AVC 2027

TOUS CONCERNÉS

ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Balades touristiques à vélo et tricycle*

Cassoulet en Lauragais, foie-gras à Sarlat,
Huitres à Marennes-Oléron / Piquillos en Pays-Basque

*(*Manger trop gras, trop salé ou trop sucré nuit à la santé, mais il faut aussi se faire plaisir !)9*



Prévention en entreprise

Nouvelle-Aquitaine et France



#caféAVC

90 rdv – 9 lieux – dans les territoires ruraux et urbains



#TensioBus

Minibus et van sur les marchés / plages, villages ruraux

Marche vers Compostelle

Chemin Portugais : 620 km depuis Lisbonne

100% bénévole !

100% dons privés et mécénat

www.avc-tousconcernes.org

Association reconnue d'intérêt général

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Prévenir à tous les âges de la vie !

L'accident vasculaire cérébral peut survenir à tout âge, même chez une personne en bonne santé apparente

En France*, depuis plusieurs années,* ***le nombre d'AVC augmente****, avec une* ***progression*** *particulièrement marquée* ***chez les personnes jeunes et les moins de 55 ans****. Les facteurs de risque :* ***hypertension artérielle*** *– pas toujours dépistée notamment chez les jeunes (fragilise progressivement les vaisseaux sanguins),* ***tabagisme*** *(favorise notamment la formation de dépôts dans les artères et de caillots sanguins),* ***diabète****, excès de* ***cholestérol****,* ***surpoids*** *(accélèrent le vieillissement des artères et augmentent de fait le risque),* ***manque d'activité physique*** *et* ***sédentarité*** *(favorise l'apparition de plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire). et consommation excessive d'****alcool*** *(peut augmenter la tension artérielle et favoriser certains troubles du rythme cardiaque),* ***la consommation de drogues et substances psychoactives.*** *(Le cannabis et la cocaïne sont associés à un risque accru d'AVC chez les personnes jeunes. Ils peuvent notamment provoquer une contraction brutale des artères, une élévation importante de la tension artérielle ou la formation de caillots sanguins).*

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

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
100% bénévole !
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

*Un don à **AVC tous concernéS** ouvre droit à déduction fiscale car il remplit les conditions générales prévues aux articles 200 et 238 bis du code général des impôts.* ***Particulier*** *: déduction de 66% du don dans la limite de 20% du revenu imposable.* ***Entreprise*** *: un mécénat à **AVC tous concernéS** permet de bénéficier d'une réduction d'impôt sur les sociétés de 60% du versement, pris dans la limite de 5 / 1000 du C.A. H.T.*

En 2027

Les « Cafés AVC »

Partager avec des victimes d'**AVC** ; **échanger** avec les familles qui repartent **apaisées** et avec de l'**espoir**. **9 lieux / 90 rdv** / dans les **territoires ruraux** et **urbains** : yoga et groupe de parole *'maison des aidants'* à **Arcachon** (33), 'maison des usagers' *Pôle Santé* Bassin d'Arcachon à **La teste-de-Buch** (33) – #CaféAVC + *'visites en chambre'*, *'Tour de Gassies'* à **Bruges** (33), rencontre victimes et aidants à **La Teste-de-Buch** (33), *'Adapt'* **Virazeil** (47), *'Les Grands Chênes'* **Bordeaux** (33), **Langon** (33), **Barsac** (33), **Cénac** (33).











Rdv au local



Situé à **Barsac** (33), le **local** de l'association est **disponible** pour des **aides** et des **rencontres** sur **rendez-vous**, en toute **confidentialité**.

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



Conférences publiques Prévention des AVC





Conférences de prévention auprès des habitants : en lien avec les **municipalités** ou **intercommunalités**, avec les associations d'**aînés** et d'animation des villages : les **différents types d'AVC**, **facteurs** de **risque** et **symptômes**, pourquoi **#AgirVITE**, l'**organisation** territoriale des **soins** et différents **types** d'intervention médicales – **prévention individuelle** : **contrôle** de **tension artérielle** *(mise en cause dans 80% des AVC)*, et **dépistage** de l'**arythmie cardiaque** *(responsable de 20% des AVC)* – contrôle de la **glycémie** par une infirmière.

En 2027

#TensioBus



2 véhicules : **#tensioBus** pour **détecter l'hypertension artérielle et l'arythmie cardiaque, au plus près de la population : marchés**, **plages**, **évènements sportifs,** autres **rassemblements populaires**, sur des **territoires intercommunaux.**

'*Les marchés de printemps*' : *#prévention* sur les marchés du *#SudGironde* et de l'*#Entre2Mers* : Langon, Cadillac, La Réole, Bazas, Grignols, Préchac, Sauveterre-de-Guyenne, Créon, Villandraut, Monségur.







mutélios

AÉSIO MUTUELLE

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 et administrations** nous ont déjà fait **confiance** *(Cognac Hennessy - LVMH, Engie, Klésia, Vinci, Saur, CNM Santé, Target Web, Aésio Mutuelle, Gaz de Bordeaux, Léon Vincent Overseas, Mutuelle Générale, Administration Pénitentiaire, Groupe Victor Hugo, INEO, Eiffage, SCLE ferroviaire, Microsoft, Equans, Enedis, Ministère de la Justice, Gironde Habitat, C Discount, RTE, Harmonie Mutuelle, La Ligne Scandinave / Madagascar, LV Overseas La Réunion, Camieg, Shem, ArcelorMittal, GRDF, Groupe Sud Ouest, Mutélios, SAMEG, ASL Amazonie Service Logistique - IPECA - Institution de Prévoyance des Entreprises de Construction Aéronautique - etc…)*



En 2027



Les bienfaits du vélo sur la santé : *aide à se maintenir en forme, améliore les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, réduit le risque de maladies chroniques, bon pour le moral, augmente la capacité de réflexion, améliore l'humeur !*

1 000 km en *'Suprême'*

Le nouveau modèle Suprême de Damius ouvre de nouveaux horizons !

Après les #transVersale : 1 000 km jusqu'à Strasbourg en 2023, près de 600 km en 2024 jusqu'à Sète le long du canal du Midi, 550 km en 2025 jusqu'à Paris, et en 2026, 920 km jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle,

En 2027 : 1 000 km au départ du siège de l'association, 4 balades pour découvrir de beaux coins et la gastronomie locale 1) un cassoulet en Lauragais* *– 640 calories la portion* **2) un plateau d'huîtres à Marenne-Oléron** *- 150 calories la douzaine* **3) du foie-gras à Sarlat*** *– 535 calories pour 100 grammes* **4) des piquillos en Pays-Basque*** *- 550 calories la portion*.

*(*Manger trop gras, trop salé ou trop sucré nuit à la santé, mais il faut aussi se faire plaisir !)*

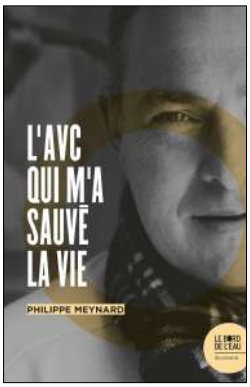
620 km sur le Chemin Portugais

620 km de marche pour Philippe Meynard sur le Chemin Portugais / Compostelle. 3 tronçons, au départ de Lisbonne, en passant par Porto, et arrivée Saint-Jacques-de-Compostelle.



Les **bienfaits de la marche pour la santé** *: 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.* **La marche permet d'améliorer** *sa condition physique, de mieux contrôler son poids et d'améliorer sa santé mentale.*

Les livres de nos adhérents



« l'AVC qui m'a sauvé la vie »

Philippe Meynard *(éditions Le Bord de l'Eau)*

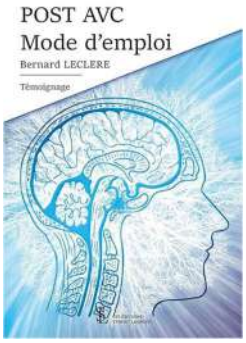
« Élu conseiller municipal à 18 ans dans son village de Barsac en Gironde, il devient adjoint au maire à 24 ans, avant d'assumer publiquement son homosexualité en 1999, effrayé par les débats sur le PACS. Il est l'auteur du livre Le prix de la différence (Michel Lafon). Élu maire en 2004 (réélu en 2008 et 2014), 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 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 ».



« Le bon côté »

Mary Barrau Brière

« Premiers jours de septembre 2009, je m'offre une rupture de fin d'été. Pas une rupture sentimentale, une rupture d'anévrisme cérébral. Une vraie tempête sous mon crâne. Si je n'ai pas choisi de devenir hémiplégique, je choisis par contre de rester dynamique. De préférer le rôle de combattante à celui de victime.
Ce récit s'est imposé pour moi comme s'est imposé le tatouage d'une salamandre sur ma cheville : côté gauche : du bon côté ». Témoignage poignant et plein de vitalité qui célèbre avant tout l'amour et la vie. Publié à compte d'auteur - 06 67 24 52 53 - Mary.barrau@gmail.com



« POST AVC mode d'emploi »

Bernard Leclere

« Après mon AVC, j'avais l'impression de retourner en enfance où les plus grands me disaient « toi, tu comptes pour du beurre ». On pense que personne ne fait attention à vous et il faut absolument trouver un besoin de s'exprimer. La parole étant déficiente, seule restait l'écriture et encore c'est seulement après trois ans que j'ai pu taper sur l'ordinateur. Les expériences décrites sont celles que j'ai cherchées en vain sur Internet, dans la presse, dans les bibliothèques et que je n'ai pas trouvées, ou alors de façon parcellaire. Je les ai expérimentées sur moi et j'en donne les résultats bons ou moins bons. Mais je pense que cela dépend de la personne qui les utilise. J'espère que cela pourra être bénéfique et donner de l'espoir à des personnes, qui je le sais, sont dans le désarroi le plus complet. Ce livret est destiné à ceux qui ont fait un AVC qui, seuls, sont capables de comprendre les sensations vous étreignant quand vous êtes dans cet état et sont conscients de leur impuissance du moment, car les conseils que l'on vous donne le sont par des personnes pleines de bonnes intentions, mais qui n'ont pas vécu une telle aventure. Il est aussi conseillé à l'entourage des personnes touchées, pour qu'il comprenne mieux et soit moins désorienté par des réactions parfois déconcertante ».

« Ce qui ne te tue pas te rend plus fort »



Marie-Line Den Boer *(autoédition)*

« Marie-Line raconte son parcours, ses difficultés, les handicaps invisibles, la sensibilité, l'émotivité et l'adaptation à la vie sociale. Un beau témoignage ». Publié à compte d'auteur - 06 41 19 25 63 - m.linedenboer02@gmail.com

100% bénévole !

100% dons privés et mécénat

en 2026

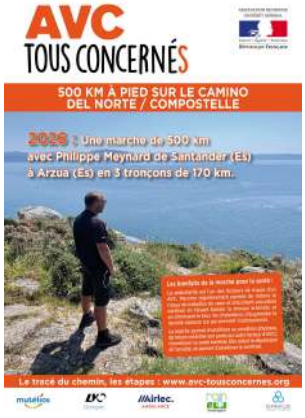
Les principales actions











Exemples actions passées



















































Toutes nos autres 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*.

(Archives sur www.avc-tousconcernes.org)























































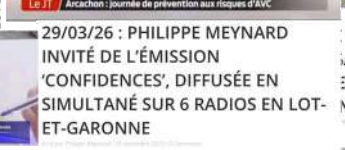














100% bénévole !

100% dons privés et mécénat

#AVCEnParler – www.avc-tousconceres.org