

# France AVC 59 - 62 "Louis Hardy"



BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION  
DU NORD ET DU PAS-DE-CALAIS



## RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

DES PROJETS SUR L'AVENIR

Le samedi 4 Février s'est tenue à Wambrechies l'assemblée générale de l'association.

Cette réunion chaleureuse a été l'occasion de faire le point sur la reprise des activités de l'association dans un contexte post-COVID compliqué.

“ **Nous nous réjouissons de la reprise de la totalité des permanences et groupes de paroles au sein des structures historiques du Nord et du Pas de Calais. Ces activités représentent le cœur de l'action de l'association et sont importantes à promouvoir.** ”

Par ailleurs, deux projets de création de groupes de paroles à l'horizon 2023-2024 ont été discutés.

La permanence téléphonique est quant à elle suspendue faute de ressource humaine, l'adresse mail de l'association reste le premier point de contact.

L'association poursuit ses actions de promotion de l'activité physique pour ses membres (prise en charge de la moitié des frais des activités physiques réalisées en groupe) et vise à renouveler sa participation à différents événements grand public de sensibilisation à l'AVC et à ses conséquences.

“ **Enfin, 7 structures ont répondu à l'appel à projet doté de 5000 euros pour favoriser l'accueil des personnes AVC et de leurs proches. Cet engouement nous pousse à reproduire l'opération pour l'année 2023.** ”





# LE STRETCHING POSTURAL

AVEC FRÉDÉRIQUE

“ Venez vivre et partager les bienfaits de ce moment privilégié ”

"A France AVC, j'accompagne des personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral. Le stretching postural aide les participants à renouer un lien avec leur corps, à retrouver leurs repères dans l'espace et dans leur schéma corporel. Ainsi il retrouve petit à petit une meilleure confiance en eux."

Je prépare mes cours et adapte mes postures en fonction de l'hémiplégie de la personne. Chaque participant travaille en étirement des muscles rétractés et en renforcement des muscles opposés et des muscles atrophiés à l'aide d'une respiration adaptée. Après chaque cours, l'élève peut travailler en tout autonomie à domicile ce qui permet une évolution dans la posture au quotidien, un meilleur maintien en étirant le dos mais aussi en contractant les muscles profonds, ceux de la posture. Le stretching postural est une méthode très complémentaire à toutes les techniques des professionnels de la santé, kinésithérapeute, chiropracteur, ostéopathe...

Il règne pendant les cours collectifs une ambiance sympathique.

“ Il se dégage une énergie très positive où le respect et la tolérance restent de vraies valeurs. ”

La diversité des élèves crée un collectif dynamique et stimulant. A la fin du cours les participants ressentent plus d'amplitude articulaire, un mieux-être général, un calme intérieur, les douleurs sont soulagées et ils retrouvent petit à petit de la verticalité, ils se sentent « grandis » !

C'est une joie pour moi de partager cette belle technique auprès de personnes victimes d'un AVC. Petit à petit les élèves réapprennent leur corps et retrouvent une certaine autonomie et confiance en eux. Chaque semaine, je suis heureuse de constater une évolution très positive de la posture chez chacun d'entre eux.



# QUELQUES TEMOIGNAGES

“ PERSONNES ATTEINTES PAR L'AVC ”

*L'anonymat de chaque participant a été respecté*

“ Aucune idée de ce qui m’attendait le jour où je me suis décidée à tester le “stretching postural”, mais dès la première séance, où j’ai été accueillie chaleureusement par les participants et Frédérique, notre coach attentive et bienveillante, je me suis sentie reboostée, à la fois physiquement et moralement.

Après un grave AVC qui m’a laissé une hémiparésie gauche, pas facile de garder la forme, mais les séances de stretching postural, ça aide ! Ma main gauche se détend toute seule, le sourire revient, et la forme aussi : je vous conseille de venir nous rejoindre le mardi après-midi à Wambrechies !!! ”

“ J’apprécie la pédagogie et la précision des explications de Frédérique, le souci qu’elle a de nous faire progresser, en tenant compte toujours de nos limites et des risques que peut avoir telle ou telle posture, selon la personne qui l’exécute.

Enfin, après chaque séance, je me sens bien physiquement et moralement.

Cela donne la pêche pour le reste de la semaine.

Et puis, l’ambiance des cours est vraiment excellente et c’est toujours gratifiant d’avoir l’impression de progresser et d’être capable de faire des exercices que je n’aurais pas pu faire auparavant.

“ On ne peut pas dire qu’avec le stretching postural j’ai retrouvé la souplesse de mes 20 ans car je n’ai jamais été souple, même à 20 ans ! Et maintenant à 68 ans, je me plie en touchant le sol et ça, je ne l’aurais jamais cru possible ! J’aime tellement que j’en fais le matin sous ma douche ! ”

“ Depuis plusieurs années nous pratiquons le stretching postural. Nous y avons trouvé une pratique ludique et adaptée à notre situation avec une enseignante très à l’écoute. Nous en ressentons les bienfaits dans notre vie de tous les jours. Nous vous recommandons vivement de pratiquer au plus vite. ”

“ Après bien des sports pratiqués dans ma vie, j’ai découvert par hasard le stretching postural. La rencontre avec l’enseignante, les mots employés, apprendre à respirer, se situer dans l’espace avec son corps ainsi que l’écoute avec soi-même, nous amène à la détente.

Les aléas de la vie ont voulu que je perde l’équilibre d’une jambe, rééducation dans un grand centre. Les kinés ont été très surpris de me voir me repositionner aussi bien, car le corps avait gardé en mémoire ses acquis. Lancez- vous et vous ne pourrez plus vous en passer, bon courage...

“ Dans ma vie, il y a un avant/après AVC mais aussi un avant/après stretching postural.

Quoique, le stretching postural c’est loin d’être fini !

Je n’ai pas l’intention d’arrêter ces séances hebdomadaires qui m’apportent un bien fou !

Il suffit de voir comment je suis lorsque malheureusement je ne peux y assister et que les bienfaits ressentis s’estompent...

Mais là je parle des bienfaits à court terme, à savoir notamment détente physique et morale.

Les effets à long terme ce sont, quant à eux, ancrés dans mon corps depuis les quelques années que je pratique cette activité. Plus de souplesse, les muscles qui s’étirent plus facilement, meilleur équilibre (avec 2 chats dans un appartement, c’est recommandé !)

sans compter la technique de la petite et grande respiration qui facilite l’une, l’effort et l’autre, de décompresser.

Et puis il y a l’aspect social de ces séances qui permettent de parler à des personnes qui comprennent votre handicap.

Personnes qui sont devenues des amis.

De surcroît une coach au top (et ça c’est hyper important). ”



## SUITE DES TEMOIGNAGES

“ Pour résumer ce que m'apporte le stretching postural pendant une séance, c'est beaucoup de détente et de sourire après chaque posture, et ce d'autant plus qu'il peut m'arriver d'arriver fatigué et stressé. J'apprécie également la pédagogie et la précision des explications de Frédérique et le souci qu'elle a de nous faire progresser, en tenant compte toujours de nos limites et des risques que peut avoir telle ou telle posture, selon la personne qui l'exécute. Enfin, après chaque séance, je me sens bien physiquement et moralement : cela donne la pêche pour le reste de la semaine. Et puis, l'ambiance des cours est vraiment excellente et c'est toujours gratifiant d'avoir l'impression de progresser et d'être capable de faire des exercices que je n'aurais pas su faire auparavant. ”



“ La séance est le moment attendu de la semaine. Même si parfois, il est difficile de sortir du cocon douillet de la maison pour s'y rendre, une fois là-bas, on se félicite d'avoir fait l'effort d'y aller. Frédérique sait nous donner confiance en nos possibilités, attentive elle connaît nos limites et nous aide en imaginant des postures alternatives. Pour moi, dans mon fauteuil roulant, beaucoup doit être repensé et pourtant on trouve toujours et ce pour mon grand bien-être. En ressortant, à plusieurs reprises, je me suis surprise en me tenant beaucoup plus droite, à avoir la sensation d'être "plus grande" au lieu d'être affaissée dans mon fauteuil comme à l'ordinaire. J'ai gardé et renforcé même le peu de mobilité que j'ai encore des bras, le tonus du dos, du port de tête, j'ai beaucoup moins mal dans la nuque (auparavant, j'étais souvent coincée !). C'est pourquoi, j'essaie de ne pas rater les séances où en prime on rencontre les copains et copines et Frédérique toujours joyeuse. Merci Frédérique. Merci à celui qui a inventé le stretching postural. ”

“ Après bien des sports pratiqués dans ma vie, j'ai découvert par hasard le stretching postural. La rencontre avec l'enseignante, les mots employés, apprendre à respirer, se situer dans l'espace avec son corps ainsi que l'écoute avec soi-même, nous amène à la détente. Les aléas de la vie ont voulu que je perde l'équilibre d'une jambe, rééducation dans un grand centre. Les kinés ont été très surpris de me voir me repositionner aussi bien, car le corps avait gardé en mémoire ses acquis. Lancez-vous et vous ne pourrez plus vous en passer, bon courage...”

“ Super content de faire partie d'une telle équipe et fiers d'avoir pour prof une personne aussi sympathique, dynamique, joviale, drôle et colorée que notre Fred!!!! A mardi ! ”



# INTÉRÊTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS UN AVC

*La pratique d'une activité physique est de plus en plus promue après un AVC*

## Le sport favorise la réhabilitation physique

Après un AVC, de nombreuses personnes souffrent de faiblesse musculaire, de troubles du tonus musculaire, de troubles de la coordination et d'autres problèmes physiques.

La pratique régulière d'une activité sportive adaptée peut contribuer à renforcer les muscles, à améliorer la mobilité et à restaurer la fonctionnalité.

## Le sport après un AVC peut améliorer la santé cardiovasculaire

Les AVC sont souvent liés à des problèmes cardiovasculaires sous-jacents, tels que l'hypertension artérielle et le diabète.

La pratique régulière d'un sport peut contribuer à réduire ces facteurs de risque en favorisant la gestion du poids, en améliorant la circulation sanguine et en renforçant le cœur.

## Sur le plan mental, le sport est également bénéfique pour les survivants d'AVC

Il peut aider à réduire la dépression, l'anxiété et le stress, des problèmes fréquemment rencontrés après un AVC.\*

En participant à des activités sportives, les patients peuvent renforcer leur confiance en eux, leur estime de soi et leur bien-être général.

## Le sport favorise la réintégration sociale

Après un AVC, de nombreuses personnes se sentent isolées et déconnectées de leur communauté.

\*La participation à des activités sportives peut permettre de tisser des liens sociaux, de rencontrer d'autres personnes partageant des expériences similaires et de se sentir inclus dans un groupe.

## Le choix de l'activité sportive doit être adapté aux besoins et aux capacités individuelles de chaque patient post-AVC

Un suivi médical et une supervision par un professeur d'activité physique adaptée peut être nécessaire.\*

L'association France AVC 59-62 promeut la pratique en participant à hauteur de 50% à la prise en charge d'activités réalisées en groupe pour ses adhérents.

“ N'hésitez pas à nous contacter ”



## Retour sur les programmes de financements Dans le cadre de l'appel à projet 2022 de l'association

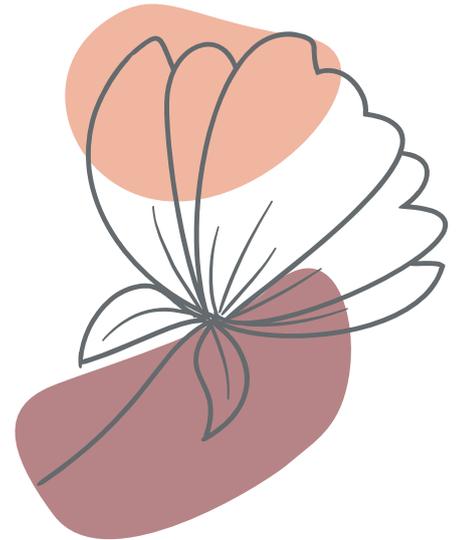
HÔPITAL SWYNGHEDAUF ET ESPACE SNOEZELLEN

*Le service de Rééducation Neurologique Cérébrolésion  
du CHU de Lille a acquis un dispositif Snoezelen  
grâce à l'appel à projet 2022 de l'association*

Il s'agit d'une approche multisensorielle, complémentaire à la pluridisciplinarité des métiers de rééducation (kinésithérapie, ergothérapie ...), qui offre l'avantage de placer le bien-être et les sensations de la personne au centre de la prise en soin.

“ Les séances snoezelen peuvent aider le patient à être dans les meilleures conditions possibles avant des soins/séances inconfortables ou douloureux. ”

Elles peuvent l'accompagner dans la gestion de sa douleur et le lâcher prise.  
Il s'agit aussi d'un moment privilégié, où le vécu corporel agréable vient s'insérer dans un parcours de soin, parfois intrusif et douloureux.



## INAUGURATION

DE LA TERRASSE DE FOUQUIÈRES-LES-LENS

*(toujours appel à projet de l'année passée)*

Le centre Sainte-Barbe à Fouquières les Lens a inauguré, début Juillet.

**La terrasse extérieure dont l'aménagement mobilier a été permis par le soutien de l'association.**

Ce projet, élaboré à l'aide des usagers, donne accès à un espace chaleureux et ouvert pour eux-mêmes et leurs proches.  
Il a été élaboré en collaboration avec les usagers.



# PERMANENCE

CENTRE HÉLÈNE BOREL

Le Centre Hélène Borel est une association à but non lucratif, qui propose une palette de prestations et services adaptés à la prise en charge d'adultes en situation de handicap physique, alliant soins, accompagnement socio-éducatif, hébergement et maintien à domicile.

L'association est ancrée sur le Douaisis (Raimbeaucourt, Arleux) et sur la Métropole Lilloise (Lomme).

Le Centre dispose, à Raimbeaucourt, d'un service de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR), accueillant des adultes, provenant de l'hôpital ou de leur domicile, ayant notamment subi un Accident Vasculaire Cérébral, et nécessitant une prise en charge rééducative ou ré adaptative.

**L'ouverture vers l'extérieur est également l'un des enjeux majeurs du séjour au Centre Hélène Borel. Aussi, en 2022, l'association France AVC 59/62 Louis Hardy a ouvert une permanence mensuelle au sein du service de SMR.**

Ouverte aux patients (actuels ou anciens), aux familles et aux professionnels, la permanence est un lieu d'écoute et de conseils. Elle permet de répondre aux questions que provoque l'AVC, de partager son vécu, de pouvoir se rassurer ou concevoir l'avenir à court, moyen ou long terme.

Les familles et patients sont informés de la tenue de la permanence une dizaine de jours avant celle-ci, leur permettant de préparer leurs questions, leurs remarques.

“ Autour d'une tasse de café, et avec bienveillance, la permanence France AVC constitue un soutien indispensable pour les personnes touchées par l'AVC et passées par le Centre Hélène Borel. ”



# LES FORUMS DES ASSOCIATIONS

À WAMBRECHIES - LA BASSÉE - CALAIS



Le week-end des 2 et 3 septembre 2023 avait lieu, au complexe sportif JB Cibié, le forum des associations de Wambrechies. Préparé par le trio formé par Claudine Jolibois, Chantal Florin et Frédéric Morvan, le stand de France AVC 59/62 Louis Hardy y était représenté par les mêmes :

Chantal, Claudine et Frédéric, rejoints par le secrétaire général Emeric Grzonka

Tous ont répondu aux questions d'une vingtaine de visiteurs intéressés ou concernés par ce sujet et sont repartis avec de la documentation sur les signes de l'AVC, l'hypertension, le numéro d'appel 15 en urgence...

Nous avons eu le plaisir d'accueillir les visites de Sandra Davin, Martine du groupe de parole, de Donat Deswartes, Francine et Jean-Claude Dewaele... Mais nous avons également eu un vrai échange avec Monsieur le Maire de Wambrechies, Sébastien Brogniart.

Petits et grands ont pu participer à un programme d'animations varié et sportif.

**Rendez-vous dans deux ans !**

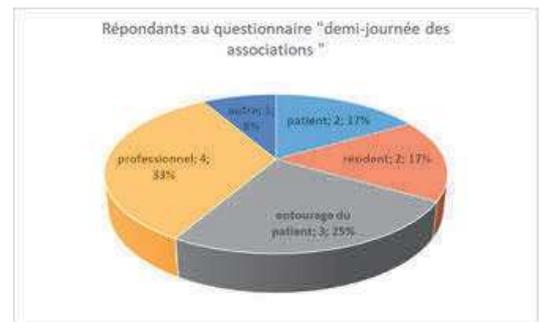
## GRANDE PREMIÈRE

*Centre Les Érables de la Bassée - 9 octobre 2023*



“ Plusieurs professionnels patients et familles sont venus à la recherche d'informations. ”

**Diagramme des témoignages de satisfaction**



UNE NOUVELLE JOURNÉE  
POUR INFORMER

*Sandra à l'hôpital de Calais  
le 27 octobre 2023*



