

France AVC Île-de-France
Association d'aide aux victimes d'accident vasculaire cérébral

/ LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Durant cette année où les échanges demeuraient difficiles du fait de la crise sanitaire, les bénévoles de France AVC Ile-de-France ont poursuivi leur mobilisation soit au téléphone soit via les outils numériques pour maintenir au mieux un lien entre nous et apporter de l'aide à ceux qui ont vécu le drame de l'accident vasculaire cérébral. Je tiens à les remercier très chaleureusement. Ce sont eux qui font vivre notre association avec tout leur dynamisme et leur enthousiasme et ce, dans une ambiance fort sympathique. Si vous souhaitez les rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter. Vous serez les bienvenus .

Nous sommes heureux de vous annoncer que Nathanaël de Rincquesen, journaliste, nous a rejoints en tant qu'ambassadeur de l'association.

Sensibiliser la population aux signes de l'AVC et à l'urgence est une mission importante de l'association. Aussi, nous avons réalisé, au printemps, une grande campagne d'affichage sur les signes évocateurs d'AVC et l'appel du 15 sur toute l'Ile-de-France. Et, pour informer encore mieux, France AVC IDF va pouvoir compter, très prochainement, sur un site internet destiné au grand public, aux familles et également aux professionnels.

Améliorer encore la qualité des réponses que nous apportons quotidiennement à nos adhérents est indispensable. Nous avons ainsi mis en place une formation sur les AVC destinée aux bénévoles. D'autres se forment à l'éducation thérapeutique du patient (ETP) : il s'agit de programmes personnalisés avec des ateliers collectifs pour aider les patients à mieux gérer leur vie après l'AVC.

Nous participons également à la sensibilisation des futurs professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, pharmaciens ...) à la prévention des AVC dans le cadre du service sanitaire des étudiants en santé et ce, en partenariat avec l'Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines. Et nous souhaitons développer d'autres partenariats, en particulier avec le groupe associatif Siel bleu, pour proposer des séjours à nos adhérents et des ateliers d'activités physiques adaptées au handicap post-AVC.

L'hôpital Saint-Joseph, dont je tiens à remercier le directeur, nous a accueilli pendant des années ; mais le local situé loin de l'entrée de l'établissement était difficilement accessible pour les personnes gardant des séquelles de leur AVC. Aussi, nous avons rejoint, cet été, l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild qui a mis gracieusement à notre disposition un local, place du Colonel Fabien, à proximité des moyens de transports. Un très grand merci à l'équipe de direction de cet établissement pour leur accueil.

Pour terminer, je souhaite tous vous remercier très chaleureusement pour votre soutien, car ce sont vos adhésions et vos dons qui nous permettent de réaliser toutes ces actions.

Dr France Woimant

Sommaire

- 01/ Le mot de la Présidente
- 02/ Témoignage • Siel bleu
- 03/ Un ambassadeur pour France AVC IdF
- 04/ L'éducation Thérapeutique du Patient
- 05/ France AVC IdF déménagement • La Fondation Rothschild et l'AVC
- 06/07 Soutenir France AVC IdF
- 08/ Hypertension Artérielle et AVC
- 09/ Campagne d'information • Jardin d'acclimatation
- 10/ L'AVC est-il évitable ?
- 11/ Les étudiants du service sanitaire • Hommage à JP Belmondo
- 12/ Tableau des activités



Témoignage

/ Le 1er mai 2014 à 53 ans, un tsunami touche mon mari, mes deux filles et ma famille. A la suite d'une chute à moto, de nombreuses côtes cassées occasionnent une plaie cardiaque puis un AVC. Mon pronostic vital est engagé. Je reste un mois dans le coma. À mon réveil, je suis hémiplégique à gauche et j'ai des troubles cognitifs et des difficultés à m'exprimer

Le 13 juillet, j'entre en rééducation, et là, le choc, on me donne un fauteuil roulant. Kiné, orthophonie, ergothérapie, neuropsychologue, rythment mes journées.

Le 23 août c'est la libération, quelle joie ! je sors de l'hôpital. Je continuerai ma rééducation en hôpital de jour.

Mes premiers objectifs sont d'abandonner le fauteuil roulant, la canne et de pouvoir marcher sans aide.

Passionnée de ski et de danse en couple, je réapprends ces deux sports avec mon mari. C'est d'ailleurs un excellent moyen de travailler son équilibre et de me prouver à moi-même que, même hémiplégique, je peux continuer à faire ce que j'aime. Bien sûr moins bien, moins vite, plus difficilement, mais l'important c'est retrouver les sensations.

Reconduire est aussi un de mes objectifs afin de redevenir indépendante dans mon quotidien. Bien sûr, j'ai une voiture automatique avec une boule sur le volant pour les clignotants.

Reprendre mon travail d'infirmière est aussi primordial. J'ai la chance de pouvoir travailler dans un service adapté à

mon handicap et avec un emploi du temps aménagé pour me permettre de continuer ma rééducation : kiné 3 fois par semaine, orthophonie plus auto-étirement 2 heures par jour de mon membre supérieur gauche.

Aujourd'hui j'essaie d'utiliser ma main mais cela me demande beaucoup d'énergie car elle est encore très spastique.

J'ai encore de nombreux objectifs, hormis celui de récupérer l'usage de mon membre supérieur gauche, par exemple tenter le chemin de Saint Jacques de Compostelle, la Loire à vélo (en tandem pour moi !) et poursuivre les voyages découvertes dans des pays lointains.

J'ai eu la chance de bénéficier d'un soutien fort de ma famille, mes amis et mes collègues qui m'ont permis d'avancer.

Enfin, comme une évidence au moment de ma retraite, je m'engage comme bénévole au sein de l'association France AVC. Je souhaite aider mes compatriotes et les encourager à ne pas baisser les bras malgré des pronostics parfois trop sombres.

Un AVC est une terrible épreuve mais on peut trouver malgré les difficultés, beaucoup de bonheur à franchir les étapes...

Patricia Darracq

Bénévole France AVC Île-de-France

L'activité Physique Adaptée avec Siel Bleu

/ Depuis 24 ans, l'Association Siel Bleu a pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie grâce à l'Activité Physique Adaptée (APA) aux besoins, aux capacités et aux envies des 140 000 personnes qui suivent les cours chaque semaine en France !

Elle s'appuie sur plus de 700 « Sielbleusiens », salariés professionnels de l'APA pour accompagner toutes les personnes fragilisées, que ce soit par le vieillissement, un handicap, une maladie chronique ou tout événement de vie.

De nombreuses antennes de France AVC travaillent main dans la main avec Siel Bleu pour proposer des activités à leurs adhérents.

Suite aux demandes de plus en plus nombreuses et à de belles rencontres avec des partenaires, l'association organise depuis 2015 des séjours adaptés pour les personnes touchées par un cancer, un AVC, la maladie de Parkinson et pour des jeunes touchées par une maladie oncologique grave.

C'est ainsi qu'en 2019, la « Maison de l'AVanC' » pour les personnes touchées par un AVC a vu le jour, coconstruite avec l'antenne France AVC 67 et KLESIA

Entre 2 et 3 séjours sont organisés par an depuis.

Alors que nous sortons à peine de 2 années bien compliquées, il est urgent de créer et de développer des

solutions pleines de douceur et de sourires pour que la joie reprenne la main sur les difficultés du quotidien ! On s'y met ensemble ?

Pour en savoir plus :
www.sielbleu.org
www.sejours.sielbleu.org



Un ambassadeur pour France AVC IdF



/ Nathanaël de Rincquesen
Journaliste

Le premier jour du reste de ma vie a commencé un mercredi un peu après 19h. Il faisait beau, c'était le printemps.

C'était l'heure de l'apéro avec les amis. J'avais commandé un panaché et j'étais en train d'engloutir quelques chips lorsque je les ai vu éclater de rire.

Une bonne poilade collective, réaction logique à une grimace inédite que je venais de réaliser. Une sacré performance car la moitié de mon visage s'était affaissée. C'est important les amis.

Les miens savent reconnaître les symptômes de l'AVC ...fini de rire! Ni une ni deux...pendant que ma compagne me met les doigts dans la bouche pour récupérer la dernière

chips qui pendouillent à mes lèvres, les autres appellent les pompiers. Quelle drôle d'idée ! Je n'étais pas du tout d'accord. Pas la peine de déranger les pompiers. Et pourquoi faire ? Je ne comprenais rien à leur histoire d'AVC...et pourquoi voulaient ils que je m'allonge ? Et pourquoi ne voulaient ils pas que je boive un peu d'eau ? A dire vrai, je ne les ai pas embêtés bien longtemps avec mes questions.

Plus de son. Plus d'images. Je me souviens juste d'une sirène et du chaos d'un véhicule qui roule vite. Je suis allongé. Je sens le froid d'un bout de métal auquel je me cramponne avec la main droite. Caroline est à côté de moi. Elle me parle mais je ne la vois pas. Je la cherche, mais je ne la trouve pas. Je l'appelle, mais elle ne m'entend pas.

Je n'ai pas mal, je suis juste paralysé du côté gauche. Tout est calme. Je m'endors... Le réveil est brutal. Un médecin prénommé Charlemagne me pose tout un tas de questions auxquelles je suis incapable de répondre. Visiblement ça lui suffit. IRM. Perf. 45 minutes. Et voilà déjà les doigts qui bougent. Le pied. La jambe. Les lèvres. Je peux sourire... Charlemagne aussi.

J'ai longtemps tu ces quelques heures de mon existence. Comme un cauchemar dont on voudrait qu'il n'ait jamais existé. D'abord parce

que je suis ressorti sans aucune séquelle de cet accident vasculaire. Peut-être aussi parce que l'AVC apparaît, aux yeux de certains, comme une marque indélébile, un signe de faiblesse du corps... presque une tare... Qui voudrait d'un journaliste ayant fait un AVC ?

Il m'a fallu plusieurs mois pour comprendre que je n'avais pas le droit de me taire. Pas le droit de ne pas utiliser mon expérience et ma notoriété pour sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de connaître les symptômes de l'AVC. Un visage qui s'affaisse, une incapacité à bouger un membre, des troubles de la parole, autant de signes qui doivent inciter à réagir extrêmement VITE et à appeler le 15 !

Toutes ces raisons m'ont incité à accepter la proposition de France Woimant et Philippe Leroyer de devenir ambassadeur de France AVC Île-de-France. Quel beau combat !

Ensemble nous allons développer la notoriété de l'association et faire en sorte que les symptômes de l'AVC soient connus de tous.

Le 1er mai 2019 j'ai eu de la chance, il est aujourd'hui de mon devoir de faire profiter d'autres personnes de ma bonne étoile.

/ INFORMATION DANS LES PHARMACIES

Après une pause prolongée due à la pandémie, nous avons pu reprendre nos actions d'information auprès des clients des pharmacies.

Il s'agit de la distribution dans les pharmacies de Paris et de la région parisienne de flyers, rappelant les principaux signes de l'AVC, l'urgence de l'appel au 15 et les principaux facteurs de risque d'AVC.

Le but est d'accroître nos actions d'information auprès d'un large public, et de permettre l'ouverture d'un dialogue entre le pharmacien et son client, en particulier en ce qui concerne les facteurs de risques.

L'accueil des pharmaciens est globalement très positif et nombre d'entre eux, très concernés par cette initiative nous ont demandé de passer régulièrement pour renouveler leur stock de documents



L'éducation Thérapeutique du Patient

/ LE POINT DE VUE DU MÉDECIN

La survenue d'un AVC ou d'un AIT entraîne souvent beaucoup de changements de vie : découvrir brutalement l'hôpital et ses codes, comprendre la maladie, apprendre de nouvelles habitudes, prendre des médicaments tous les jours, suivre sa tension artérielle, modifier son alimentation, se mettre à l'exercice physique... Il y a parfois un handicap visible et parfois invisible qui est difficile à expliquer aux proches : troubles de concentration, fatigue, perte de l'envie, changement d'humeur...

Trouver des solutions relève parfois du parcours du combattant. Un sentiment de solitude peut aussi compliquer les choses.

L'éducation thérapeutique (ou ETP) est là pour vous accompagner !

Il s'agit de programmes personnalisés avec des ateliers collectifs pour vous permettre de rencontrer d'autres patients et pour réfléchir ensemble à toutes ces thématiques.

Ces programmes sont proposés par des professionnels d'horizons différents : médecins neurologue ou rééducateur, infirmier(e)s, diététicien(ne), assistant(e) social(e), kinésithérapeute, sophrologue etc... Ils sont construits et présentés avec l'aide de patients partenaires.

Ce sont des moments de partage et de rencontre qui sont précieux.

Ces temps collectifs permettent de reprendre le contrôle et de voir le champ des possibles après un tel événement. Ils ont lieu à l'hôpital ou en ville et sont gratuits.

Pour en savoir plus sur l'éducation thérapeutique vous pouvez écouter et diffuser les podcast « Partenaires Particuliers » (3 épisodes en accès libre sur plateformes de podcast ou sur youtube). Vous pouvez également demander à votre neurologue de vous inscrire à un programme.

Enfin l'association France AVC peut aussi vous orienter.

Dr Lucie Cabrejo,
Service de neurologie, Hôpital Bichat.



/ LE POINT DE VUE DU PATIENT

L'Education Thérapeutique du patient ?
Une découverte ou peut-être une révélation ?

Elle s'adresse aux patients atteints d'une affection chronique, c'est-à-dire ceux qui ont déjà des mois de traitement passés et ceux qui auront encore, des années durant, à conjuguer leur vie quotidienne, avec des traitements, voir même de la rééducation. Comment les aider à vivre au mieux chaque jour quand leur quotidien est entaché par des obligations de soins, des contraintes qu'il convient d'intégrer dans les activités pour les accepter et les vivre pleinement comme un atout pour continuer à vivre avec la maladie (et non malgré elle) ?

L'idée est d'associer le patient et les soignants, en harmonisant leurs relations dans un esprit d'équipe où chacun prend naturellement sa place dans un partenariat gagnant-gagnant, qui passe par l'écoute des plaintes au même titre que celle des conseils, par l'observance des prescriptions, et l'adaptation de celles-ci au cas par cas (chaque patient est unique et la prescription, pour être mieux observée, ne peut plus être généralisée).

Elle passe par l'écoute du vécu du patient, la détermination de sa force qui servira de levier pour lui permettre de découvrir ses capacités à surmonter les difficultés qu'il rencontre, lui rendre confiance dans sa capacité d'homme ou de femme à vivre indépendamment de la maladie, en intégrant les soins au quotidien sans nier l'existence de l'affection qui l'affecte. Et ainsi lui permettre de vivre avec !

Cette découverte je l'ai faite récemment, à l'initiative du Docteur Lucie Cabrejo (neurologue à l'hôpital Bichat) en collaboration avec l'association France AVC Ile-de-France.

Lucie cherchait un patient AVC tenté de collaborer avec son équipe.

Cette expérience m'a été proposée au meilleur moment : quatre années de SSR (post AVC) ayant été nécessaires à me rendre partiellement mon autonomie, ce long chemin m'ayant permis de découvrir certaines inadéquations entre les attentes des deux parties.

J'ai donc suivi une formation proposée par l'ARS, pour me former à l'éducation thérapeutique et l'animation des ateliers, que je poursuis encore aujourd'hui au sein de l'équipe de Bichat.

Si ma contribution à l'élaboration de ce nouveau parcours solidaire patients/soignants s'avère constructive, je serai heureuse d'y avoir contribué. Il y a encore tant à faire...

Florence Pechery
Bénévole France AVC Île-de-France

FRANCE AVC ÎLE-DE-FRANCE CHANGE D'ADRESSE

Début août 2021, France AVC Île-de-France a quitté son local situé au sein de l'hôpital Saint-Joseph, pour s'installer au 5 place du colonel Fabien 75010 Paris, dans un bureau mis gracieusement à notre disposition par la Fondation Ophtalmologique Adolphe de Rothschild.

Nous tenons ici à remercier chaleureusement la Fondation pour son hospitalité et pour l'efficacité et la gentillesse avec laquelle ses équipes ont facilité notre installation.

Nous sommes heureux de penser que, en collaboration avec les équipes en charge de l'AVC au sein de la Fondation, de nouvelles idées nous permettront de mieux soutenir nos adhérents et de mettre en place de nouvelles actions d'information.

L'adresse mail de l'association restent la même :
france-avc.idf@wanadoo.fr



L'HÔPITAL FONDATION ADOLPHE DE ROTHSCHILD : UN HÔPITAL ENGAGÉ EN SOINS ET EN RECHERCHE SUR L'AVC



L'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild est un établissement de santé privé d'intérêt collectif (ESPIC). Il participe au service public hospitalier et assure des missions de soins, de recherche et d'enseignement. Il prend en charge les maladies de la tête et du cou, de l'enfant et de l'adulte, dans un hôpital à taille humaine, qui allie plateau lier et assure des techniques à la pointe de l'innovation et qualité de soins délivrés aux patients. Des équipes spécialisées en ophtalmologie, neurologie, neurochirurgie,

neuroradiologie interventionnelle, ORL, médecine hospitalière et imagerie prennent en charge les patients en secteur 1 (sans dépassement d'honoraires).

Son service de neuroradiologie interventionnelle (NRI) est spécialisé dans le traitement des malformations vasculaires du cerveau, de la moelle épinière et des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ce service assure les urgences 24h/24 et 7j/7 pour les AVC.

En 2020, plus de 1 000 AVC ont été pris en charge à l'Hôpital Fondation Rothschild.

De l'urgence à l'éducation thérapeutique, l'Hôpital a mis en place tout un parcours de soins coordonnés pour permettre de réduire la sévérité des handicaps post-AVC : une surveillance en unité de soins intensifs neurovasculaires (USINV), une hospitalisation en unité neuro-vasculaire (UNV) avec la réalisation d'un bilan complet pour chercher les causes de l'AVC, une consultation d'évaluation post-AVC et, le cas échéant, un suivi en établissement de soins de suite et de réadaptation (SRR) pour poursuivre la rééducation initiée à l'hôpital et

évaluer les éventuelles complications. Dans une dynamique de recherche hospitalo-universitaire, l'Hôpital Fondation Rothschild contribue également à trois programmes d'investissement d'avenir (PIA) dont un en neurologie sur l'AVC. Piloté par le Pr Mikael Mazighi, neurologue à l'Hôpital Fondation Rothschild et à l'Hôpital Lariboisière, le programme de recherche hospitalo-universitaire, RHU BOOSTER se donne cinq ans pour faire émerger une médecine personnalisée des AVC en situation d'urgence.

Le RHU BOOSTER s'appuie sur le développement, depuis 2015, de la thrombectomie mécanique. Ce traitement de l'AVC ischémique effectué en urgence par des neuroradiologues interventionnels consiste à retirer le caillot de sang qui bouche l'une des artères cérébrales. Experte de la thrombectomie mécanique, l'équipe de neuroradiologie interventionnelle de l'Hôpital a constitué une biobanque de caillots uniques en Europe servant de base à la recherche de nouveaux traitements.

Pour en savoir plus : consultez le site internet sur www.for.paris (Rubrique la recherche)

Soutenir France AVC Île-de-France

Pour remplir nos missions de soutien et d'information, nous avons besoin de finances et de bénévoles.

ADHÉRER / FAIRE UN DON

Pourquoi adhérer ?

10 bonnes raisons d'adhérer !

- Être accueilli et écouté en tant que patient ou aidant
- Être informé sur les droits et démarches administratives
- Rencontrer d'autres familles confrontées aux mêmes réalités, lors des groupes « rencontre et partage »
- Participer aux ateliers de « chant et bien-être »
- Faire entendre sa voix auprès des pouvoirs publics
- Soutenir en tant qu'ami les actions de l'association
- Être solidaire et s'engager auprès des victimes d'AVC
- Participer au financement des actions mises en place par l'association
- Permettre à l'association d'éditer des documents pour le grand public

- Recevoir de l'information sur les activités de l'association et sur les AVC

Comment adhérer ?

- Par internet : helloasso.com/associations/france-avc-ile-de-france/adhesions
- En adressant un chèque, accompagné du bulletin joint à l'association.

France AVC Île-de-France :
5 place du Colonel Fabien 75010 Paris

Comment bénéficier d'un avoir fiscal ?

- Un reçu fiscal vous sera adressé qui donne droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66% du montant de votre don ou de l'adhésion.
- Pour 30 € d'adhésion le coût net après avoir fiscal sera donc de 10 €



AVCm2



Bus AVC



Conférences dans les collectivités



Campagne d'information



Pharm'AVC



Groupes de rencontre et partage

Soutenir France AVC Île-de-France

DEVENIR BÉNÉVOLE

Pourquoi des bénévoles ?

Nous ne pouvons fonctionner que grâce au travail effectué par nos bénévoles. C'est-à-dire au temps, à l'énergie et au dévouement qu'ils mettent au service de notre cause.

Quel est exactement le rôle des bénévoles ?

plusieurs possibilités sont offertes :

- Apporter une aide et un soutien aux patients victimes d'AVC et à leurs proches
- Participer aux permanences téléphoniques
- Rencontrer les patients lors de leur séjour en établissement
- Soutenir les patients lors du retour au domicile ...
- Rencontrer à l'occasion des consultations pluriprofessionnelles ou simples, des patients ou leur entourage qui le souhaitent
- Informer les patients et leur entourage sur l'AVC
- Intervenir au sein des établissements hospitaliers
- Informer le grand public en organisant et en participant à des conférences dans les entreprises et les collectivités
- Organiser et participer à des activités diverses (telles que : stand d'information au sein de structures sanitaires ou médico-sociales, ou au cours de salons organisés par les villes...)
- En distribuant de la documentation dans les pharmacies

- En participant aux actions de prévention et de dépistage, sur le bus AVC en coopération avec l'Agence Régionale de Santé (ARS), dans les classes de CM2 (AVCm2), dans les établissements de santé, dans les entreprises et collectivités locales, sur les marchés et autres lieux publics, dans les pharmacies.

Combien de temps un bénévole doit-il consacrer à l'association ?

Il n'y a pas de contrainte, chaque bénévole consacre le temps qu'il souhaite à l'association ; cela peut se traduire par des actions ponctuelles, et / ou par une présence régulière dans un domaine particulier.

Quelles sont les compétences souhaitées ?

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, qu'elles possèdent des compétences particulières (contacts avec les patients, services administratifs, comptabilité, animation d'ateliers, informatique, graphisme, etc.) ou non. Seul le désir d'aider l'association dans ses missions est nécessaire.

Comment rejoindre l'association ?

En envoyant un e-mail à france-avc.idf@wanadoo.fr

Nous vous contacterons pour étudier avec vous comment, en fonction de vos disponibilités et de vos souhaits, vous pourrez apporter votre aide à l'association.

N'HÉSITÉZ PAS ! NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



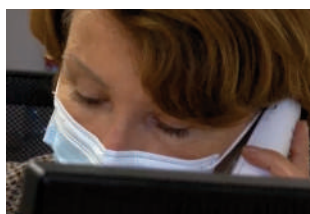
Stand d'information



Journée au Jardin d'acclimatation



Concert France AVC



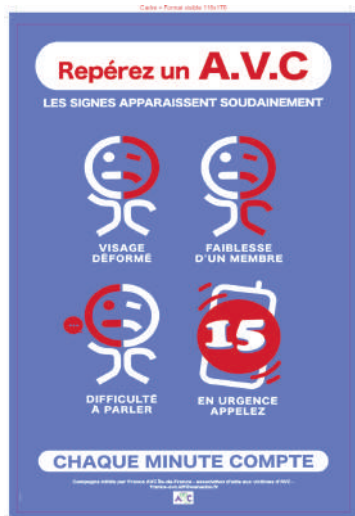
Permanence téléphonique

AVC
Chant
et bien-être



Information dans les pharmacies

Une grande campagne d'information



Au printemps 2021, à l'initiative de France AVC Île-de-France, une campagne de sensibilisation et d'information sur les signes de l'AVC et sur l'urgence de l'appel au 15, a été réalisée sur les panneaux d'affichage de la société JC Decaux.

Un important dispositif a été déployé :

- du 17/03 au 23/03 2021 : 1 200 affiches ont été mises en place dans l'ensemble de l'Île-de-France (kiosques à journaux, abris bus,

panneaux le long des rues ou routes).

- du 23/03 au 30/03 : 650 affiches ont été maintenues en place.

S'il est pratiquement impossible de connaître de manière précise l'impact d'une telle campagne, de nombreuses

personnes nous ont dit avoir vu ces panneaux, et des appels téléphoniques demandant des informations sur l'association ont été reçus.

Cette campagne a pu être réalisée, grâce aux adhésions et aux dons enregistrés par l'association.

Parallèlement à cette action des affiches plus petites reprenant le même visuel ont été distribuées et placardées sur la devanture de nombreuses pharmacies. Certaines sont encore en place plusieurs mois après la campagne.

Nous pouvons également nous féliciter du fait que des affiches ont été également mises en place dans de nombreux cabinets médicaux ou cabinets dentaires.



Toujours autant de bonheur !



Pour la troisième année le jardin d'acclimatation a offert aux enfants victimes d'AVC et à leurs familles une magnifique journée. C'est de nouveau une centaine de participants qui a bénéficié d'un après-midi ensoleillé au sein de ce superbe lieu.

Après avoir participé aux nombreuses activités proposées par le jardin, tous se sont retrouvés pour la suite de cette manifestation.

Les parents ont assisté à une conférence sur le thème de « l'école après un AVC » présentée par le docteur Céline Bellesme neuropédiatre à l'hôpital du Kremlin- Bicêtre, pendant que les enfants s'amusaient en compagnie de trois animatrices et d'un sculpteur sur ballon.

Tous les participants ont ensuite partagé un goûter, moment conviviale

d'échange entre les parents et les organisateurs.

A l'occasion de cette réunion, une dizaine de nouvelles familles s'est inscrite pour participer au prochain groupe de "rencontre et partage" dédié aux parents d'enfants ayant fait un AVC. Cela démontrant si nécessaire l'intérêt croissant des familles pour ces moments d'échanges.

Un grand merci à Monsieur Marc-Antoine Jamet, Président du Jardin d'acclimatation, ainsi qu'à ses collaborateurs et aux bénévoles qui ont encadré cette belle journée.



L'AVC est-il évitable ?

/ **IGOR RAYNOUARD**

Neurologue Hôpital Fondation
Adolphe de Rothschild

De nos jours, l'environnement et son impact sur la santé fait régulièrement parler dans tous les médias. Malgré de nombreux articles, reportages, documentaires, etc., il est parfois difficile de faire la part des choses sur l'impact qu'un facteur environnemental peut réellement avoir sur la santé.

Une étude récemment parue dans une grande revue médicale (LANCET) aborde ce sujet au travers de l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) et ses facteurs de risques. Pour ce projet, des chercheurs ont analysé la survenue des AVC entre 1990 et 2019 dans plus de 200 pays en récupérant toutes les données d'observations disponibles de la littérature scientifique.

La première révélation de ce travail, qui n'en est pas vraiment une mais mérite d'être rappelée, est l'importance de l'AVC dans le monde : avec 12 millions de nouveaux AVC en 2019 et 6.5 millions de décès, l'AVC est la deuxième cause de mortalité dans le monde. Il est aussi responsable de 143 millions de DALY (Disability Adjusted Life Years), une notion de plus en plus utilisée en santé publique représentant le nombre d'années perdues en bonne santé sans handicap par rapport à l'espérance de vie théorique. L'AVC est donc responsable de 143 millions d'années en bonne santé perdues en 2019.

Le nombre de nouveaux cas d'AVC ainsi que la mortalité liée à l'AVC ont fortement augmenté entre 1990 et 2019, respectivement de 70 % et 43 %. Les premières hypothèses pour expliquer cette augmentation sont l'accroissement et le vieillissement de la population mondiale. Ces

données ont donc aussi été analysées à populations égales et par tranche d'âge. Une fois cette adaptation faite, on constate effectivement une réduction de la mortalité de 36 % et du nombre d'AVC de 17 % depuis 30 ans.

Ces réductions n'ont cependant pas eu la même importance en fonction des pays, l'Europe et l'Asie centrale, par exemple, en ont plus bénéficié, contrairement aux pays d'Afrique du nord, Moyen-Orient et Asie du sud dont le nombre de nouveaux AVC semblent pour certains, remonter ces derniers années.

Ces écarts entre pays peuvent en grande partie être expliqués par les différents facteurs de risque analysés. Par exemple le part attribuable de DALY post AVC à la pollution des micro particules a diminué à l'échelle mondiale en passant 32.5% des DALY post AVC à 20% entre 1990 et 2019 mais cette diminution concerne principalement les pays à haut revenu pour qui la proportion des DALY post AVC attribué à cette pollution a diminué en dessous de la barre des 10%, à l'inverse des pays à revenu intermédiaire pour qui elle est désormais à plus de 20%.

En résumé : la baisse de la pollution atmosphérique possiblement liée à la désindustrialisation et à certaines politiques de santé publique dans les pays développés a permis une diminution du nombre d'AVC cependant elle s'est renforcée dans le même temps au niveau des pays dans lesquelles cette industrie s'est développée.

Ces facteurs varient dans un pays à l'autre mais avec toujours au premier plan l'hypertension qui est responsable de plus de moitié des DALY post AVC dans le monde et le surpoids qui en provoque le quart. En Europe de l'ouest suivent l'hyperglycémie, le tabac et l'élévation du taux de cholestérol LDL.

Les facteurs de risques sur représentés dans nos régions sont la consommation en viande rouge, les températures froides et l'alcool respectivement 6ème, 7ème et 8ème causes européennes alors qu'elles sont au-delà de la 10ème place à l'échelle mondiale. A l'inverse la pollution atmosphérique et celle des foyers liée au chauffage au charbon ou au fioul, 4ème et 7ème à l'échelle mondiale, ne sont que 9ème et 19ème dans nos contrées.

Cette étude, exceptionnelle dans sa couverture temporelle, géographique et son nombre de facteurs analysés nous révèle au final plusieurs éléments importants : le premier étant que le poids de l'AVC dans notre monde en terme de mortalité et de handicap ne fait qu'augmenter sur les 30 dernières années et il ne montre qu'un ralentissement modéré dans les pays développés alors qu'il augmente de manière extrêmement rapide dans les pays à revenus intermédiaires. Ces pays développant certains nouveaux facteurs de risques (surpoids, viande rouge, alcool) sans, pour l'instant, délaissier leurs facteurs liés à la pollution.

L'autre élément fondamental est que la majorité des AVC est évitable. Selon cette étude : 87 % des AVC sont expliqués par des facteurs de risques contrôlables. En prenant en charge les principaux facteurs de risques identifiés nous pourrions donc, très fortement, diminuer l'impact de l'AVC pour nos sociétés dans les années à venir.

Source :
Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019
Lancet Neurol 2021
GBD 2019 Stroke Collaborators*

Les étudiants au service de l'AVC

/ LES ÉTUDIANTS DU SERVICE SANITAIRE AU SERVICE DE L'AVC

L'instauration d'un service sanitaire pour tous les étudiants en santé s'inscrit dans la stratégie nationale de santé dont le premier axe est de mettre en place une politique de prévention et de promotion de la santé dès 2018.

Dans ce cadre, les campagnes de prévention « Bus AVC » ont été proposées comme terrain de stage. Une équipe d'animateurs de filière a accompagné 3 étudiants en médecine et 1 en kiné dans leur réflexion d'adaptation du concept pour leur service sanitaire dans le contexte de crise sanitaire. Ils ont choisi d'impliquer les pharmaciens dans le dispositif : Pharm'AVC est né.

Une trentaine de pharmaciens des Yvelines ont été interrogé sur leur connaissance de l'AVC et leur intérêt à l'information et la prévention des AVC et 2 pharmacies ont été choisies pour faire une journée d'animation dans une tente près de la pharmacie.

Les étudiants avaient adapté les supports de communication à leur projet. Et après une formation spécifique à l'action, les étudiants ont pu prendre en charge l'information et les tests de dépistage des facteurs de risque de l'AVC (tension artérielle, glycémie, IMC, cholestérol total,

mini ECG) à Trappes et à Beynes dans les Yvelines.

Cette expérience et les données recueillies sur plus de 100 personnes ont servi à leur soutenance de stage qui a été accueillie très favorablement par les 2 universités.



Hommage à Jean-Paul Belmondo :



Avant-première de son dernier film « un homme et son chien » au profit de France-AVC Île-de-France

Jean-Paul Belmondo nous a quittés le 6 septembre dernier à l'âge de 88 ans. Il avait été victime d'un très grave AVC il y a 20 ans qui lui avait laissé de très lourdes séquelles : Aphasie et Hémiplégie.

Il a avec énormément de courage travaillé avec acharnement pour récupérer le plus possible la parole et la marche.

Avec beaucoup de volonté, en 2008, il réussit à rejouer au cinéma dans un film réalisé par Francis Huster « un homme et son chien » où il tenait le rôle principal.

A la fin de l'année 2008 j'ai eu l'idée d'organiser une projection privée au profit de France-AVC idf. Des copies du film nous ont été prêtées.

Nous décidons d'organiser cette projection la veille de la sortie officielle du film. Quelques jours avant, nous apprenons que Jean-Paul Belmondo accepte d'y assister et de considérer cette projection comme son avant-première. Gaumont a mis gracieusement à

notre disposition trois salles pour satisfaire les plus de 800 demandes de place qui ont déferlé en quelques heures.

Jean-Paul Belmondo était magnifique, vêtu d'un grand manteau de fourrure blanche, Il a descendu les marches du grand escalier du Gaumont Marignan très heureux de l'hommage qui lui était rendu par un public très ému venu l'applaudir.

Même si ce film a été probablement le moins marquant de son immense carrière, il est le reflet de ce que Jean-Paul Belmondo a été face à ce terrible fléau dont il a été victime : un homme d'un courage hors du commun qui malgré les traces indélébiles laissées par sa pathologie a su garder son enthousiasme et transmettre aux personnes diminuées par l'AVC un optimisme et une volonté à toute épreuve.

Merci Monsieur.

Catherine De La Morinière

France AVC ÎdF tableau des activités

Groupe Rencontre et Partage

Florence 06 86 16 95 85

Les nouveaux participants sont invités à faire confirmer la date par les animateurs.

Le pass sanitaire (vaccination 2 doses ou PCR négatif) pour vous mêmes et vos éventuels accompagnants, le port du masque, la distanciation physique, le lavage des mains ainsi que l'aération constante de la salle seront obligatoires. (les fenêtres resteront ouvertes quelque soit la météo)

75 Sainte-Marie (14e)	92 Levallois	94 Saint-Maurice
Florence 06 86 16 95 85	Catherine 06 62 03 30 80 Nathalie 01 47 57 39 91	Raphaële 06 81 44 23 10 Maud 06 61 31 65 13
Fondation Sainte-Marie Hôpital Saint-Joseph (porte 11) 167 rue Raymond Losserand 75014 Paris	Maison des Associations 34 Rue Pierre Brossolette 92300 Levallois-Perret	Hôpital Saint- Maurice 12-14 rue du Val d'Osne 94410 Saint-Maurice
de 14h30 à 16h30 Les samedis .20 novembre 2021 8 janvier, 19 mars, 21 mai, 2 juillet 2022	de 14h à 16h30 Les samedis .20 novembre 2021 6 février, 2 avril, 18 juin 2022	de 14h30 à 16h30 Les samedis 22 janvier, 14 mai 2022
92 SUD : Antony	95 Gonesse	Groupe parents d'enfants
Sophie 06 15 07 58 56	Emilie 01 77 65 55 90	Josée 06 83 59 70 12
Espace Henri LASSON rue Henri Lasson 92160 Antony	Centre Hospitalier de Gonesse 2 Bd du 19 mars 1962 95500 Gonesse service Neurologie 4e C	Association Florimont 5 Place Marcel Paul 75014 Paris Allée du Château Ouvrier entre les 69 et 71 rue Raymond Losserand
de 14h30 à 16h30 Les samedis .13 novembre 2021 15 janvier, 12 mars, 14 mai 2022	de 10h00 à 13h00 dernier samedi du mois emilie.poulain@ch-gonesse.fr	de 14h00 à 17h00 dates à déterminer Inscription obligatoire Ce groupe est exclusivement réservé aux parents d'enfants victimes d'AVC
Permanences	Atelier chant et bien-être	Bénévoles
75 Paris	92 Levallois Perret	
Josée, Florence, Danièle L 01 45 89 70 64	Lauriane 06 50 33 14 75	Josée 06 83 59 70 12
5 place du Colonel Fabien 75010 Paris	Maison des Associations Salle Edith de Villepin 34 rue Pierre Brossolette 92300 Levallois Perret Inscription : laurianevidal.soprano@gmail.com une séance par mois, dates à déterminer	Nous avons besoin de bénévoles pour mener nos actions de prévention en Île-de-France : Bus AVC, AVCM2 ...

/ VISITEZ NOTRE SITE INTERNET



France AVC Île-de-France vient de mettre en ligne son site internet : franceavc-idf.fr

Vous trouverez sur ce site de nombreuses informations sur les AVC (prévention, facteurs de risques, signes, traitements, accompagnement ...), ainsi que les activités et les actualités de notre association.

Certaines rubriques doivent encore être complétées.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, afin d'améliorer le contenu de ce site (rubrique : nous contacter).

