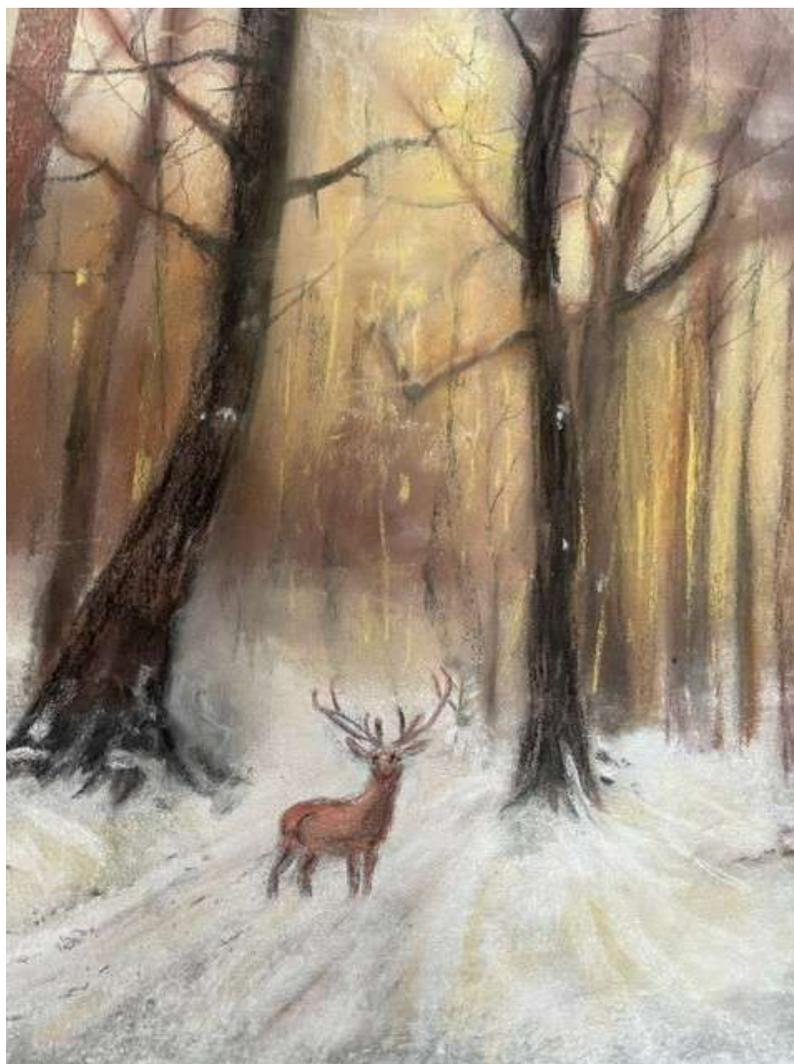


Janvier 2023

# Passerelle

## Le bulletin de France AVC Lorraine



Un paysage  
hivernal

Des arbres en  
sommeil

Un cerf plein de  
vie

Malgré les sou-  
cis quotidiens

Une année 2023  
pleine de joie et  
de bonheurs par-  
tagés

Pastel de Fabienne Plaisance

# Se reconstruire après un AVC

## L'espoir dans la rééducation

Si des progrès ont été réalisés dans la prise en charge des patients et leur rééducation, nombreux sont ceux qui garderont des séquelles.

### Mais l'espoir d'une récupération partielle ou totale existe

L'AVC est un peu comme l'incendie qui ravage la garrigue. Sur le moment, on ne voit qu'une terre brûlée, mais 2 ans, après la végétation a repoussé.

### La plasticité cérébrale est notre meilleur alliée

La plasticité cérébrale fait bien les choses. Notre cerveau est régi par une centaine de milliards de neurones reliés entre eux par des axones. Lorsque des connexions neuronales sont détruites, le cerveau est capable d'en tisser de nouvelles.



### La plasticité cérébrale, qu'est-ce que c'est?

Pour mieux comprendre la plasticité cérébrale, il faut prendre l'image d'une carte où les villes et les villages seraient les neurones où sont stockées les informations et les routes qui les relient seraient leurs connexions.



Imaginons qu'un cyclone - l'AVC - anéantisse toutes les connexions entre les villes. Il faut trouver d'autres routes pour les relier. Pour retrouver les mots ou les gestes pourtant évidents que l'on trouvait rapidement auparavant, il faut prendre d'autres chemins. En quelques sortes, un itinéraire bis. Il faudra faire demi-tour, réessayer encore, se perdre à nouveau, tracer sa propre route à travers les montagnes pour trouver enfin le chemin vers l'information recherchée.

Tout ce temps sera celui de la rééducation, des mots qui reviennent tout doucement, parfois par bribes, des gestes qu'on réapprend... Ce sont autant de cols à passer, de virages en épingle à enchaîner, de manœuvres compliquées à entreprendre. Des efforts épuisants pour le cerveau engendrent la fatigue des patients qui durant des mois créent une nouvelle topographie cérébrale.

La récupération, c'est la rééducation du cerveau.

## Une longue persévérance et un long chemin

Cela peut prendre beaucoup de temps, parfois plusieurs années et demande beaucoup de persévérance. La rééducation commence dès la prise en charge à l'UNV (Unité Neuro Vasculaire) après un bilan effectué par une équipe de kinésithérapeute, orthophoniste, ergothérapeute. Cette rééducation se poursuit ensuite au centre de rééducation neurologique après la sortie de l'hôpital, puis enfin dans des cabinets libéraux aussi longtemps que nécessaire.



### La récupération de ces déficits va dépendre :

- Du temps de prise en charge de l'AVC. Plus le temps est court, meilleure sera la récupération.
- Du lieu de la prise en charge de l'AVC. La prise en charge en Unité Neuro Vasculaire augmente de 40% les chances de récupération.
- De la zone du cerveau où s'est produit l'AVC et les fonctions qu'il a endommagées.
- De l'âge et l'état de santé général de la personne victime d'AVC.
- De la qualité de la rééducation .

### Chaque AVC est un cas différent

L'organisation du cerveau varie considérablement d'une personne à l'autre. Les processus de récupération diffèrent également. Les victimes d'AVC ne peuvent pas se comparer entre elles. Chacun suit son chemin de récupération à son rythme pour activer sa plasticité cérébrale en répétant régulièrement les exercices pour reconnecter son cerveau. La rééducation est un long chemin sur lequel on s'engage dans l'incertitude du résultat.

## témoignage

### Me reconstruire après mon AVC

J'ai effectué un travail important en vue d'aider à regagner autant d'autonomie que possible dans la vie quotidienne suite à un AVC (hémiplégie droite et aphasie en 2009). Pendant quelques années, je ne percevais pas le côté droit de mon corps : J'ai du « réapprendre » à manger, parler, lire et marcher. Il s'agissait de se reconstruire à partir de mon passé.

*Je voulais* reprendre mon activité professionnelle ; pour cela, il était urgent de récupérer les fonctions usuelles de la vie quotidienne comme la parole, la marche, ... La rééducation et la réadaptation ont été les deux éléments de mon approche. Le cerveau endommagé s'est adapté pour aller vers une certaine guérison : certains disent que la récupération neurologique serait due à l'activation de cellules nerveuses existantes et sous-employées. La fonction de répétition a permis de m'adapter à de nouvelles situations. Pendant longtemps, certains pensaient que la récupération était finie au bout de quelques mois. De mon expérience, la rééducation à long terme est une clé importante de la récupération : le cerveau se régénère en établissant de

nouvelles connexions. Pour cela, il réapprend ce qu'il connaissait mais qu'il a oublié. Le cerveau lésé garde une certaine capacité à apprendre en utilisant son expérience passée : il peut récupérer une fonction perdue, apprendre de nouvelles compétences ou développer des méthodes de compensation. En fait, il a un grand potentiel pour s'adapter et proposer de nouvelles connexions. Certaines études ont montré que le cerveau évolue pendant toute la vie, et sa récupération est un processus continu.

Pour le travail physique, l'approche suivie en lien avec un masseur-kinésithérapeute consiste à effectuer des exercices d'amplitude de mouvement en se servant du côté indemne du corps pour aider le côté handicapé en donnant de l'attention aux mouvements. En utilisant la stimulation électrique, des impulsions sont envoyées aux muscles affectés pour les aider à se contracter et à bouger lorsque la contraction est assez forte.

Chaque AVC est différent ; il est en même temps pour la récupération qui reste possible, que cela fasse des mois ou des années. Les progrès continuent, aussi bien au niveau du langage qu'au niveau physique ; et **l'amélioration de la démarche implique tout le corps**. J'ai retrouvé une certaine autonomie, mais certaines séquelles persistent.

Jeanine

## Trouver de nouveaux gestes

La rééducation consiste également à trouver des compensations si certains gestes ne sont pas possibles : apprendre à se servir de la main gauche pour les droitiers et vice versa pour les gauchers, apprendre une nouvelle technique pour s'habiller, s'équiper de matériel ergonomique pour palier aux membres déficients, etc.

## Gérer les émotions

### témoignage

Hémiplégique gauche, 3 semaines après mon AVC je n'avais encore récupéré aucune fonction motrice lorsque que j'ai été admise en centre de rééducation. Je me souviens que les brancardiers ont attrapé les 4 coins du drap pour me transférer du brancard à mon lit. J'étais juste capable de tenir assise dans mon fauteuil, mon côté gauche hémiplégique était inerte. Dès la première séance de rééducation, la psychomotricienne m'a dit « il va falloir que vous appreniez à aimer votre nouveau corps » C'était un peu brutal. J'ai fondu en larmes. Avec le recul, je reconnais qu'elle avait raison.

En 6 mois de rééducation, j'ai retrouvé un petit périmètre de marche, appris à faire les transferts (du lit au fauteuil) et acquis une certaine autonomie. Loin d'avoir récupéré toutes mes fonctions, je vis toujours en fauteuil roulant et garde de nombreuses séquelles motrices. Pour moi, une vie s'est achevée, une autre a commencé, plus froissée, plus rêche. Une nouvelle vie est à inventer.

Parfois on me dit qu'il faut que j'accepte mon handicap. Je n'aime pas du tout ce

terme. Comment peut-on accepter de voir sa vie basculer en quelques secondes? Non, je préfère dire que j'ai intégré mon handicap. Je ne l'ai pas choisi, mais il est là, il faut bien vivre avec. Cela ne se fait pas en un jour, il faut du temps. J'ai dû faire le deuil de mon ancienne vie avec son cortège de larmes, de regrets, de frustrations, mais aussi de découvertes. Aujourd'hui, je m'efforce de ne pas me lamenter sur ce que j'ai perdu pour profiter pleinement de ce qu'il me reste.

Chantal

« Les Meilleures choses ont parfois une fin  
Mais elles ont aussi un commencement  
Alors Commençons... »

François Garçon

*Jade et les Mystères de la vie*



## L'usage du stationnement gratuit avec la CMI (Carte Mobilité Inclusive) en voirie

Stationnement gratuit en voirie sur toutes les places, pas uniquement les places réservées

Les personnes handicapées ou à mobilité réduite munies d'une des deux cartes de stationnement (ou les personnes les accompagnant) peuvent utiliser gratuitement et sans limitation de durée toutes les places de stationnement ouvertes au public

Les mesures contenues dans la loi visant à faciliter le stationnement gratuit en voirie des personnes handicapées ou à mobilité réduite, publiées au Journal officiel du jeudi 19 mars 2015, sont entrées en vigueur. Le Conseil d'Etat a confirmé en 2022 que la gratuité du stationnement était due dès lors que l'utilisateur du véhicule (en tant que conducteur ou passager) a une CMI stationnement à son nom. Il n'a pas besoin de l'apposer derrière le pare-brise.

**Après renseignements pris auprès de la gendarmerie, il est préférable de l'apposer.**

En cas de stationnement dans des zones à durée limitée, il y a lieu d'enregistrer son stationnement dans l'horodateur ou le système dématérialisé. Ainsi, les autorités compétentes en matière de stationnement ont la possibilité de fixer une durée maximale de stationnement. Cette durée ne doit pas être inférieure à douze heures.

Monique Massinet

## Nos activités

# 17 septembre

### Associations en fête à Nancy

Il faisait frisquet ce petit matin de septembre sous le grand chapiteau place carrière à Nancy. Bravant bise et courants d'air, nos bénévoles ont animé notre stand d'information et de prévention en proposant aux visiteurs de tester leurs connaissances sur l'AVC en répondant à un petit questionnaire sous forme de quizz. Mathieu Klein, maire de Nancy en visite sur notre stand s'est prêté au jeu et l'a fait avec beaucoup de sérieux.



# 6 octobre

### Conférence à Epinal

Les services territoriaux des Vosges, nous ont demandé d'organiser une conférence pour sensibiliser leurs salariés à la réinsertion d'un collègue victime d'AVC. Aux côtés de Bernard Gustin, président de France AVC Lorraine, le professeur Sébastien Richard neurologue et chef de l'unité neuro vasculaire du CHRU de Nancy a donné une conférence sur l'AVC et les séquelles visibles et invisibles qui impactent la vie des personnes survivant à un AVC.



Louis Gustin, victime d'un AVC à 25 ans, et acteur de talent a joué en avant première un sketch plein d'humour dont il l'auteur « Quand un aphasique prend la parole ». Il a évoqué la brutalité de son AVC, la rééducation, les années d'orthophonie pour pouvoir s'exprimer à nouveau. Des séquelles impactent encore aujourd'hui sa vie professionnelle et personnelle. Malgré la gravité du sujet, Louis a su faire sourire et a enthousiasmé son public.

Louis très applaudi par le public

28 et 29 octobre



JOURNÉE  
MONDIALE  
DE LUTTE CONTRE  
L'AVC



Pour une raison de disponibilité de nos bénévoles, nous avons organisé la journée mondiale de l'AVC le 28 octobre au CHR Mercy. Au cours de cette journée, une conférence du professeur Xavier Ducrocq, neurologue, et un stand d'information et de prévention de l'AVC dans le grand hall de l'hôpital. 6 infirmières stagiaires et une infirmière de neurologie nous ont accompagnés tout au long de cette journée riche en rencontres.



A Vandoeuvre-Les-Nancy au centre des Nations, dans un quartier cosmopolite avec des familles souvent en précarité, nous avons tenu un stand d'information, aidé par les associations de cardiologie qui prenaient la tension. Maria infirmière à l'UNV prenait des mesures du taux de glycémie. On notait également la présence d'infirmières en tabacologie et une représentante d'un dispositif de téléalarme "Présence Verte". Après une matinée relativement calme, l'après midi connut une forte affluence avec des files d'attentes devant les stands.

Une couverture médiatique de FR 3 Lorraine et de l'Est Républicain a démultiplié notre action d'information. Une journée épuisante certes, mais fructueuse pour nos actions de prévention.

*A noter  
dans vos  
Agendas !*

**nouveau**

## **Groupe de parole et d'échange**

Animé par Catherine Delandre-Moureaux  
Psychologue clinicienne

Une fois par mois les **vendredis de 15h à 16h30**

APF

Entrée 123 rue Mac Mahon  
54000 Nancy



C'est un moment où vous pouvez à la fois vous exprimer et être entendu, partagez votre expérience et profitez de celle des autres membres du groupe, trouvez et apportez du soutien, dans la convivialité, un respect mutuel et avec bienveillance.

Renseignements : 06 41 36 06 20.

Prochaines dates : **20/01/2023 - 10/02/2023 - 17/03/2023**

- **L'atelier de Karine Rouyer orthophoniste « Langage et communication »** les **7/01, 4/02 et 4/03**.

- **L'atelier de Marie Hermann psychologue clinicienne « Partage émotionnel et résilience »** les **14/01, 11/02 et 11/03**

Salle de l'association du Pontiffroy,  
1 rue Saint Clément (face à la pharmacie)  
57000 Metz

Renseignements 06 87 52 57 18

## **Permanences hospitalières**

Rencontre avec des membres de France AVC Lorraine

- Soutien aux familles
- Écoute
- Partage d'expériences
- Mise à disposition de documentation

• SSR de Belle Isle à Metz: les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 15h à 17h30 ou sur rendez-vous.

• UNV du CHRU Nancy étage 2 et 3, secteur C salles des familles les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 15 h à 17h.

**[franceavclorraine@franceavc.com](mailto:franceavclorraine@franceavc.com)**

Pour le 54 et 88 : 06 41 36 06 20

Pour le 57 et 55 : 06 41 12 06 11

**Siège social** : France AVC LORRAINE Centre culturel les Vacons 10 allée des jardins 57950 MONTIGNY LES METZ

**Rédaction Passerelle** : Chantal Fabry, Jeanine Souquières, Jean Pierre François, Serge Smodis