sur la façon de faire profiter de son expérience au-delà du témoignage. Des usagers de l'UEROS accompagnés par l'intervenant théâtre Jérôme, ont fait une représentation devant le public ; belle démonstration après seulement 12 jours de stage !

L'après-midi s'est terminée sur l'exposé de Mme Guillemette Hessel, ergothérapeute conseil Techlab APF France handicap, avec les différentes applications téléphoniques utilisables pour compenser les difficultés de mémoire. Une belle journée conviviale qui a permis des échanges intéressants avec tous les participants venus nombreux ! Annie

**UEROS** = le Service de Réadaptation Professionnelle et Pré-orientation de Fontenailles accueille des personnes en situation de handicap orientées par les MDPH dans le cadre d'un parcours d'orientation ou de formation professionnelle. Un accompagnement global et adapté au service de l'orientation et de la formation professionnelle des personnes en situation de handicap.



### **Récit : Compte rendu détaillé de la course des 23h60 en juillet 2022 par Céline, Team Manager des PPRT France AVC**

**AVC :** Nous sommes partis jeudi matin sur le circuit avec un objectif : faire au moins 1 tour de plus que l'année dernière. **Objectif relevé ! Quelle fierté ! Nous avons passé la ligne d'arrivée à 14h30 en 19ème position au classement général, sur 44 motos et 6ème position de notre catégorie -15CV, 20 motos au départ. Nous avons bouclé 1148 tours ! Nous reverrons donc 1148€ à l'association France AVC37**

**Mais ça n'a pas été de tout repos...** Départ à 14h30 le samedi en 24ème position sur la grille (3ème de notre catégorie) grâce à un super chrono réalisé par Max lors des qualifications la veille (1.05.463). Nous partons prudemment, afin d'éviter une chute lors des premiers virages. Il fait chaud sur le circuit de karting du Mans et notre moto commence à chauffer après les premiers relais. Entre les premiers relais d'Elodie et d'Alexandre, nos mécaniciens font une première intervention rapide sur la machine pour enlever quelques carénages superflus et tenter de refroidir la moto. Romain effectue son premier relai sans encombre puis Benoit chute à l'autre bout du circuit.

Il lui faudra quelques longues minutes à pousser la moto pour rentrer sous une chaleur écrasante. Seulement 3 minutes dans le box pour remettre la moto en état et Adrien part pour son premier relai. Il chute au premier virage et repart quasiment tout de suite sans repasser au box. Nous perdons 12 minutes au total, soit une dizaine de tours. Nous déroulons les relais jusqu'à 22h30 pour remonter dans le classement. Malheureusement, Romain se fait accrocher par un concurrent sans chuter mais nous sommes contraints de repasser au box pour changer un repose-pied. Quelques heures plus tard, après un safety-car qui neutralise la course pendant 15 minutes, notre moto ne prend plus les tours ce qui oblige Benoit à rentrer au box. Après plusieurs essais de nos mécanos pour trouver la panne et plusieurs arrêts au stand, nous remplaçons la pompe à essence et la moto repart. Nous perdons au total 15 minutes ce qui nous fait une nouvelle fois chuter au classement. Nous sommes P25/P9 à 2h30 du matin. Les pilotes attaquent notre remontée. Nous réalisons un pitstop éclair de 45 secondes à 3h40 du matin afin de remplacer les pneus et faire un complément d'huile dans la moto. Un grand bravo à l'équipe de mécaniciens pour leur efficacité ! Les relais s'enchaînent jusqu'à 7h40 où un concurrent chute juste devant Adrien dans un des derniers virages. Ne pouvant l'éviter, il roule sur la moto au sol et chute à son tour. La moto ne redémarrant pas, il la pousse jusqu'à la pitlane où nos mécaniciens la récupèrent. C'est seulement 3 minutes 30 après sa chute que la moto repart du box. Fin des soucis mécaniques pour nous, les pilotes déroulent les relais sous la chaleur qui revient. Avec seulement quelques heures de courses restantes, nos panneauteurs tentent de gagner quelques minutes sur les relais, sans jamais dépasser les 30 minutes réglementaires, pour éviter de devoir rentrer changer de pilote à 5 minutes de l'arrivée.

C'est Adrien qui passe la ligne d'arrivée à 14h30 dimanche en 19ème position au général et 6ème position de notre catégorie, en bouclant notre 1148ème tour ! Malgré nos quelques déboires lors de la course, tout le travail effectué sur la moto a été récompensé. **Tout ça n'aurait jamais été possible sans notre super équipe ! merci.** Céline

### **Dates à noter dans vos agendas. Perm : CHRU Forum des Usagers (se renseigner), Bel Air : 1er mardi/mois 16H18H- Clos st Victor : dernier mardi/mois 16H18H, MDPH : 2ème vendredi/mois 10H12H CHINON Hôpital 30/09 et 25/11, 14H16H**

**Tél :** message et rappel avec la responsable RDV contactez-nous.

**4/10 : Journées des Aidants** avec AGEVIE au Marché de Château Renault 8H12H, le **7/10** au Marché de Ballan Miré et le **06/10** CHRU Bretonneau organisé par l'ERVMA, équipe vieillissement, 10H18H Hall

**9/10 : Fête du Vélo « Tours en selle »**, présentation du triporteur, « AVCyclette » et vélo couché, stand France AVC. Rencontre avec Alain Brivet. Retour sur le défi « en vélo couché mais debout contre l'AVC »

**14, 15, 16/10/22 « Salon SENIOR »** Tours (infos ci-contre)  
**14/10/22 Journée Mondiale des AVC**, animations Gare de Tours 14h 20h avec **la filière AVC** du CHRU stand France AVC37

**Nouveau : Des Rencontres amicales mensuelles**, pour échanger, se connaître, s'informer. RDV espace des Usagers CHRU Bretonneau **2ème mardi du mois 15h/16h30**. Groupe. Inscription 07 71 07 46 11 ou par mail. Echanges avec les bénévoles. **1ère rencontre le 11/10**

**19/11 10H12H Balade d'automne** sur les bords de Loire. Rdv au bout du pont fil, face café Colette 10H Tours. Inscription 07 71 07 46 11. Venez nombreux, pour tous, victimes d'AVC, familles, aidants, amis ...

**Jeu de la santé, Conférences 18H30** à la mairie de Tours : **13/10** Faut-il craindre de nouvelles épidémies ?

**le 01/12** Comment notre cerveau interprète-t-il le monde ?

**Hypnose** avec Cathy Magnien, orthophoniste France AVC37. Gratuit pour les adhérents, rdv à fixer ensemble, infos/ tél