

AVanCer La Lettre



France AVC 37 Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux n° 36 octobre 2023

France AVC 37-Service de neurologie
CHU Bretonneau- 2 bd Tonnellé
37000 TOURS ☎07.71.07.46.11

📧 france-avc.37@orange.fr

📘 FranceAVC37 📷 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 défi en vélo couché

Adhésion à France AVC37 : 30€. Dons,

déductibles des impôts à 66% -

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

Merci pour votre soutien.

20 KM de Tours 24/09/23



Bravo à la belle équipe de l'A3 Marche Nordique pour la course des 10 km et pour le soutien à France AVC37.

Merci à Emmanuelle la coach de l'A3, Elodie la la filière AVC du CHRU et à tous les marcheurs du club sportif.

Marchez, c'est très bon pour la santé !

L'EDITO de Mireille France AVC37 plus qu'une association pour moi

« La résilience c'est l'art de naviguer dans les torrents » Boris Cyrulnik
L'AVC est un véritable torrent. Ce torrent a tout emporté pour moi. Toute ma vie en quelques instants. J'étais dévastée.

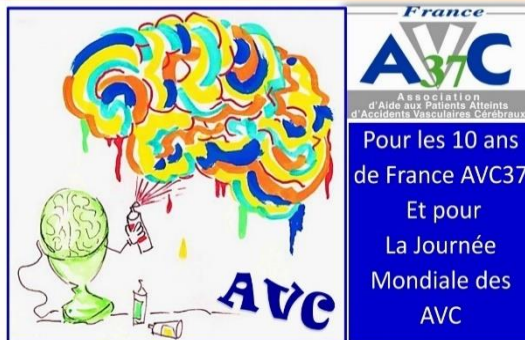
J'ai eu la chance de pouvoir remonter ce torrent en m'investissant dans l'association France AVC37. Naviguer contre le courant. Défier le torrent.

Retrouver un travail, une fonction, me sentir à nouveau utile, transformer ma souffrance, rencontrer des personnes, imaginer des projets, me relever petit à petit, retrouver un sens à ma vie, être là et avancer. Reprendre espoir. Donner de l'espoir.

Aujourd'hui je navigue un peu mieux. Tous les jours je fais mon possible pour aider les victimes d'AVC et faire vivre cette association avec toute une super équipe.

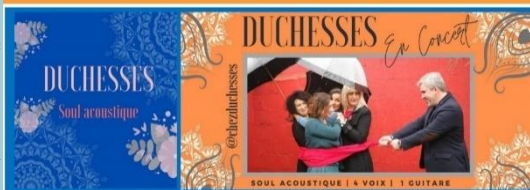
Depuis 10 ans France AVC37 se bat pour informer sur l'AVC, soutenir les patients et les aidants. Continuons le combat contre l'AVC. Longue vie à France AVC37. **Bravo à tous ! Merci aux bénévoles, adhérents, partenaires, amis, soutiens, soignants, élus.**

DUCHESSES en CONCERT



Pour les 10 ans de France AVC37 Et pour La Journée Mondiale des AVC

DIMANCHE 29 OCTOBRE 23 à 16H
Salle des Fêtes Sainte Radegonde – 37000 TOURS
8 rue Ste Radegonde - Gratuit - Don à France AVC37 possible



FRANCE AVC 37 - CHRU BRETONNEAU - SERVICE DE NEUROLOGIE - 2 BLVD TONNELLE-37000 TOURS
TEL : 07 71 07 46 11 Mail : france-avc.37@orange.fr France AVC37 France_avc37

Événement France AVC37, Le 29/10 à 16H Concert unique avec « Duchesses »

Un quatuor vocal féminin accompagné d'une guitare qui vous embarque dans leur univers Soul Acoustique. Reprises et compositions, mêlant puissance et simplicité. De très belles voix, en harmonie. Des chanteuses tourangelles à découvrir absolument. Venez les écouter et fêter avec nous les 10 ans de France AVC37. **Ouvert à tous**

Cette date du 29/10 ce sera la Journée Mondiale des AVC.

Une date importante pour rappeler que les AVC touchent 150 000 personnes an en France. **Merci aux Duchesses.**

Un beau moment de partage, de musique à vivre ensemble à la salle des fêtes sainte Radegonde à Tours. Parking facile sur les quais. Venez nombreux. Merci pour votre soutien à l'association. Gratuit, dons libres à France AVC37

Actu « TOURS en FETE » 10/09 lac de la Bergeonnerie : Ce dimanche les bénévoles de France AVC7 étaient présents pour tenir un stand de prévention sur l'AVC et pour informer sur l'association. Il faisait vraiment très chaud pour ce Forum des associations de la ville de Tours mais le public est tout de même venu nombreux pour échanger. **240 stands pour les associations regroupés par espace.** Nous étions dans l'espace santé au côté de la Croix Rouge qui organisait des formations aux premiers secours. Il y avait un village Handisport et sport adapté avec de nombreuses structures ou des clubs. Une très belle organisation.

Nous avons eu la visite des représentants de la municipalité. : Mme Catherine Reynaud, adjointe au maire, déléguée à la vie associative, Mme Frédérique Barbier conseillère municipale et déléguée à la vie associative, Mr Pascal Brun, conseiller municipal et délégué au handicap, et enfin Mr Emmanuel Denis Maire de Tours. Nous avons échangé sur notre association France AVC37, nos besoins, nos missions et surtout sur la prévention indispensable sur l'AVC. Cette journée permet de toucher un large public, de tous les âges, c'est une belle occasion de faire de l'information sur la santé, l'AVC, l'activité physique, l'alimentation... Merci à toutes les personnes qui sont venues à notre stand. Nous restons à votre disposition. Bravo encore aux organisateurs pour cette journée riche en rencontres et en partages.




Actu AVC : Projets de recherche au CHRU de Tours : « ULTRAFast ». Dr Grégoire BOULOUIS.

L'AVC est une cause majeure de handicap et de mortalité chez l'adulte, en particulier pour les femmes. Les AVC ischémiques doivent être traités très rapidement et bénéficier d'une Thrombectomie Mécanique en neurologie interventionnelle. Le CHRU propose ce traitement.

Le projet ULTRA FAST vise à améliorer le diagnostic pré-hospitalier afin d'orienter le patient vers une unité Neuro Vasculaire (UNV). L'objectif est de réduire le délai d'intervention, d'optimiser les ressources pré-hospitalières et de limiter les séquelles.

De nouvelles technologies échographiques et doppler permettent d'évaluer la vascularisation intracrânienne. Le doppler permet de diagnostiquer rapidement les occlusions proximales intracrâniennes. Le projet adaptera un système d'analyse de la pulsatilité cérébrale dans un contexte d'AVC ischémique aigu avec un casque portatif.

Un projet formidable qui vise à améliorer le parcours de soins des patients victimes d'AVC. Bravo au Dr Grégoire Boulouis et aux équipes de recherche du CHRU. Bravo au CIC-T (centre d'investigation clinique de Tours)  *Journal ALCHIMIE N°29 CHRU TOURS*

Actu : Une nouvelle directrice Générale au CHRU de Tours

Nous souhaitons la bienvenue à **Madame Floriane Rivière** qui vient de prendre ses fonctions le 7 septembre dernier. Elle dirigera le CHRU de Tours et les centres hospitaliers de Chinon, Loches, Louis Sylvestre à Luynes et Sainte maure de Touraine. GHT (groupement hospitalier de territoire).

INFOS : Nos Perm mensuelles : CHRU Forum des Usagers (se renseigner) – Pôle Bel Air : 1^{er} LUNDI/mois 16H18H- Clos st Victor : dernier MARDI/mois 16H18H -MDPH : 2^{ème} VENDREDI mois 10H12H -CHINON Hôpital /dernier vendredi du mois 15H17H

– Rencontre des bénévoles. Informations, échanges, soutien.

Tél : message, rappel avec la responsable. Ecoute et infos.

Rdv : organisés avec les bénévoles, contactez-nous.

Hypnose thérapeutique avec Cathy Magnien, orthophoniste France AVC37. Gratuit pour les adhérents, dons à l'association pour les non adhérents, demandes et infos - tél : 07 71 07 46 11

06/10 : Journée Nationale des Aidants, thème « Tous aidants » 15H30/20H30 salle Rabelais à St Cyr sur Loire. Organisé par les plateformes de répits Agevie et Bulle d'R. Animations-stands associatifs et institutionnels. Stand France AVC37- Création d'une fresque graphique. 18H Conférence-débat : « Le Temps et l'Aidance » par Gilles Vernet, réalisateur, écrivain, professeur.

08/10 Fête du vélo Tours, place Anatole France à Tours, stand de prévention « AVCyclette » toute la journée. 10H18H

12/10 Journée pour les personnes cérébrolésées Au pôle Bel Air 13H21H, sur inscription uniquement. Conférence sur le parcours de réhabilitation à la conduite automobile. Ateliers.

13/14/15 Octobre : Salon sénior de Tours, parc des expositions, stand santé France AVC37 avec le CCAS de Tours « AVCyclette », rencontres, échanges, ateliers, infos, quizz

Prévention sur l'AVC : Pour France AVC37 ce sera 3 jours de rencontres avec le public. Stand 13, 14, 15

Vendredi 13/10, 13H 13H40, espace conférence, intervention de France AVC37 « Tout savoir de l'AVC » avec nos bénévoles soignants et victimes d'AVC.

Samedi 14/10, 14H 14h45 : atelier démonstration de Salsa avec l'association « Salsa Rica » de Tours.

« Danser après un AVC » rencontres et témoignages. Venez essayer et découvrir.

20/10 Journée Mondiale des AVC à la gare de Tours. Stand de prévention avec la filière AVC du CHRU Tours. Prise de tension, quizz, documents, infos. 13H20H

29/10 16H : CONCERT spécial « des 10 ans de France AVC37 et Journée Mondiale des AVC » avec le groupe de chanteuses «DUCHESSES» salle des fêtes Ste Radegonde à Tours, gratuit, dons libres à France AVC37. Covoiturage possible, tél

04/11 10H12H : Balade d'automne autour du lac de la Bergeonnerie Tours, 10H12H Rv devant la piscine du Lac. Pour tous, victimes d'AVC, aidants, familles, soignants. Venez nombreux partager ce moment convivial. Café brioche. A bientôt.

04/12 11H 18H Chalet France AVC37 au marché de NOEL, face Vinci. Tours Prévention et rencontres pour finir l'année.

Série témoignage : Ma cure à Lamalou les Bains en 22juillet/11 août 2023 par Jacqueline, adhérente France AVC37, victime d'AVC.

Découverte de ma 1^{ère} Cure : Je me présente à l'accueil pour avoir les clefs et codes d'accès au studio réservé. Je dépose mes bagages et me rends déjà à la consultation avec le médecin référent de la cure.

Mon rendez-vous a été pris en amont, pour planifier les soins à recevoir. Tout est organisé. Mon repas est déposé dans le frigo, puis je me mets au lit après 8 heures de voyage j'ai besoin de dormir. Le lendemain je suis conduite en navette pour enregistrer les soins prescrits et retirer la carte d'accès aux soins, recevoir le sac fourni qui doit m'accompagner pendant toute la durée de la cure.

Mon Parcours des soins : Je passe au vestiaire prendre mon peignoir et serviette, j'ai la tenue idéale pour cette cure, maillot de bain et bonnet. Le premier soin inscrit sur la carte est un aérobain dans la piscine rose. La puissance des jets est réglée selon la pathologie.

Puis je continue dans le pavillon Leroy, une piscine avec jets, douches en immersion de forte pression. Dans cette même piscine on travaille la mobilisation avec un kinésithérapeute, cela consiste par de la marche entre deux barres, l'équilibre et musculation générale. La piscine, les baignoires et les douches sont à 34°, ou 35°

Ensuite je me dirige vers le bain avec douche en immersion en baignoire individuelle. Les jets aérobains ont des vertus massantes tout en facilitant le retour veineux vers le coeur et sont bénéfiques pour le système lymphatique.

Je découvre le bain de boue d'argile de kaolin chaud. Ce bain favorise la détente et la décontraction ainsi que la méditation bonne pour le cerveau. C'est très agréable.

Je termine le programme avec une pose de cataplasmes chauds sur les endroits signalés par le médecin.

Il est 12H30 et ce schéma va se répéter jusqu'à la fin de cure. C'est un planning bien rempli pour ces 11 jours auquel il faut ajouter les ateliers de **l'Option POST-AVC** l'après-midi. :

Atelier préhension et rythme (durée 60 mn).

Activités physiques Adaptées (A.P.A.) Exercices d'équilibre A.P.A. lancer & récupération de ballons en équilibre

A.P.A. garder son équilibre sur un ballon en fermant les yeux. Exercices d'orientation et de mémoires (palets)

Atelier Mémoire Adaptée (60 mn).

Conférence diététique (90 mn).

Art Thérapie (90 mn).

A.P.A. Adresse et précision jeu de quilles).

A.P.A. Mobilité et pèrepère (Tennis de table).

Bilan final de fin de cure. (15 mn) avec le médecin pour autorisation de sortie de cure.

En début, à mi-parcours et fin de cure une consultation chez le médecin référent est obligatoire. C'est plutôt rassurant.

Cette cure ce ne sont pas des vacances, j'étais épuisée la deuxième semaine mais aujourd'hui je ressens une amélioration de mon état de santé. J'ai arrêté mon traitement pour les douleurs, je marche mieux, je me sens plus détendue, j'ai fait le bilan avec mon médecin personnel c'est très positif. J'ai fait une rentrée en forme et j'ai repris les séances de gym douce. Je vais bien.

Lamalou les Bains 34240. Chaîne thermale du soleil. Cure neurologie-Option AVC.



Carte postale de Tours

Balade France AVC37 le 24/06 Bords de Loire et Ile Simon. Un joli moment passé ensemble pour la promenade d'été, au soleil, chacun à son rythme. Café et brioche pour le réconfort du petit groupe sympa. 9 personnes de tous les âges. Bonne humeur et rires aussi. Rdv pour la prochaine balade d'automne le 4/11.