

AVanCer La Lettre

Belle Année 2024 !



France AVC 37 Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux n° 37 JANVIER 2024

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

Trésorier : Jean BASTARD

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrét. Adj Docteur Manon VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN orthophoniste

Docteur Annie LETOURNEL

Anne MARCHAND

Docteur Elisabeth ROUMAGNOU

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.



L'EDITO de Mireille Souvenir : Il y a des perms inoubliables. Nous étions nombreux à de l'hôpital de Chinon ce 28/01/22, des malades, des familles, des fidèles adhérents heureux de nous retrouver, des soignants, kinés, infirmières, orthophonistes, venus échanger avec les bénévoles France AVC37.

« Et puis nous avons eu la visite de Djamal, chien d'assistance médicale avec son maître Patrick, Kiné dans cet hôpital. La visite de Djamal met tout le monde d'accord, c'est toujours lorsqu'il est avec nous, un instant de grâce, un moment suspendu, et tellement de douceur. Comment décrire ce que peut produire cette présence ? Je sais que pour moi cela me fait du bien dans un lieu difficile comme l'hôpital. Je vois grâce à ce chien merveilleux des gestes doux, des paroles plus légères, de la bienveillance, de la gentillesse, une complicité et même une consolation. Djamal a même fait un câlin, posant doucement ses grosses pattes sur le fauteuil roulant de Martine. Il a un regard profond qui fait oublier un peu ses peines. Il donne de l'amour, c'est certain. Les chiens peuvent aider les victimes d'AVC, donner du courage pour faire quelques pas, chasser les angoisses, retrouver une sensation, un geste, un souvenir. Patrick fait un travail formidable avec ses chiens. Nous avons vécu une expérience forte avec cette visite unique. Merci »

Nous avons eu l'immense tristesse d'apprendre la disparition brutale de Patrick Dalliére, Kiné en service de SSR au centre hospitalier F. Rabelais de Chinon. Certains membres de France AVC37 travaillaient avec lui à l'hôpital, il était très apprécié de toute l'équipe soignante et des patients. Ses interventions avec ses chiens pour le bien être des malades à l'hôpital sont inoubliables. Il était Président du Club canin de Ballan Miré, passionné par les chiens. Ces images fortes de consolation fixées par la photo me reviennent...

Nous pensons à lui, à sa famille. Avec nos plus sincères condoléances.

ACTU du Pôle Bel Air

01/12/23 Merci à l'Equipe mobile et au Pôle Bel Air pour l'invitation à participer cette journée sur le thème de la vie affective et sexuelle pour les personnes cérébrolésées.

Une belle organisation pour un sujet important. Une bénévole et un psychologue étaient présents au stand France AVC37 pour répondre aux questions et échanger.



Denis Saudeau, Président France AVC37. Nous avons fêté cette année les 10 ans de notre association. Le concert des Duchesses..... fut exceptionnel, et le gâteau excellent.

2013-2023, un long chemin pour lancer et poursuivre, grâce à une équipe dynamique, motivée et bouillonnante d'idées, de multiples actions qui visent à réduire la charge liée à la survenue d'un accident vasculaire cérébral : d'abord, aider à en réduire le nombre toujours trop élevé, par une prévention non culpabilisante, simple, claire sans être simpliste, applicable à chacun, jeunes ou moins jeunes. Ensuite, soutenir les victimes d'AVC et leurs proches dont on connaît la détresse et l'isolement, an de les aider à retrouver une vie souvent différente de celle d'avant mais qui peut être aussi riche que possible, avec ses difficultés mais aussi des défis et des réussites. Sans oublier de sensibiliser les structures municipales et régionales qui ont leur rôle à jouer, tant dans la prévention que dans la prise en charge initiale en urgence des victimes (appelez le 15 !) ou l'organisation des filières de rééducation et réadaptation et les aides souvent difficiles à repérer.

Ces combats vont devoir se poursuivre encore longtemps, et l'augmentation de la fréquence des AVC chez les femmes jeunes ne peut qu'inquiéter. Néanmoins, les mesures de prévention et les signes d'alerte sont mieux connus. Il faut donc continuer. Pour cela, nous avons besoin de votre aide, rejoignez l'association et nous serons plus forts ensemble. Passez de bonnes fêtes de fin d'année, et à très bientôt, nous l'espérons.

Carnet rose : Bienvenue à la petite fille d'Isma, une amie de France AVC37 et au petit garçon de Clémentine avec qui nous avons réalisé le livret « l'AVC et après » Beaucoup de Bonheur.

ACTU : Concert des 10 ans de France AVC37.

Duchesses Ce 29/10/23 à 16H, salle Ste Radegonde à Tours, c'était la journée Mondiale des AVC et nous avons organisé un grand Concert avec le groupe DUCHESSES pour fêter les 10 ans de l'association. De nombreuses personnes sont venues, amis, soutiens, victimes d'AVC, familles, bénévoles, adhérents, ainsi qu'un public venu découvrir les Duchesses, ou intéressés par l'association. Nous avons vécu un beau moment de partage, de musique, une ambiance rock, jazz, soul, reggae pour cet anniversaire. Nous avons terminé cette fête ensemble avec un gâteau. Une réussite à l'image de l'association. Le docteur Saudeau est intervenu sur les AVC avant le concert. L'information sur l'AVC reste indispensable, distribution de documents et échanges ont permis encore d'être présents sur ce sujet qui nous tient tant à cœur. Vous pouvez compter sur nous tous depuis 10 ans, nous allons continuer avec toute l'équipe de bénévoles engagés. Merci à tous pour votre présence. Merci aux Duchesses, des filles extras avec de si belles voix. Bravo !



Nouveau : Location d'un Triporteur à assistance électrique pour personne à mobilité réduite (PMR) proposé par **Tours Val de Loire Tourisme**. Ce vélo équipé d'un siège à l'avant avec ceinture permet de partager des balades à vélo en famille ou amis en toute sérénité. Nous avons essayé. Infos : Office du tourisme de Tours, 78 rue B. Palissy. Tours 37 ☎07 70 64 23 84

✉ : duchesses.band@gmail.com

Série Témoignage : Pratiquer la Salsa après avoir fait un AVC ?

10 ans après avoir eu un AVC, je conserve toujours une hypoesthésie avec des épisodes de paralysie et parfois, des douleurs neuropathiques du membre inférieur droit. Je suis donc fatigable avec de fréquents maux de tête. En dépit de tous ces désagréments, j'ai désiré pratiquer une activité un peu sportive et décidé de m'inscrire à des cours de Salsa que j'ai débutés en septembre 2022.

Au début, j'avais beaucoup de difficultés à réaliser et à synchroniser les enchainements de pas. Je préférais en rire et me disais que je n'avais pas d'examen ni de performance à réaliser ; que c'était juste pour le plaisir ! Le fait d'être avec des débutants avait quelque chose de déculpabilisant. Petit à petit, grâce à la bonne humeur et la bienveillance de certains membres du groupe et malgré la fatigue, j'ai réussi à progresser et même à aller danser à la guinguette de Rochecorbon, chaque mardi, et avec des danseurs de tous niveaux. A ce propos, un de mes partenaires de danse a découvert tardivement et avec étonnement, mon hypoesthésie à la jambe droite. Alors, si une activité de ce genre vous plaisait, je vous encouragerais à persévérer. Dansez ! Ainsi, vous oubliez et faites oublier le temps d'un moment, vos difficultés liées à l'AVC. La vie continue ! Anne

ACTU : Salon Séniors, le 14/10 France AVC37 organisait un atelier démonstration de Salsa avec l'association Salsa-Rica, avec le thème « Danser après un AVC »

Nous remercions les 14 danseurs de Salsa Rica qui sont venues gracieusement pour faire cette jolie démonstration de danses avec les bénévoles de France AVC37 et les visiteurs. Très appréciée par le public, ce moment a apporté beaucoup de joie, de la bonne humeur et une ambiance festive pour tous. Nous on adore ce message positif, les belles découvertes, la danse et les rencontres toujours riches. C'était aussi l'occasion de parler de l'AVC, des séquelles et de la vie des victimes d'AVC. Tous ont été touchés par notre intervention et le témoignage de Anne. Merci pour votre soutien et à bientôt.

Salsa Rica, propose des cours de danses latines collectifs et particuliers : salsa, bachata, Kizomba, samba, différents niveaux.

Stages, soirées, festivals et animations. Contacts :
Félicé Louis
☎ 06 61 82 28 57
✉ felipelouis@hotmail.com
Facebook : Salsa Rica
www.salsarica.fr - Tours
Soirée Élégance 13/01/24
Anniversaire de Salsa Rica
Hôtel de ville de Tours
20H spectacle, cocktail
Réservation par tél



INFOS : Certaines de nos permanences sont suspendues mais nous pouvons vous rencontrer sur rdv, par tél ou mail.

Clos st Victor : Rencontres les derniers MARDI /mois 16H18H
CHINON de Hôpital, rencontre des bénévoles les derniers vendredis du mois 15H17H – Informations, échanges, soutien.

Tél : message, rappel avec les responsables. Ecoute et infos.

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

27/01/24 Assemblée Générale de France AVC37, 10H12H
CHRU Bretonneau, salle indiquée dans le hall principal. Venez nombreux nous avons besoin de vous. En cas d'impossibilité merci de renvoyer le pouvoir envoyé à l'adresse.

05/02/24 Intervention à la MFR Rougemont de Tours

10/02/24 10H12H Balade France AVC37, pour tous, Tours lac de la Bergeonnerie. RV devant la piscine parking handicapé.

20/03/24 Café AVC pour fêter le printemps, 10H30 12H30 RV
Place du Monstre, café le Tourangeau

10/03 Prévention Marché Rabelais matin, « AVCyclette »
Nouvelles dates à suivre ...

Info : Inauguration de la première Unité neurovasculaire Mobile à Paris. Cette ambulance de haute technologie est équipée d'un scanner embarqué et d'un système de télé-médecine afin de débiter au plus vite le traitement de l'AVC. Excellente nouvelle ! Une amélioration de la prise en charge des victimes d'AVC. Super !



Sarah Panigada

« L'élégance du sans alcool est à la fête »

Insta : degrezeromocktail

Série rencontre : Sarah

Quel plaisir de retrouver Sarah, jeune femme dynamique, amie de France AVC37. Après le Raid Amazones avec les Raid'Hot en 22, une nouvelle aventure...

Depuis fin octobre, Sarah a créé une page Instagram dans laquelle elle propose des recettes de **Mocktails, des cocktails sans alcool**.

Sarah a une formation d'œnologue et elle a déjà plusieurs vies.

Après 2 AVC elle souhaite faire plus attention à elle, prendre soin de sa santé, réduire sa consommation d'alcool, de sucre aussi, avoir un suivi médical régulier, pratiquer une activité physique. Un beau programme. Alors peut-on faire la fête et recevoir ses amis sans alcool ?

Oui, en imaginant ces nouvelles boissons sans alcool, en mariant les saveurs, les couleurs, les goûts. Elle imagine des recettes très originales, simples et les propose sur sa page. Les produits sont de saison, en circuit court pour la plupart. Elle utilise des produits sans alcool, vin pétillant, rhum, sirop, spiritueux. C'est festif et convivial. Les vidéos sont sympas, Sarah se met en scène, teste les recettes donne des conseils, elle ne s'arrête pas là. Elle vient d'écrire un livre, « **L'élégance du sans alcool est à la fête** » avec 14 de ses recettes réparties en 4 thèmes : Les réconfortants, Les festifs, Batch mocktails, Cocktails de lendemain de fête. Sortie décembre 23

Nous on adore. J'ai rencontré Sarah, elle a partagé sa nouvelle expérience avec enthousiasme, heureuse de créer quelque chose, motivée par ce nouveau challenge, avec d'autres projets encore plein la tête. France AVC37 soutient le projet de Sarah tout d'abord parce que l'alcool est un facteur de risques d'AVC et qu'il est bon pour la santé de réduire sa consommation d'alcool, limiter le sucre, choisir de bons produits, avoir une alimentation saine et une activité physique. Mais pas seulement, il faut avoir des amis, continuer à faire la fête, organiser des apéros, recevoir, s'amuser, partager, être ensemble...

Nous sommes impatients de découvrir ce livre. La prévention des AVC est notre principale préoccupation, le livre nous intéresse car il répond aussi à une demande fréquente, de personnes jeunes qui aiment sortir, ou recevoir des amis, sans se priver, sans être triste, sans alcool, sans oublier celles qui aiment la fêter la vie, partager, passer des moments conviviaux. Sarah a trouvé une super solution. Bravo !

Sarah nous prouve encore une fois que la vie est belle, riche et intense après un AVC. Merci pour cette belle rencontre. Mireille

Actu : 09/11, Vernissage de l'expo photos d'Emilie Fournier, adhérente France AVC37 à Domitys Tours-Nord. Nous étions invitées et nous avons eu le bonheur de partager ce joli moment organisé par l'asso Val de L'Art. De belles photos, de la lumière, de la couleur surtout, un thème cher à Emilie et qui nous touche spécialement. Merci de nous avoir permis de parler des AVC en public et de témoigner avec Emilie. Bravo pour ce chemin inspiré de reconstruction. Encore une belle rencontre qui fait du bien. **Colore ta vie**
☎ 07 49 67 47 33 ✉ coloretavie37@gmail.com



Le saviez-vous ? Presque 50% des victimes d'AVC souffrent de dépression, à n'importe quelle étape de leur récupération.

Comment la reconnaître ? : Si vous ressentez pendant plus de 15 jours certains symptômes suivants :

- Tristesse, incapacité à éprouver du plaisir
- Sentiment de dévalorisation
- Manque d'énergie ou de motivation pour les activités quotidiennes telles que la toilette ou l'alimentation
- Des idées noires, des troubles du sommeil
- Une perte d'appétit
- Un sentiment de vide
- Une anxiété, une appréhension, un sentiment de boule au ventre, la crainte d'une récurrence d'AVC.

Alors parlez-en à votre médecin.

Des traitements peuvent être proposés : antidépresseurs bien sûr, mais aussi psychothérapie, hypnose-thérapie, stimulation magnétique transcrânienne répétées, etc...

Il est important de ne pas laisser la dépression perdurer, qui elle-même entrave la récupération physique, fonctionnelle et cognitive.

A noter qu'il existe une forme de dépression dite vasculaire liée à une ischémie des petits vaisseaux du cerveau, occasionnant des lésions de substance blanche inter-cérébrale. Cathy Magnien