

“Depuis mon AVC j'ai pris un nouveau départ”



“Avant, j'étais un homme pressé, je voulais réussir... Aujourd'hui, je vis en savourant chaque instant.”

En 2003, Laurent, 33 ans, se retrouve paralysé après un AVC (accident vasculaire cérébral). Sportif, passionné par la vie, il choisit de se battre pour que cette “seconde vie” soit encore plus belle que la première. Rencontre.

Cela ne vous dérange pas si on fait l'interview en marchant? » En marchant, pourquoi pas! Il est vrai que, pour Laurent, chaque pas est une victoire. Il sait ce que signifie le handicap. Ce vendredi 25 juillet 2003, ce passionné de montagne alors âgé de 33 ans prépare son sac à dos. Il s'apprête à partir au Dévoluy (Hautes-Alpes). Là-bas, la via ferrata des Étroits surplombe le lit de la Souloise. Mais Laurent ne partira pas. Tandis qu'il rassemble ses affaires, il s'écroule dans son salon. « Je n'ai pas perdu connaissance, je pouvais parler, mais ma jambe gauche était engourdie et mon bras gauche ne bougeait plus. » Le médecin appelé est perplexe. Pas une seconde, il ne pense à un AVC. Laurent est très sportif, il ne fume pas, n'a pas d'embonpoint. Mais tout de même, l'état du jeune homme l'inquiète.

Direction les urgences neurologiques

« J'ai eu beaucoup de chance que cet accident m'arrive à Montpellier. C'est une des villes les plus en pointe dans le domaine de la neurologie. » En arrivant à l'hôpital sur son brancard, il plaisante avec les infirmières. C'est la canicule, le personnel soignant ne sait où donner de la tête. Laurent les rassure : « Occupez-vous des autres, moi je ne suis pas pressé. » Sauf que... soudain, il se met à avoir des nausées et à grelotter. « Je dois être sous une clim... Vous pouvez déplacer mon brancard? », demande-t-il à un infirmier. Branle-bas de combat. Les soignants comprennent que Laurent

est au plus mal. Il faut un scanner en urgence. On l'enroule dans plusieurs couvertures. « Je sens encore leur poids sur mon corps, j'entends le neurologue dire : “Vite, il me faut un scanner!” Quand je me suis réveillé, j'étais en salle de soins intensifs. »

Réapprendre à marcher, une obsession...

Car entre-temps Laurent est tombé dans le coma. L'engourdissement de sa jambe et la paralysie du bras étaient le signe d'un AVC en train de se constituer. L'occlusion totale de l'artère, c'est dans les couloirs des urgences qu'elle a eu lieu. Une chance pour Laurent, qui, sinon, n'aurait probablement pas pu être sauvé. En salle de réveil, le choc est rude. Le côté gauche est paralysé : « Je ne sentais plus ma jambe, j'avais l'impression d'être amputé. » Au vu des lésions, le neurologue pronostique : « Vous ne remarquerez pas avant un an. » Pour Laurent, marcher devient une obsession. Avec un déambulateur, il passe son temps dans les couloirs de l'hôpital. « Réapprendre à marcher était devenu un travail à plein temps. » Au début, cette rééducation demande des efforts surhumains. Laurent met 2 heures pour faire toute la longueur du couloir. Au bout de 4 mois, il marche. Sans béquilles, sans se tenir aux murs. Première victoire!

Un combat victorieux qui sert d'exemple

« L'AVC relève de la médecine régénérative. Ce n'est pas comme la maladie d'Alzheimer : on peut retrouver de l'autonomie si on est stimulé », confie cet optimiste qui multiplie les conférences bénévoles dans les centres de rééducation. « Je leur raconte mon histoire, je leur redonne du courage, je leur mets du baume au cœur. » Car l'histoire de Laurent, c'est avant tout celle d'une seconde vie reçue en cadeau. Et cette vie-là, il veut la vivre avec intensité. Pour l'heure, il marche d'un pas vif dans les rues de Paris. Si vif qu'on a du mal à le suivre! « Tous les jours, je marche : 50 minutes le matin pour me rendre au travail, 50 minutes le soir. » Le Montpelliérain, qui s'est installé près d'Annecy en 2012, n'utilise presque plus sa voiture. Annecy, le lac, la montagne... il ne se lasse pas de les contempler. « À pied, on voit, on ressent, on entend beaucoup plus de choses.

3 questions au...

DR DENIS SAUDEAU

neurologue au CHU de Tours, vice-président de France AVC



Un AVC chez des personnes sans facteur de risque, est-ce fréquent?

On estime que 10 % des AVC surviennent avant 45 ans. Si l'hypertension reste un facteur de risque important chez ces personnes, dans 25 % des cas on ne retrouve aucune cause particulière. Le pronostic est alors meilleur. Ces patients récupèrent mieux et la fréquence des récurrences est très faible.

La prévention est-elle efficace?

Le traitement préventif est fonction de la cause possible : un trouble du rythme cardiaque, une anomalie du cœur qu'il faudra traiter. Sans oublier la lutte contre les facteurs de risque : l'hypertension, le surpoids, le diabète, l'excès de cholestérol, le tabagisme, la sédentarité, etc. Cette prévention permet de réduire

le risque de rechute sans garantir l'absence de récurrence. Mais on pense que la moitié des AVC pourrait être évitée si les personnes concernées suivaient ces précautions. **Comment limiter les séquelles?** Il faut tout faire pour éviter les récurrences, car elles aggravent les séquelles. Et, comme Laurent, ne jamais baisser les bras, avoir des projets, des rêves, s'intéresser aux gens et au monde... Il le sait : la rééducation, ce ne sont pas seulement les séances chez le kiné, mais tous les petits gestes de la vie quotidienne... Le médecin qui lui a dit qu'il ne remarquerait jamais comme avant a sans doute créé chez lui un choc et l'a amené à se battre de toutes ses forces. On voit le résultat!

On doit se concentrer sur chaque geste, on n'a plus la capacité à faire deux choses en même temps. » Laurent apprécie ce nouveau rythme. « Avant, j'étais comme tout le monde, je voulais réussir, j'avais des emprunts, j'étais un homme pressé. Aujourd'hui je vis comme nous devrions tous vivre, en savourant chaque instant. Je suis moins riche mais plus heureux. » Laurent s'est même découvert une nouvelle passion : l'écriture. Là encore, un défi. Laurent est atteint de troubles cognitifs qui affectent sa mémoire immédiate. S'il parvient à lire un article, la lecture d'un livre n'est plus possible. Il lui faut prendre des notes, sans quoi il oublie l'intrigue. « Ma compagne est fan de polars. Elle m'a dit : “Si tu te mettais à l'écriture?” » Laurent rédige un premier chapitre, puis dix-sept autres. Le livre intéresse un éditeur varois. Il est publié. Laurent se lance dans un second ouvrage. Un troisième est en cours. Il a mis la barre plus haut en situant l'ouvrage pendant la Première Guerre mondiale. « À l'époque on ne savait pas encore si l'Italie entrerait en guerre du côté de la France ou contre elle » explique-t-il. Écrire un livre historique? Mémoriser des faits, des dates, un nouveau défi. Mais rien ne l'arrête. « J'ai déjà écrit onze chapitres ». Des livres dédiés à sa fille, née après l'accident. ■

CENDRINE BARRUYER



Un site spécialisé

Prévention, symptômes, prise en charge... Pour mieux comprendre les AVC, qui touchent 150 000 personnes chaque année en France. Avec un quiz en ligne et un livret d'auto-rééducation à télécharger. www.franceavc.com