



Chers amis et adhérents,

La rentrée est là et les nombreuses associations proposent des activités à découvrir dans un premier temps et peut-être vous séduiront-elles ?

C'est l'occasion de pratiquer activité physique et / ou intellectuelle selon ses possibilités et de sortir de son isolement. N'hésitez pas à vous renseigner, c'est une opportunité pour bien vieillir. Nous vous souhaitons une bonne recherche.

Véronique Bardel / Secrétaire de « France-AVC Normandie ».

Hémorragie cérébrale : quelles sont les causes ?

L'hémorragie cérébrale est secondaire à la **rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau**. On parle d'**accident vasculaire cérébral hémorragique**. Elle représente **20% des accidents vasculaires cérébraux (AVC)**. Sa gravité dépend de sa localisation dans le cerveau, et de l'étendue des zones cérébrales touchées.

Quels sont les symptômes ?

Les signes cliniques d'une hémorragie cérébrale sont ceux d'un accident vasculaire cérébral c'est-à-dire un déficit neurologique d'apparition brutale et pouvant s'aggraver en quelques minutes ou quelques heures, avec de très nombreuses variantes selon le lieu exact et l'ampleur de l'hémorragie.

Les symptômes d'alerte suivants doivent **conduire à appeler le 15** :

- **Un engourdissement du visage**, avec une impossibilité de sourire, ou une déformation ou une paralysie du visage.
- **Une perte de force ou un engourdissement d'un membre** : impossibilité de lever le bras, engourdissement ou une faiblesse d'une jambe.
- Un **trouble du langage** : difficulté à parler ou à répéter une phrase, **difficulté à comprendre son interlocuteur**.
- Un **mal de tête intense, brutal et inhabituel**.
- Un **problème de vision** : vision double, perte d'une partie du champ visuel.

Des crises d'épilepsie sont également possibles.

Pour réduire au maximum les risques de séquelles, voire de décès, il est indispensable de reconnaître les signes d'un AVC (qu'il soit hémorragique ou ischémique) car à ce stade il est impossible de les différencier, et d'appeler le plus rapidement possible les secours.

La réalisation en urgence d'un examen d'imagerie cérébrale par **IRM et scanner**, permettra de confirmer le diagnostic et identifier le type d'AVC (hémorragique ou ischémique).

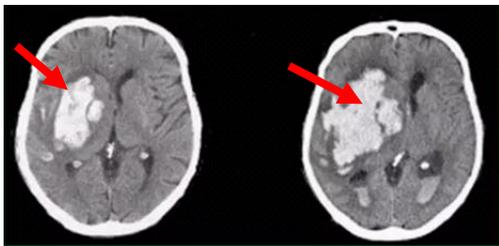
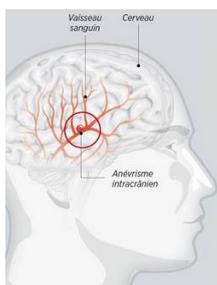


Image : hémorragie cérébrale sur un scanner cérébral

Les causes et facteurs favorisant une hémorragie cérébrale :

La cause principale des hémorragies cérébrales est une **tension artérielle élevée** (hypertension artérielle ou HTA).

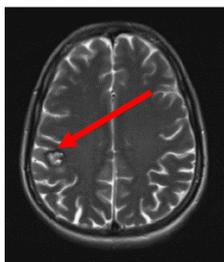
Dans certains cas, chez les patients jeunes, la rupture d'un vaisseau sanguin peut survenir sur une **anomalie préexistante de l'artère**, présente le plus souvent dès la naissance : un anévrisme, une malformation artérioveineuse ou un cavernome.



Anévrisme cérébral : il s'agit d'une dilatation arrondie d'une artère cérébrale dont la paroi fragile peut se rompre.



Malformation artérioveineuse sur un scanner cérébral : malformation vasculaire entre les veines et les artères du cerveau. Les artères communiquent avec les veines par l'intermédiaire d'un amas de vaisseaux anormaux, appelé le nidus



Cavernome sur une IRM cérébrale : peloton de vaisseaux anormalement développés au sein du cerveau. Ces micro-vaisseaux amalgamés et anormalement dilatés constituent des petites logettes remplies de sang (appelées cavernes).

Chez les patients plus âgés, ces hémorragies peuvent se répéter. Elles sont alors secondaires à une maladie des petites artères cérébrales fragilisées par un dépôt de protéines appelée protéine amyloïde. Ces hémorragies sont alors souvent associées à des troubles de la mémoire et on parle alors d'angiopathie amyloïde.

Parallèlement à ces différentes causes d'hémorragie cérébrale, on connaît des facteurs favorisant la survenue de celles –ci tels que :

- L'hypertension artérielle,
- L'alcoolisme chronique ou l'ivresse aiguë,
- La prise de médicaments anticoagulants, antiagrégants ou thrombolytiques qui vont fluidifier le sang.

Une autre cause est le traumatisme crânien, lequel peut provoquer un saignement dans le cerveau.

Quels sont les traitements ?

La prise en charge des conséquences immédiates de l'hémorragie cérébrale est une **urgence** nécessitant parfois un séjour en réanimation.

Un **contrôle étroit de l'hypertension artérielle** avec parfois la nécessité de traitement par voie intra veineuse est une urgence afin d'éviter la récurrence précoce du saignement.

Si l'hémorragie cérébrale est survenue chez un patient prenant un traitement anticoagulant ou présentant des troubles de la coagulation sanguine, un traitement spécifique est mis en place pour corriger rapidement ces anomalies.

Une opération est parfois envisagée lorsqu'il paraît possible **d'évacuer chirurgicalement** l'hémorragie par microchirurgie, et dans le cas où l'artère est accessible et réparable.

Enfin, la **prise en charge sera fonction des séquelles** impliquant kinésithérapeutes, orthophonistes et ergothérapeutes ...

Le pronostic de l'hémorragie cérébrale dépendra de la taille de l'hémorragie, de l'âge du patient et de son état général antérieur. Passée la phase aiguë, une rééducation doit se poursuivre, souvent de manière prolongée.

Dr Aude Triquenot Bagan

Le partenariat de soin avec le patient après un AVC

Bastien Guelle, MKDE, cabinet libéral de Ifs (14)

bastienguelle@gmail.com

La relation de soin qui lie le patient et son thérapeute est une notion qui est en perpétuel évolution. Cela peut s'expliquer d'une part parce que la société évolue en termes de littératie, c'est à dire les connaissances des patients en matière de santé qui s'étoffent avec les outils d'informations modernes comme internet. D'autre part, cela peut aussi s'expliquer par l'évolution des patients eux même qui changent et souffrent davantage de maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires. Ces évolutions sociétales et épidémiologiques font évoluer notre rapport soignant/soigné vers une meilleure reconnaissance des patients et de leurs droits. La loi du 4 mars 2002 définit la *démocratie sanitaire* et pose un cadre législatif aux droits des patients à l'information sur sa santé et au consentement libre et éclairé en particulier.

Le partenariat de soin est un concept qui est né à l'université de Montréal au Québec qui fait intervenir des patients formateurs pour le cursus de formation initiale des futurs médecins. Ce concept récent de relation de soin, appelé aussi "modèle de Montréal » [1], propose de considérer le patient (et le proche aidant de surcroît) comme porteur de savoirs, différents et complémentaires de ceux du thérapeute. De cette idée naît une relation de soin plus équilibrée où le patient est considéré comme membre à part entière de l'équipe de soin comme l'illustre la figure 1, avec ses compétences issues de l'expérience de la vie avec la maladie.

Qu'en est-il pour un patient après un AVC ?

Après avoir subi un AVC, très schématiquement, la personne victime et son entourage vont tout d'abord être dans une phase de découverte des conséquences physiques et

cognitives, ainsi que la prise en charge associée. Après cette première phase, la phase de récupération est possible avec un traitement adapté et souvent intensif. Puis s'ensuit une phase de stabilisation avec éventuellement les séquelles de l'AVC. Au fil du temps, le patient développe un savoir issu de la vie avec la maladie lui permettant de répondre aux problématiques de son quotidien. Ces savoirs dit "expérientiels" répondent à des questions que chaque patient se pose personnellement, par exemple « Quel est mon moyen de transport le plus adapté dans une situation donnée ? », « Dois-je utiliser mon fauteuil roulant manuel ou puis-je marcher avec ma canne tripode sur ce type de trottoir ? » ou encore, « Comment organiser ma journée pour pouvoir y intégrer mes soins d'auto rééducation quotidiens ? », « Quelle stratégie est la plus pertinente ? » ... Avec l'expérience de plusieurs années après un AVC, les patients développent des compétences multiples, utiles et indispensables à celles de leur thérapeute dont le raisonnement clinique sera plus collaboratif...plus partenarial.

Les patients peuvent donc être en partenariat avec leur thérapeute pour une meilleure qualité de leur propre soin mais pas seulement. Nous avons pu voir que dans les séances de kinésithérapie de groupe, des patients peuvent faire fructifier leurs grandes expériences de vie avec la maladie en aidant d'autres patients plus novices et être un atout pour eux. [2] Pourquoi ne pas imaginer une formation des futurs professionnels médicaux et paramédicaux sur les conséquences de l'AVC avec des patients expérimentés et compétents ?

Pour aller plus loin dans ce partenariat, en juillet 2020, la HAS a émis des recommandations pour « encourager et soutenir l'engagement des usagers dans les secteurs social, médico-social et sanitaire » [3]. Elle a aussi publié récemment, en juin 2023 précisément, un « guide pour l'engagement des usagers dans les maisons, centres et territoires de santé » [4].

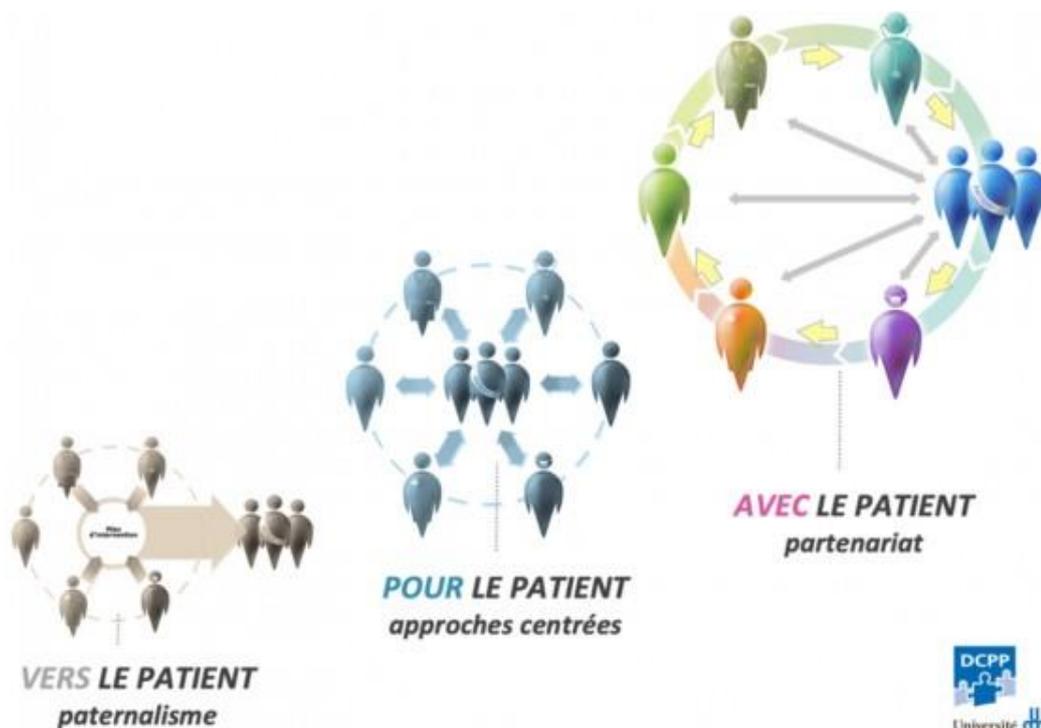
Réf

1 POMEY Marie-Pascale, FLORA Luigi, KARAZIVAN Philippe et al., « Le « Montréal model » : enjeux du partenariat relationnel entre patients et professionnels de la santé ». Santé Publique, 2015/HS (S1), p. 41-50.

2 GUELLE B., GUYET D., « Le patient « pair partenaire » : un facilitateur du gain d'empowerment des patients en pratique kinésithérapique libérale (1ère partie) ». Kiné Scient. 2020 ; 625 :35-48.

3 Haute Autorité de Santé. Soutenir et encourager l'engagement des usagers dans les secteurs social, médico-social et sanitaire. Saint-Denis La Plaine : HAS, juillet 2020.

4 Haute Autorité de Santé. Engagement des usagers dans les maisons, centres et territoires de santé. Saint-Denis La Plaine : HAS, juin 2023.



La journée du samedi 17 juin 2023 au golf De Varaville / Cabourg « Coupe Jérémy »



Jérémy, jeune homme de 40 ans est décédé en juin 2022 d'un AVC foudroyant. Fils de Monsieur Christian HUE président de l'association sportive du golf de Cabourg - Le - Home. Ce fut un choc pour sa famille et ses amis. Pour prolonger sa mémoire, ses parents ont eu l'idée d'organiser une compétition en souvenir, mais aussi pour soutenir cette cause. Cette compétition a rassemblé 108 joueurs et joueuses et a permis de recueillir des dons pour la recherche sur les AVC.

Entre le trou N° 8 et le trou N° 11 un stand était installé par Monsieur et Madame HUE pour accueillir les golfeurs par groupe de quatre joueurs. Le reste de la famille Norman, Chloé et Judith proposaient des petits sandwiches ou fruits et des boissons pour permettre aux joueurs de faire une pause rafraîchissante. Ce fut pour nous l'occasion de discuter de cette pathologie de l'AVC et de faire un peu de prévention. Nous avons toujours eu un accueil bienveillant et de sympathiques échanges.



Monsieur Christian HUE, le deuxième à droite.



Le soir, lors de la remise des prix, nous avons vivement remercié les organisateurs et les participants en leur assurant le transfert du montant récolté pour la recherche à l'organisme Cycéron par le biais du Pr Denis Vivien et pour l'observatoire de l'AVC de Caen mené par le Pr Emmanuel Touzé et son équipe. Cette journée de partage fut une réussite et nous ne manquerons pas d'être présents l'an prochain !

Tour de Normandie cycliste féminin 2023

Assez tardivement, mi-février, Monsieur et Madame Christian Dumont, ont été sollicités pour tenir un stand et aussi remettre les maillots au Tour de Normandie cycliste féminin, qui se déroulait sur 3 jours du vendredi 17 mars au dimanche 19 mars dans les trois départements bas normands. La première étape dans l'Orne entre Argentan et Bagnoles de l'Orne, la deuxième étape dans le département de La Manche entre La Haye et Flamenville, et enfin la troisième étape dans le département du Calvados entre St Pierre en Auge et Caen.

Cette compétition normande 2023 a été marquée par le retour à la compétition de la championne Audrey CORDON-RAGOT qui a été victime d'un AVC le 11 septembre 2022. Son témoignage est émouvant :

« Mon AVC a clairement été l'épreuve la plus marquante de ma vie. Je me suis rendue compte que la vie ne tenait qu'à un fil. En 15 ans au plus haut niveau, elle a tout connu. Elle a été victime d'un AVC, au moment de son départ pour l'Australie où les Championnats du monde de cyclisme sur route 2022 étaient prévus. Je suis une sportive et je sais quand ça ne va pas. Je me connais par cœur et là, ce matin-là, ça n'allait vraiment, vraiment pas. Pas décelé tout de suite, j'ai eu la chance d'être entourée d'un staff médical qui m'a vivement conseillé de réaliser l'IRM qui m'a sûrement sauvé la vie. Difficile d'expliquer comment je me sens, je suis exténuée, vidée, triste, mais à la fois tellement reconnaissante et heureuse d'avoir pu rentrer chez moi auprès des miens. Je vais observer une période de repos et subir une intervention pour régler le souci cardiaque à l'origine de mon accident. La morale de l'histoire c'est que j'ai compris combien j'aimais ma famille, ma vie plus que tout et que je ne laisserais rien ni personne m'enlever le privilège d'en profiter à 200% ».



Début 2023, Audrey Cordon-Ragot est remontée sur son vélo et a pu reprendre les compétitions à un niveau équivalent à celui qu'elle avait auparavant.

Bel exemple de courage et de ténacité.

Lors de ce tour de Normandie cycliste, des dons ont été récupérés au profit de la recherche pour la cause de l'AVC.

Après un AVC / AGNOSIE VISUELLE

Il ne reconnaît plus les objets de la vie quotidienne

Mon ophtalmo m'a dit que cela ne venait pas de mes yeux !

Il cherche les objets alors qu'ils sont sous ses yeux

Il ne sait plus à quoi servent les objets

La dernière fois, mon fils est venu vers moi et je ne l'ai reconnu que lorsqu'il m'a parlé !

Il ne se rend même pas compte qu'il confond les objets

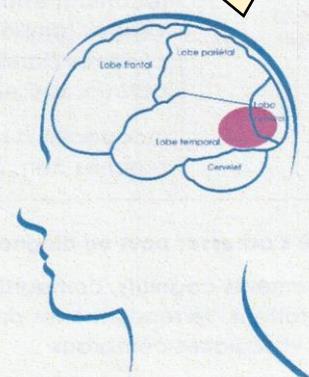
Je ne vois pas bien

Je reconnais mieux les objets lorsque je les touche

Souvent perçue « à tort » comme un trouble de la mémoire ou du langage, l'agnosie visuelle suscite l'incompréhension de l'entourage du patient, qui n'a lui-même souvent pas conscience de son trouble.



En cas d'agnosie visuelle, la conduite automobile est fortement déconseillée !



L'agnosie visuelle est un trouble de la reconnaissance et de l'identification visuelle sans déficit perceptif (examen ophtalmologique normal). Elle peut ne toucher que certaines catégories de stimuli : visages, objets, lieux.

Processus	Manifestations après l'AVC	Quelques astuces pour faire face
Agnosie aperceptive : Incapacité à construire une perception visuelle correcte d'un objet	Difficultés de description et de reconnaissance Plainte de la vue Augmentation du temps d'exploration visuelle Confusion avec des objets visuellement proches Utilisation inappropriée d'objets dangereux	Favoriser d'autres modalités sensorielles pour identification : toucher, écouter, goûter, sentir Prendre le temps d'analyser Regarder les objets sous différents angles Signaler les objets dangereux en utilisant pictogrammes ou codes couleurs
Agnosie associative Incapacité à associer une perception correcte aux représentations mentales stockées en mémoire	Perception visuelle correcte d'un objet mais : - Difficulté pour l'associer à son nom ou à son utilisation Trouble davantage vécu / perçu comme un trouble de la mémoire	Etiqueter le nom sur les objets fréquemment utilisés Expliquer / montrer l'utilisation des objets non reconnus Informé le patient de la difficulté perceptive et non mnésique
Prosopagnosie Trouble de la reconnaissance des visages	Incapacité à reconnaître/identifier les visages familiers ou célèbres (famille, proches, acteurs, présentateurs TV...) Incapacité à repérer ses proches dans la foule	Utiliser les autres signes distinctifs pour faciliter l'identification : voix, lunettes, silhouette... Donner des repères précis pour les RDV

Où s'adresser pour un diagnostic et une prise en charge adaptés ?

Les changements cognitifs, comportementaux et émotionnels, j'en parle avec mon médecin traitant. Je rencontre les professionnels inscrits dans la filière de soins des AVC :

✉ Consultations pluriprofessionnelles post-AVC

✉ Consultations mémoire

Toutes les coordonnées sont publiées sur : www.avc-normandie.fr

Divers troubles neurologiques empêchent le patient d'exprimer ce qu'il ressent ou modifier sa façon de faire

Le trouble qui vient immédiatement à l'esprit est l'aphasie car il ne peut pas mettre en mots ses émotions ou ses pensées. Mais d'autres facteurs peuvent brouiller la communication entre patient et famille ; celle-ci a alors l'impression de ne plus reconnaître son proche.

Modifications de la voix, du regard et de la mimique

Nous sommes tous habitués à interpréter la voix, le regard et les expressions du visage de l'autre. Or la voix, le regard et la mimique peuvent être modifiés par un AVC sans aucune modification psychologique. Une voix monocorde, une diminution de la mobilité du visage peuvent faire croire à tort que le patient est indifférent ou déprimé ; des troubles visuels complexes peuvent donner l'impression que le patient a un regard « hagard » ou ne « veut pas regarder son interlocuteur en face ». Tel patient peut « pleurer pour un rien », tel autre « rire bêtement » alors qu'ils ne sont ni très tristes, ni très gais, mais que les centres de régulation du rire et des pleurs sont transitoirement déréglés.

Modification de la régulation des émotions

L'AVC est également susceptible d'entraîner des émotions particulières : une tristesse, une irritabilité, une instabilité émotionnelle (avec passage trop rapide du rire aux larmes) ou encore une indifférence affective apparente c'est-à-dire une absence d'émotion exprimée.

Extrait du livre « Le retour à domicile après un AVC / guide pour le patient et sa famille »

Coordonné en 2009 par Catherine Morin / Editeur John Libbey Eurotext / www.jle.com

Actions prochaines

- **Lundi 02 octobre à 14H** Conférence AVC à Reffuveille (Sud Manche) organisée par « Aidants Bus / CLIC Sud Manche »
- **Lundi 09 octobre à 14H** Conférence AVC à St Denis Le Ferment (27) organisée par l'ASEPT
- **Vendredi 20 octobre 9H30 accueil du public** Inscription au N° 02 32 08 60 80
Tout savoir sur AVC à Rouen Centre André Malraux / 110 rue François Couperin
9H45 discours des élus
10H conférence du Dr Aude Triquenot-Bagan :
« Le diagnostic d'AVC, les traitements en urgence et comment le prévenir ».
11H conférence du Dr Jean-Baptiste Poppe :
« La prise en charge des conséquences des AVC à moyen et long terme : Rééducation – réadaptation ».
12H association France-AVC Normandie, Le Post-AVC ».
14H reprise de la conduite automobile présentée par le Dr Ozkul
14H30 présentation des différents dispositifs d'accompagnement :
CLIC des aînés de Rouen, AMER, Siel Bleu, Agirc-Arrco, UMESH 76, EqLAAT.
15H30 mini-conférence de l'IFESSU « Les gestes qui sauvent,
Comment identifier un AVC ? quels gestes effectuer ? Qui contacter ?... »
- **Mardi 21 novembre à 14H** Conférence AVC à Céaucé (61) (au sud de Domfront) organisée par Malakoff Humanis / Agirc Arrco

Un accident vasculaire cérébral (AVC) qui « aurait pu être dramatique ».

Déclaration de Audrey Cordon-Ragot à L'AFP le 11 septembre 2022 :

C'est la Fédération française de cyclisme qui insiste pour qu'elle passe une IRM, car elle doit s'envoler pour les mondiaux en Australie.

« Le terme AVC m'a vraiment fait très peur. Au début, je me mettais à pleurer dès que je le prononçais, c'est là qu'on a découvert que j'avais fait un AVC. Ça a été un énorme choc. »

Audrey Cordon-Ragot déclare évidemment forfait pour les mondiaux et vit très mal les premiers jours d'incertitude : « J'ai eu peur de ne jamais être en mesure de reprendre le vélo », raconte celle qui a « craint pour sa carrière. »

Elle estime avoir eu beaucoup de chance en raison de sa profession : « Je suis sportive et des médecins ont pris mon cas au sérieux. Mon entourage m'a donné la force de rester positive, de me convaincre que ce n'était pas un AVC, qui allait me mettre par terre. »

Le tour de Normandie le 17-18-19 mars 2023 : Christian et Claudine Dumont responsables du bureau « France-AVC Normandie » de Caen ont été choisis pour communiquer sur la filière AVC de la prévention à l'accompagnement du handicap à Argentan, La haye, Saint Pierre en Auge.



Audrey Cordon-Ragot présente sur ce tour avec l'équipe ZAAF est venue à notre stand pour quelques échanges et dédicace du maillot du vainqueur. Ci-dessus voir les photos souvenir. Un an après son AVC... les jours sombres... l'opération... rééducation...

La reprise de son palmarès est le suivant en 2023 :

- Première au Championnat d'Europe de relai mixte Élite
- Huit podiums
- 4° au tour de Normandie 2023
- Et la grande victoire sur la vie

Avec courage, la ténacité, de la grande volonté et un cœur gros comme ça !

Et ton sourire merci pour l'exemple.

Christian et Claudine Dumont Maison Des Associations Rue Germaine Tillion Caen

Le deuxième lundi de chaque mois. Téléphone 06 70 89 69 95



« Ravie d'avoir rencontré les bénévoles de [France-AVC-Normandie](#) lors de ce Tour de Normandie cycliste féminin 2023. L'occasion d'échanger encore sur cette pathologie contre laquelle Christian et tous les bénévoles se battent tous les jours. J'ai rejoint une nouvelle famille, celle des survivants. »

Audrey Cordon-Ragot