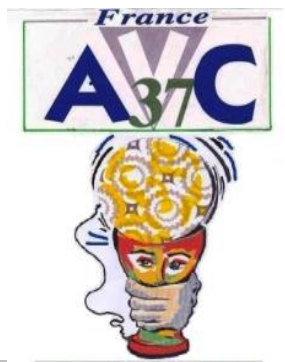


AVanCer La Lettre



Association France AVC 37

NOVEMBRE 2020 Numéro 25 HORS SERIE SPECIAL CONFINEMENT

Association d'aide aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux

« Confinés mais ensemble »

France AVC 37

Service de neurologie
CHU Bretonneau
2 bd Tonnellé 37000 TOURS
☎ 07.71.07.46.11

✉ france-avc.37@orange.fr

f FranceAVC37

Président : Dr Denis SAUDEAU

Vice Présid : Mireille ARIGASCI

(Responsable du journal « AVanCer »)

Trésorier : Jean BASTARD

Secrétaire : Frédéric PANETIER

Secrét Adj : Dr Manon VITTIER

Membres du bureau :

Catherine MAGNIEN orthophoniste

Thérèse DEBARE-BONNET

Dr Annie LETOURNEL

Anne MARCHAND

Dr Elisabeth ROUMAGNOU

Alain BRIVET Projet « couché
mais debout contre l'AVC » Juin 21

Adhésion à l'association : 30€

et Dons à France AVC37

Déductible des impôts à 66%

Merci pour votre soutien



L'Edito de Mireille : RECONFINEMENT : le 29 octobre à minuit, nous étions reconfinés. Cette situation unique nous plonge dans l'anxiété et le doute. Nous patients ayant fait un AVC nous restons prudents, nous sommes personnes à risques. Et pourtant il faut vivre, continuer à espérer et prendre soin aussi des autres. Comment faire vivre une association sans ses adhérents, sans actions, sans rencontres, sans perspective ? Nous pensons déjà à l'après et préparons des projets avec nos partenaires. Nous souhaitons rester présents malgré tout : **la permanence téléphonique est ouverte**, vous pouvez appeler, pour un renseignement, pour échanger simplement. **Nous sommes à votre écoute. Tel 07 71 07 46 11. Contactez-nous.** Ce **Hors-Série** c'est aussi un lien, en attendant le prochain numéro du trimestriel de janvier. C'est une façon de vous dire que nous pensons à vous. C'est un moyen de vous assurer de notre soutien. Il est fait par des victimes d'AVC pour des patients victimes d'AVC, il se veut distrayant.

Des numéros utiles : le 15 En cas de symptômes évocateurs, fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte du goût ou de l'odorat, il est nécessaire d'appeler votre médecin traitant, ou en cas de symptômes graves, le **SAMU Centre 15**, qui vous orientera.

En cas d'urgence, le 15 : En cas d'urgence, notamment des difficultés respiratoires, une **suspicion de crise cardiaque** ou d'un **accident vasculaire cérébral (AVC)**, appeler le **15 114** : J'envoie un message au numéro d'urgence pour les sourds et les malentendants

-Une plateforme téléphonique accessible au 0 800 130 000 (appel gratuit depuis un poste fixe en France, 7 jours sur 7, 24h/24) permet d'obtenir des informations sur la Covid-19 (mais ne dispense pas des conseils médicaux). Ce numéro vert national permet en outre de renvoyer vers une plateforme Croix-Rouge destinée spécifiquement à l'écoute, au soutien et à l'orientation des personnes fragiles isolées et leurs proches aidants, et grâce à l'aide de nombreuses associations et organisations.

-Un numéro spécifique d'appui dans le cadre de la crise pour les personnes handicapées et les proches aidants a été mis en place : le 0 800 360 360. Ce numéro vert (gratuit, accessible du lundi au vendredi) vous permet d'entrer directement en relation avec des acteurs impliqués dans l'accompagnement des personnes handicapées près de chez vous, qui se coordonnent pour vous apporter des solutions adaptées. Ces acteurs sont réunis en « communautés 360 » et peuvent être la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH), les établissements et services médico-sociaux, l'hôpital, les professionnels de santé de ville, les associations de personnes, l'école, les entreprises, la mairie, les services publics, les citoyens. Ce numéro d'appel sera pérennisé après la crise sanitaire Covid-19 pour devenir le point d'entrée unique des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants.

-Plateforme nationale d'appui médico-psychologique pour tous les professionnels de santé : 0800 73 09 58 (n° vert)

-La Préfecture d'Indre-et-Loire qui a ouvert une adresse mail dédiée : pref-covid19@indre-et-loire.gouv.fr. Le site Internet de la préfecture peut également s'avérer utile, ne serait-ce que pour y retrouver la dernière version de l'attestation de déplacement dérogatoire : www.indre-et-loire.gouv.fr.

-Le Conseil Départemental d'Indre-et-Loire met ses infos COVID en ligne sur son site et répond à vos questions par mail : contact@departement-touraine.fr

-La Croix Rouge d'Indre-et-Loire aussi apporter une aide : **09 70 28 30 00**

-Pour les aidants : La plateforme en ligne solidaires-handicaps.fr lancée le 31 03 2020, recense toutes les initiatives de solidarités à proximité de chez vous, peut vous aider à trouver des solutions de répit mais aussi d'identifier les acteurs qui se mobilisent sur les territoires et au niveau national pour vous proposer toute aide (répit, livraison de repas à domicile, écoute téléphonique et soutien moral, mode de garde adapté pour un enfant handicapé, etc...).

Novembre : 16 au 22/11/20 : **24ème édition de la Semaine européenne pour l'emploi des personnes en situation de handicap.** C'est l'occasion de s'interroger sur **les différents dispositifs mis en place pour faciliter l'insertion professionnelle** des personnes en situation de handicap. C'est un moment d'échange et de partage où l'on peut s'informer et sensibiliser sur le travail des personnes en situation de handicap. La crise sanitaire et économique qui est face à nous nécessite d'autant plus de vigilance quant à l'accès et au maintien dans l'emploi des personnes en situation de handicap. **Le Duo Day** aura lieu le 19 11 20, durant la Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées. Le principe ? **Former un binôme composé d'une personne en situation de handicap et d'un salarié « valide »**, le temps d'une journée, pour faire tomber les préjugés et favoriser l'emploi des personnes handicapées.

Sortir à moins d'1 Km :

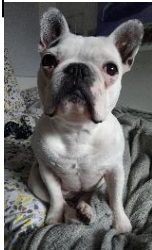
La règle du 1 km doit bien être calculée à vol d'oiseau. Cette notion de "vol d'oiseau" est assimilée à un parcours calculé, en distance ou en temps, "en ligne droite, sans déviation, tout droit". On parle aussi d'orthodromie, c'est à dire le chemin le plus court entre deux points d'une surface. Ce concept implique que la distance de 1 km ne doit pas être calculée selon les kilomètres routiers parcourus, mais par un rayon de 1 km direct et en ligne droite autour du point de départ et ce quel que soit l'espace traversé (routes, mais aussi champs, forêts, montagnes etc.).

Attestation de déplacement :

Promenade au jardin Botanique de Tours à moins d'1 km de distance...



Enquête : Les animaux de compagnie ont permis de maintenir la santé mentale de leur propriétaire durant le confinement. Les amoureux des animaux s'en sont aperçus : nos compagnons à quatre pattes ont été des soutiens précieux lors du confinement. Ce ressenti est confirmé par une étude statistique menée par l'Université d'York au Royaume-Uni dans une étude parue le 25 septembre 2020 dans la revue « *Plos One* ». Les chercheurs ont pris comme période de confinement du 23 mars 2020 jusqu'au 1er juin. Ils ont ensuite interrogé, via un questionnaire en ligne, 5926 britanniques de plus de 18 ans sur leur vécu durant cette période et sur leur rapport avec les animaux. Selon les résultats obtenus, 90% des personnes interrogées avaient au moins un animal de compagnie. Et plus de 90% des personnes interrogées ont déclaré que leur animal les avait **aidés à faire face émotionnellement au confinement**. 96% ont déclaré que leur animal les avait **aidés à rester en forme et actifs**. La force de ce lien n'était pas significativement différente selon l'espèce de l'animal (les plus courants étaient sans surprise les chiens et les chats). Les auteurs de l'enquête révèlent qu'avoir un animal allait de pair avec une **meilleure santé mentale** et une **réduction du sentiment de solitude**. Et ce quel que soit l'animal, chien, chat...ou même poisson ou encore cochon d'Inde. La possession d'animaux semble donc atténuer les effets psychologiques néfastes du confinement lié au Covid-19 comme le stress ou l'anxiété. C'est bon pour le moral !



Les compagnons de nos adhérents



Santé : Pendant la crise sanitaire, il est important de maintenir son suivi médical et continuer de prendre ses médicaments est essentiel pour tous, personnes fragiles ou non, jeunes ou moins jeunes. Les soins, les vaccinations, les examens, les consultations ne doivent pas être reportés. Les professionnels de santé assurent les soins sur place, à distance ou à domicile dans le respect des règles sanitaires. Il ne faut pas hésiter à les contacter pour connaître les modalités de consultation.

Actu Santé : Novembre c'est le « **Mois sans tabac** » et nous tenons à encourager toutes les personnes qui ont décidé d'arrêter de fumer. **Bravo, il faut tenir bon. Courage !** Un numéro **39 89** pour vous aider. Pourquoi c'est important avec quelques chiffres :
 -200 000 c'est le nombre de personnes ayant officiellement participé à Mois sans tabac en 2019
 -75 000 décès provoqués chaque année par la consommation de tabac
 -24% des français fument quotidiennement
 -24H c'est le temps qu'il faut au corps pour éliminer la nicotine après la dernière cigarette
 -1 mois c'est le temps qu'il faut à la peau pour se désintoxiquer après la dernière cigarette
 -1 an c'est le temps qu'il faut pour diminuer de moitié le risque d'infarctus du myocarde et le risque d'AVC rejoint celui des non-fumeurs. *Partagez votre expérience*

Expérience La méditation, pour supporter le confinement

« En France, plus de 60 millions de boîtes d'antidépresseurs sont consommées annuellement et l'on compte 3 millions d'actifs ayant un risque élevé de faire un « burn-out ». La période de crise sanitaire et nous amène à trouver des solutions pour retrouver l'apaisement. Venue d'Orient et largement médiatisée en Occident ces dernières années, la méditation est un entraînement de l'attention pour ramener, à la demande, son esprit vers **un état de calme et de clarté**. 100% naturelle, elle découle d'une méthodologie ancestrale qui fait ses preuves dans de nombreux cercles : hôpitaux, écoles, sport de haut niveau, entreprises... La méditation de pleine conscience, par son caractère simple, accessible, laïque et prouvé scientifiquement permet enfin de **prendre soin de soi**, via des exercices réguliers et simples ». *Article Top Santé*

Les bienfaits de la méditation ? Elle peut aider à se libérer de l'anxiété, de l'insomnie et de la dépression. **Faire baisser la tension artérielle. Bénéfique pour le système cardio vasculaire.** Peut aider à détendre le système nerveux et les tensions musculaires. Peut améliorer la concentration et la motivation. **La méditation c'est bon pour la santé en général** et pour retrouver un bon équilibre. Une étude montre que 10 minutes de méditation par jour font autant de bien que 44 minutes de sommeil (*santé magazine*). Vous pouvez trouver des applications, des vidéos sur internet et smartphone pour essayer. C'est le moment. *M Racontez-nous votre expérience.*

Question : Comment dormez-vous ? Le confinement perturbe notre sommeil, cauchemars, difficultés d'endormissement, réveils fréquents. La neuropsychiatre Françoise Vecchierini du Centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris donne des conseils pour mieux dormir. **C'est l'anxiété** qui nous empêche de bien dormir. Par exemple les chaînes de télévision entretiennent ce climat d'anxiété en parlant de cette épidémie « *Notre cerveau, surtout le soir, est donc en activité permanente, et cette veille intellectuelle et mentale n'est pas bonne pour notre sommeil* ». Le nombre de malades, de décès, les discussions des spécialistes, « *toutes ces données sont anxiogènes, déstabilisantes, et deviennent des facteurs de stress supplémentaires qui entrent dans notre conscient et/ou notre inconscient et alimentent nos rêves et nos cauchemars.* » **Quelques bons conseils :**

- Garder une heure fixe de coucher et de lever
- Cadrer sa journée varier les types d'activités.
- Limiter son temps passé au lit
- Aérer sa chambre
- S'exposer à la lumière et à l'ensoleillement
- Pratiquer une activité physique
- Eviter les écrans et limiter les informations
- Faire de courtes séances de relaxation avant le coucher
- Avoir une régularité dans la prise des repas
- Faire une sieste dans la journée si vous êtes fatigué



Activité physique : Alors que le gouvernement a imposé la fermeture de toutes les salles de sport pour limiter la propagation du Covid-19, quelques établissements restent ouverts aux personnes souffrant de maladies chroniques (ex l'AVC) et munies **d'une prescription médicale d'activité physique adaptée**. Les personnes en situation de handicap sont aussi concernées. Certaines salles de sport comme notre partenaire la salle sport santé de Tours «Melting Forme» donne des cours en ligne pour ses adhérents. Le message est clair il faut continuer à pratiquer une activité physique. Par exemple au moins 30 minutes de marche par jour. Le problème est que ne pas bouger tue. Des études scientifiques ont montré que l'inactivité physique était même la première cause de mortalité évitable dans le monde. Pour les 17 millions de personnes touchées par une maladie chronique (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...), ne pas bouger est délétère. Une tribune sur ce sujet est parue dans le JDD du 14/11/20. "L'activité physique est une première nécessité pour les malades" par une vingtaine de représentants du monde du sport et de la santé. Ce message de prévention cher à France AVC37 est plus qu'à l'ordre du jour en ce moment.

Nutrition : les fruits à coques sont une source de bienfaits pour la santé. En automne ont fait des réserves et il y a le choix : noix de macadamia (anti fatigue), la noix (bon pour le cœur avec ses oméga 3), noix de cajou (antistress), noix de pécan (antioxydant), amande (riche en protéine et calcium), noisette, pistache, noix du Brésil (magnésium), noix de coco (fibres).

En novembre, commencez votre plus beau chantier : arrêter de fumer.

Comme les nombreux participants de l'année dernière, vous pouvez arrêter de fumer. Rejoignez le mouvement sur tabac-info-service.fr

L'appel le site et la 3989

tabac info service

VU :

1 Mètre de distance, Campagne originale de sensibilisation aux gestes barrières lancée par les Hospices Civils de Lyon. Facile à retenir non ?

UN PETIT MÈTRE POUR L'HOMME, UN GRAND PAS POUR L'HUMANITÉ.

À la ville comme à la scène, je respecte les gestes barrières

HCL