AVC TOUS CONCERNÉS

ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

100% bénévole !

2023

Transversale

Bordeaux – Le Mont-Saint-Michel

Prévention en entreprise

Nouvelle-Aquitaine et France

#caféAVC

65 rendez-vous – 7 lieux

MinibusAVC / AVCvan

Sur les marchés et plages

Tricycle

1000 km en Corse avec le

Nouveau Tricycle 'Suprême' de Damius

www.avc-tousconcernes.org

Association reconnue d'intérêt général

Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

En France : 150 000 AVC chaque année
1 AVC toutes les 4 minutes

1 personne sur 8 décède dans le mois qui suit
3/4 des survivants garderont des séquelles définitives
1/3 deviendront dépendants, 1/4 ne reprendront jamais d'activité professionnelle
1/4 des patients qui ont fait un AVC sont dépressifs
3/4 des victimes d'un AVC sont des personnes de plus de 65 ans

La prévention de l'AVC repose sur la détection et le contrôle des facteurs de risque

Observatoire Régional de la Santé :*« 40% des personnes s'estiment mal informées, particulièrement en zone rurale et dans les petits villages ».*

Echantillon Démographique Permanent : *« entre 45 et 64 ans, le taux de survenue d'un AVC est près de deux fois plus important si l'on est pauvre ».*

Haute Autorité de Santé : *« Seulement 1 patient sur 3 (32% contre 23,5% 2 ans plus tôt), est arrivé à l'hôpital dans les 4 heures suivant son AVC alors qu'une prise en charge dans les toutes premières heures suivant l'apparition des symptômes peut parfois permettre de bénéficier de traitements spécifiques. Il faut continuer à sensibiliser la population sur les signes qui doivent faire suspecter un AVC et l'importance d'appeler le 15 le plus rapidement possible ».*

AVC TOUS CONCERNÉS
ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

AVC tous concernéS a été créée en 2016 ; elle est **Association Reconnue d'Intérêt Général** et a pour '*Objet*' *« la prévention des accidents vasculaires cérébraux et plus généralement la préservation de la santé par la promotion de la marche, du vélo, de tous les sports en général. L'association organise ou participe à des réunions d'information, mais aussi réalise ou participe à des projets sportifs ».*

Association reconnue d'intérêt général
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Elle est **présidée par Philippe MEYNARD**, maire honoraire de Barsac, ancien conseiller régional d'Aquitaine, **victime d'un AVC** à l'âge de 43 ans.

Le **vice-Président** de l'association est le **docteur François ROUANET**, neurologue, Chef du Pôle de Neurosciences Cliniques au CHU de Bordeaux.

En 2023

« transversale »

De Bordeaux au Mont-Saint-Michel

Arrivée le 14/05/23

« Journée européenne des AVC »

Bordeaux (33) - Mont-Saint-Michel (50) : 650 km par les pistes cyclables du **Médoc** (33), **Royan** et **La Rochelle** (17), **La Roche-sur-Yon** (85), **Nantes** (44) et **Rennes** (35). Le **14/05**, ***« Journée Européenne des AVC »***, le **#MinibusAVC** est installé au pied du **Mont-Saint-Michel**.

DAMIUS
créateur de mobilité

Epreuve sportive mais aussi Chemin de **prévention** au travers de **six étapes** de **100 km chacune**.

Transversale 2023 : **1** tricycle, **3** vélos, le **#MinibusAVC** - une équipe de **7 bénévoles**.

#AVCEnParler

CNM prévoyance santé

"La ligne d'écoute"
Mardi et jeudi, de 14h à 17h
07 67 05 77 65

En 2023

Les « Cafés AVC »

Partager avec des victimes d'un **AVC** ; **échanger** avec les familles qui viennent, et repartent **apaisées** et avec de l'**espoir**.

'6 lieux / 65 rdv : *'maison des aidants'* à **Arcachon**, *Pôle de Santé* du Bassin d'Arcachon à **La teste-dpresse-Buch**, *'La Tour de Gassies'* à **Bruges**, salle communale à **La Teste-de-Buch**, **Biganos**, (33), *'Adapt'* de **Virazeil** (47) et *'Les Embruns'* à **Bidart** (64).

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif

Rdv au local de l'association

Situé à Barsac, le **local** de l'association est **disponible** pour des **aides** et des **rencontres** sur **rendez-vous**.

L'#AVCvan – le #MinibusAVC

2 véhicules : **#MinibusAVC** et **#AVCvan** : **prévenir au plus près de la population : marchés**, **évènements sportifs,** autres **rassemblements populaires**, sur des **territoires intercommunaux** en complément de **conférences**

Eté 2023 : prévention sur les **plages océanes** du **littoral atlantique** en **Nouvelle-Aquitaine : Royan** (17), **Soulac-sur-Mer**, **Lacanau-Océan** et **Arcachon** (33), **Biscarrosse** et **Mimizan** (40), **Anglet** et **Biarritz** (64).

Tour de France 2023 : **étapes** en **Nouvelle-Aquitaine - Dax** (40), **Pau** (64), **Bordeaux** et **Libourne** (33), **Saint-Léonard-de-Noblat** (87)

LV OverSEAS

Prévention en entreprise

Conférences, **prévention** auprès des **collaborateurs**, au sein d'**entreprises** : **différents types d'AVC**, **facteurs de risque, symptômes**, **contrôles** de **tension artérielle** *(mise en cause dans 80% des AVC)*, et **dépistages** de l'**arythmie cardiaque** *(responsable de 20% des AVC)*.

De **nombreuses entreprises** nous ont déjà fait **confiance** *(Cognac Hennessy - LVMH, Engie, Klésia, Vinci autoroutes, Saur, CNM Santé, Target Web, Gaz de Bordeaux, Léon Vincent Overseas, Groupe Victor Hugo, INEO, Equans, etc…)*

100% bénévole !

En 2023

1 000 km en Corse avec le 'Suprême'

DAMIUS
créateur de mobilité

En 2015, **Damius** fournit le prototype de son modèle **tricycle Evasion** à Philippe Meynard : tests sur les voies sur berge le long du **canal latéral** à la **Garonne** jusqu'à **Toulouse**, puis le long **du Canal du Midi** jusqu'à **Sète**.

En 2016, lancement de la production. Avec le premier modèle sorti des ateliers proches de Marseille : le *« **tour de la Nouvelle-Aquitaine pour prévenir les AVC** »*

En 2017 : un *« **tour de France** (de 3 600 km) pour prévenir les AVC ».*

Les années suivantes : **nombreuses actions** réalisées – par exemple **en 2022** : + de **3 000 kilomètres**, notamment avec la 1ère ***transVERSale Bordeaux /Strasbourg***, et la 3ème édition du *« **tour de la Gironde**.*

En 2023, avec le **nouveau tricycle *'Suprême'*** de **Damius** : Philippe Meynard parcourt **1 000 km** sur les **routes** en **Corse**. Plus **puissant**, il permet de **gravir des montées** plus **facilement**.

La Marche

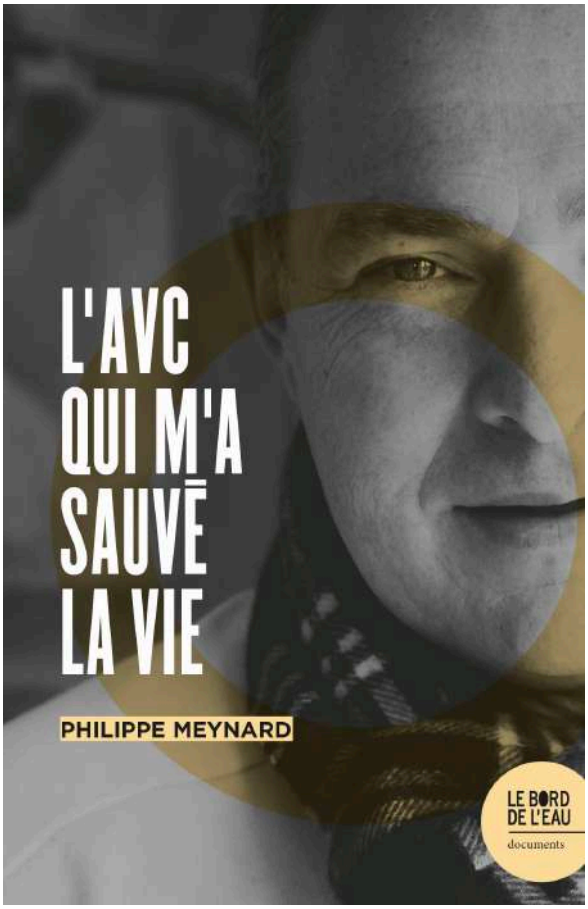
La **sédentarité** est l'**un** des **facteurs de risque** d'un AVC. **Marcher régulièrement** permet de : **réduire** le **risque** de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral en faisant **baisser la tension artérielle** et en **diminuant** le taux de **cholestérol**, d'**augmenter** la **densité osseuse** *(ce qui prévient l'ostéoporose)*.

La marche permet d'**améliorer** sa **condition physique,** de mieux **contrôler son poids** *(un autre facteur d'AVC)*, d'**améliorer** sa **santé mentale**. Elle **réduit la dépression** et l'**anxiété**, et permet d'**améliorer le sommeil**.

En **2023**, Philippe Meynard va **parcourir** le **Chemin d'Arles jusqu'au Col du Somport** et poursuivre sur le **Camino aragonés** en **Espagne** - **970 km** d'**Arles à Puente la Reina** - 2 Chemins de **Compostelle**.

(Les autres parcours sont sur www.avc-tousconcernes.org)

#AVCEnParler



Le livre

« l'AVC qui m'a sauvé la vie »

(éditions Le Bord de l'Eau)

ISBN : 9782356878847

« Philippe Meynard a 52 ans.

Élu conseiller municipal à 18 ans dans son village de Barsac en Gironde, il devient adjoint au maire à 24 ans, avant d'assumer publiquement son homosexualité en 1999, effrayé par les débats sur le PACS. Il est l'auteur du livre Le prix de la différence (Michel Lafon).

Élu maire en 2004, réélu en 2008, il devient président de la Communauté de Communes la même année. Deux ans plus tard, il est élu conseiller régional d'Aquitaine.

Il court, il jongle, à la fois passionné par le service aux autres et par l'intérêt général. Évidemment, cela ne plaît pas à tout le monde…

Il est stoppé net une nuit de février 2014 par un très grave AVC qui l'a plongé dans le coma et a nécessité une craniectomie de décompressive. Il est revenu de « tout ça » le mieux possible, tel un miraculé.

Au travers de ce récit, il relate les différentes étapes jusqu'à son AVC, parle du coma, de l'opération compliquée de son crâne, des délires et des difficultés du post-coma. Un long chemin de rééducation, et la définition petit à petit de « la vie d'après ».

Il décide de mettre un terme à sa vie publique, et à ses mandats, pour s'occuper de lui et des autres « différemment ». Un récit douloureux mais plein d'espoir ».

Dans les librairies de proximité et en ligne :

LE BORD DE L'EAU éditeur d'idées — LIBRAIRIES INDÉPENDANTES — LIBRAIRIE Mollat — amazon — fnac — Cultura

100% bénévole !

en 2022

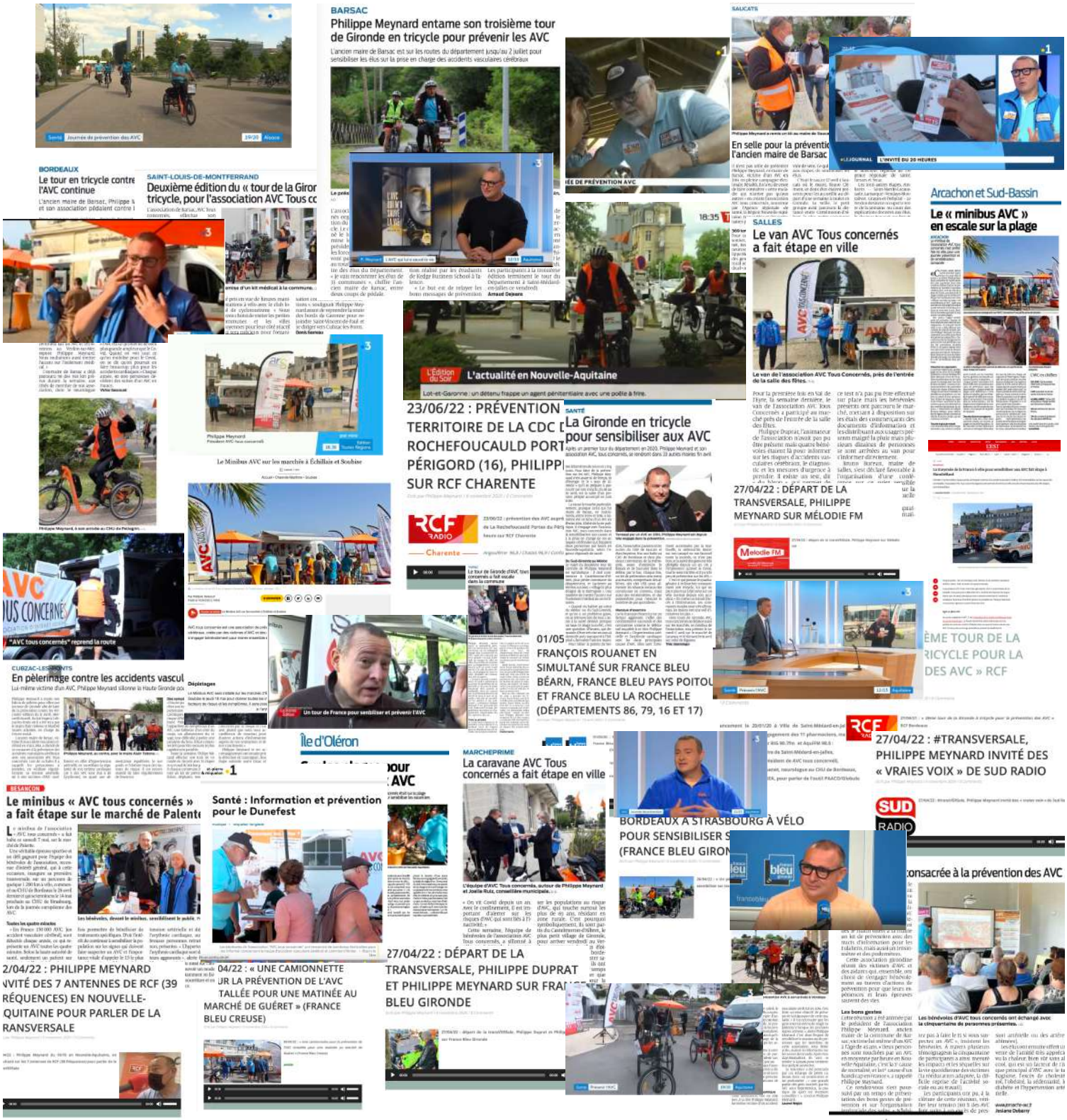
Les principales actions

Toutes nos actions sur www.avc-tousconcernes.org

Nos *actions* : la *presse en parle*

Articles de *presse écrite*, interviews *radios* et reportages *télévisés*, ont relaté les actions de prévention de *AVC tous concernéS*.

www.goo(Archives sur www.avc-tousconcernes.org)



#AVCEnParler **www.avc-tousconcernes.org**