



Ensemble face à l'AVC

France AVC Île-de-France est une association de patients et d'aidants, engagée dans la lutte contre l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC). Nous informons, accompagnons et soutenons les victimes et leurs proches, tout en sensibilisant le grand public et les institutions aux enjeux de l'AVC.

Nos Missions



- ✓ **Informier** sur les facteurs de risques et la prévention
- ✓ **Soutenir** et conseiller les victimes d'AVC et leurs proches
- ✓ **Accompagner** les patients dans leur reconstruction et leurs projets
- ✓ **Réunir** les patients et aidants pour rompre l'isolement
- ✓ **Porter la voix** des patients auprès des institutions



Nos Actions



- ✓ **Une équipe engagée** : écoute et soutien par des bénévoles, patients ou aidants
- ✓ **Un accompagnement humain** : permanence téléphonique, de nombreuses activités adaptées et conférences
- ✓ **Des moments de partage** pour favoriser la reconstruction et la reprise d'activités
- ✓ **Un engagement pour la prévention** : sensibilisation du public dès 10 ans, bus itinérant, interventions dans le cadre de la prévention en santé en entreprise
- ✓ **Un financement mixte** : subventions publiques et fonds privés



Rejoignez-nous et participez à nos actions !

Contactez-nous :  france-avc.idf@wanadoo.fr   

France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

france-avc.idf@wanadoo.fr

Pour plus de renseignements : <https://franceavc-idf.fr>

07 87 07 40 69



Prévenir, Agir, Bien Vivre après un AVC



Prévenir : Adoptez des gestes simples pour éviter un AVC

→ Prévenir un AVC, c'est possible !

- ✓ **Activité physique** régulière (30 min de marche/jour)
- ✓ **Alimentation** équilibrée
- ✓ **Limiter l'alcool**, arrêter de fumer, éviter les drogues
- ✓ **Surveiller tension**, rythme cardiaque, cholestérol, diabète
- ✓ **Consulter un chirurgien dentiste une fois par an**



Agir : En cas de signes d'AVC, appelez le 15 immédiatement !

! **L'AVC est une urgence !** Chaque minute compte

Signes à reconnaître – Apparition brutale :

- ✗ Faiblesse d'un côté du corps
- ✗ Déformation de la bouche et du visage
- ✗ Difficultés à parler ou à comprendre
- ✗ Perte de la vision d'un oeil ou vision double

! **Même si les symptômes disparaissent, appelez immédiatement le 15 !**



Bien Vivre après l'AVC : Retrouvez une qualité de vie

- ✓ **Éviter l'isolement**, participer aux nombreuses activités et groupes de parole
- ✓ **Adapter son quotidien** à la fatigue, aux nouvelles capacités et avancer à son rythme
- ✓ **Retrouver plaisir et autonomie** par des activités culturelles et sportives
- ✓ **Partager et échanger** pour se reconstruire et améliorer sa qualité de vie

Le Sport, un atout après l'AVC !

France AVC Île-de-France organise des ateliers adaptés en collaboration avec la Fédération Handisport. Reprendre le Sport après un AVC, c'est possible et essentiel !



Aidez nous et soutenez nos actions par votre adhésion et vos dons

- en vous rendant sur notre site internet : <https://franceavc-idf.fr>
- en scannant ce QR Code

Pour chaque adhésion ou don, vous recevrez un reçu fiscal donnant droit à une déduction de 66% de votre impôt sur le revenu (à hauteur de 20% du revenu net imposable)

