



France AVC 37-

Service de neurologie

CHRU Bretonneau- 2 bd Tonnelé

37000 TOURS ☎07.71.07.46.11

✉ france-avc.37@orange.fr

f FranceAVC37 @ france_avc37_

Président : Docteur Denis SAUDEAU

Vice-Présidente : Mireille ARIGASCI

Trésorier : Cathy MAGNIEN

orthophoniste

Trésor adj : Docteur Annie LETOURNEL

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrét. Adj : Docteur Manon VITTIER

Membres du bureau :

Jean BASTARD

Anne MARCHAND

Docteur Elisabeth ROUMAGNOU

Jacqueline DONDEYNE

Adhésion à France AVC37 : 30€.

Dons, déductibles des impôts à

66% Envoyez vos chèques à

l'adresse, reçu fiscal expédié.

Un grand Merci pour votre soutien.



Edito de Mireille : aujourd'hui on parle des expos à découvrir cet été :

« **Deyrolle, une leçon d'anatomie** ». Château la Bourdaisière, Montlouis/Loire, Connaitre son corps pour en prendre soin. Du 02/04 au 02/11.

« **Soigner corps et âmes** », expo archéologique, au Prieuré st Côme,

à La Riche du 14/06 au 12/10. Demeure de Ronsard. Vivez une immersion passionnante dans l'histoire de la santé depuis le Moyen âge.

Parce que **l'Art c'est bon pour la santé** je vous conseille d'aller au château de Tours, expo **OBEY**, culture pop et à l'hôtel Guoin de Tours avec l'atelier de tapisserie **OFFARD Métamorphose du papier**. Alors admirez. Et puis dansez, chantez, peignez, écrivez, créez... C'est bon pour vous, pour votre cerveau, votre corps et votre moral.



Retour sur notre Actu : les Actions de prévention pour France AVC37

16/04 MFR Parce que nous pensons que la prévention doit se faire le plus tôt possible, nous intervenons auprès des élèves comme à la MFR Rougemont à Tours. Un médecin de France AVC37 est venu expliquer ce qu'est un AVC. Comment réagir, comment éviter l'AVC ? Une victime a livré un témoignage. Un public jeune, sensible à ce sujet, qui a posé des questions.

04/05 Fête du VELO Tours : Prévention des AVC et des échanges avec un large public.

Une journée riche en rencontres, autour du triporteur « **AVCyclette** », une réussite malgré la pluie. Merci aux bénévoles, aux visiteurs, aux organisateurs, à la ville de Tours. Nous avons eu le plaisir de la visite au stand France AVC37 de Mr Emmanuel Denis, maire de Tours et son adjointe Mme Marion Gallot Lavallée. (photo)

06/04 PARCOURS du CŒUR : Nous remercions l'association **La Riche de Cœur** pour cette invitation à participer à cette action à La Riche. Une journée pour informer sur les **pathologies cardiovasculaires**, le tabac, l'alimentation, les premiers secours, les urgences, la tension artérielle, la santé avec de nombreux partenaires mobilisés. Animations, chorale, jeux, artisanat, tombola, exposition, randonnée pédestre. Bravo Nous tenions un stand France AVC 37, 8 bénévoles de France AVC37 sont venus pour répondre aux questions, renseigner et discuter. Un moment de prévention et de partage que nous aimons. Heureux de collaborer avec d'autres associations.

06/06 Grand FORUM des associations d'usagers du CHRU de Tours à Bretonneau. 19 associations d'usagers présentes pour rencontrer le public, les malades, les familles et les soignants. France AVC 37 tenait un stand d'informations sur les AVC.

Nous avons eu l'honneur de la visite à notre stand du **professeur PASI**, neurologue au CHRU Bretonneau, coordinateur du projet TIPITCH et nous avons échangé. (photo)

Les bénévoles étaient mobilisés, soignants, victimes d'AVC de l'équipe, nous les remercions. Un merci aux adhérents qui sont venus passer un moment au stand, cela nous fait extrêmement plaisir. Prise de tension, puzzle cerveau, bilboquet et quizz pour animer le stand. Documents et livret réalisé par des victimes d'AVC, témoignages du public. Un grand forum réussi, des équipes engagées, une mobilisation des associations de patients et un accompagnement des responsables du CHRU. Merci pour la richesse des échanges avec les autres associations possible grâce à ce Forum. Merci au CHRU.

12/06 : La CPTS ASCLÉPIOS organisait un Forum sur l'AVC à Amboise.

Thème "**AVC de la suspicion à l'hospitalisation**", un programme très intéressant avec des plusieurs intervenants. **Le Dr Mariam Annan** neurologue au CHRU Tours, a fait une présentation détaillée de l'AVC. Elle a répondu aux questions du public.

Le Dr Crevoisier médecin au centre de réadaptation la Ménaudière (41) a expliqué la rééducation, post AVC, il était accompagné d'un kiné, et d'une orthophoniste.

Frédéric de France AVC 37 a témoigné sur son vécu après l'AVC, une expérience personnelle pleine d'espoir et de force. Un parcours difficile pour reprendre son travail, une vie autonome et satisfaisante. Le public a été touché par son histoire.

France AVC 37 tenait un stand avec un médecin et deux victimes d'AVC. Nous avons rencontré de nombreuses personnes, des échanges, des histoires, des vies. Informations sur l'AVC, prévention, une journée nécessaire pour mieux faire connaître l'AVC et la vie après un AVC. Nous remercions les organisateurs.

Il y avait plusieurs stands, dont **la filière AVC du CHRU**, accompagnée d'acteurs du territoire, santé, partenaires... Ensemble pour mieux prendre en charge l'AVC.

Bravo pour ce forum sur un sujet important qui concerne 150 000 victimes par an.



Ma photo contre la maladie

Personnes atteintes de pathologies Cardiovasculaires : Un beau projet, de l'association **la Riche de cœur** et la merveilleuse photographe **Galina Livernette**.

J'ai eu le bonheur d'y participer avec Anne de France AVC37 en tant que victimes d'AVC : Photo, témoignage, des histoires de vie, et de retour à la vie « Cette exposition réunit des personnes courageuses qui luttent contre des maladies graves, notamment les maladies cardiovasculaires. Leurs témoignages poignants, véritables rayons d'espoir, encouragent d'autres personnes à se battre avec détermination et à trouver la voie de la guérison. » Galina

Les photos étaient proposées au CHRU Bretonneau tout le mois de juin. Un grand merci à La Riche de cœur, Galina et Carine pour cette expérience unique si touchante. Témoigner, raconter, aider les autres c'est notre combat depuis plus de 10 ans. Cette rencontre est une force.



Témoignage: Les groupes d'échanges se tiennent une fois par mois au CHRU, espace usagers, ils sont animés par Gabriel, psychologue. Il nous en parle, nous le remercions.

« **Un espace de rencontre amical et mensuel.**

Parmi les actions mises en place par l'association pour le soutien des personnes ayant été victimes d'un AVC, il m'a été proposé, en mai 2024, d'animer les « rencontres amicales mensuelles. » Elles se tiennent le dernier jeudi de chaque mois de 15h00 à 16h30 à l'Espace des usagers (CHRU Bretonneau Tours).

L'objectif : mettre à disposition de personnes désireuses de se retrouver régulièrement, un espace de parole pour partager et échanger des expériences consécutives à un AVC (souffrances physiques, psychologiques, sociales...). Déposer son fardeau dans une ambiance amicale et compréhensive. Avec le temps, retrouver confiance et estime de soi, équilibre... Les aidants sont également les bienvenus. Nombre de participants disent avoir vécu leur AVC comme un « tsunami » bouleversant totalement leur vie au point de perdre beaucoup : travail ou conditions considérablement transformées, amis, famille, conjoint, enfants... Qui a des séquelles physiques, qui un handicap invisible, mais non moins réel. Et parler libre. Apprendre à gérer ses émotions aussi. Etant, par nature, des êtres sociaux, nous avons besoin de communiquer pour être en relation.

L'accident dévaste à de nombreux niveaux d'une vie. Et pour diverses raisons, l'isolement et la solitude s'installent imperceptiblement dans le quotidien avec leur cortège de vicissitudes.

La démarche est simple et humble : proposer un espace d'accueil chaleureux, réconfortant, apaisant, patient, ouvert à l'écoute et dans lequel on peut y trouver un peu de paix et de sérénité pour se ressourcer. Offrir de l'empathie. Offrir un espace humain et amical.

Elle vise à favoriser l'éclosion de la parole pour se soulager de fardeaux parfois très lourds à porter, recueillir une idée, un conseil, de la compréhension...

Et pour que le groupe fonctionne correctement, il a besoin de quelques règles simples : Accueil, écoute, bienveillance, respect et confiance, discrétion et confidentialité, réconfort mutuel. Chaque participant s'engage à ne rien communiquer à l'extérieur de ce qui s'est vécu et dit à l'intérieur du groupe de parole.

En un an, plusieurs personnes sont venues vivre cette expérience selon leurs souhaits et disponibilités. Mais il est possible d'en accueillir d'autres. Alors si le cœur vous en dit ? J'apprends beaucoup au contact des participants et je suis très touché par des parcours que je n'aurais pu imaginer sans leur témoignage. Je les apprécie comme ils sont et pour qui ils sont. J'admire leur courage et leur force Car après la frappe, ils sont toujours là, debout et vivants. » Gabriel R, psychologue



Témoignage : "Danser ma reconstruction"

« Je suis danseur, chorégraphe et professeur de claquettes américaines (Tap Dance).

En juin 2023, à 64 ans, un AVC a endommagé mon corps, mon « instrument » de travail. Mon pied gauche ne fonctionnant plus comme avant, je vis de plein fouet au quotidien les désagréments de cet accident, qui plus est en tant que danseur de claquettes.

Après deux ans de rééducation, je n'arrive toujours pas à retrouver mes habiletés physiques nécessaires pour danser « comme avant ».

Je m'obstine... j'envisage aujourd'hui une autre approche pour reconquérir mes sensations perdues.

J'ai choisi de sublimer la suite de rééducation en dansant quotidiennement ma régénération physique et mentale. La danse comme moyen de récupération de mes aptitudes, probablement différentes mais bel et bien vivantes !

Si "La danse est la poésie des pieds" (Albert Einstein), je veux qu'il n'y ait qu'un pas pour Re DANSER et FAIRE DANSER, malgré tout. »

Pascal G adhérent France AVC37

Après 40 ans de carrière dans la danse à l'internationale Pascal enseigne les claquettes à Tours. Il aime transmettre sa passion. Danse ludique, rapide, qui demande beaucoup de coordination, de technique, de rythme, **il n'a pas renoncé même après son AVC**. C'est un exemple pour toutes les victimes d'AVC. Il a souhaité partager son témoignage inspirant. Merci. C'est un véritable artiste, dessin, peinture, danse, claquette, écriture... Il vient de rejoindre France AVC37 et nous sommes heureux de le connaître.



INFOS A NOTER

En juillet et août les bénévoles France AVC37 seront absents.

Tours, inscription au registre canicule, personnes âgées, handicapées **02 18 96 11 15**

Perm à partir de septembre. Rencontres, échanges avec les bénévoles.

Clos st Victor derniers mardi /mois 16h18h- hall,

Hôpital Chinon : derniers vendredis/mois 15h17h- hall.

CHRU Bretonneau : 15h/16h30 2ème jeudi/mois à l'espace des Usagers.

Bel Air 15/09/25 15h30/17h30 salle des usagers dans le Hall.

Mail et Tél : contactez-nous, n'hésitez pas. Laissez un message.

Séances d'Hypnose thérapeutique avec C. Magnien, orthophoniste.

Soutien pour les victimes d'AVC et aidants. Gratuit pour les adhérents, dons à l'association pour les non adhérents. Rv et infos par tél : 07 71 07 46 11

25/09 Groupes d'échanges : derniers jeudi/mois 15h/16h30 pour tous, aidants victimes, animé par un psychologue, espace usagers Bretonneau CHRU Tours.

17/09 10H30 Café/AVC rentrée, RV place du monstre le triporteur AVCycllette sera devant le bar le Tourangeau, partageons un café et discutons. Venez

