

LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 25 : REPRENDRE LE COURS DE SA VIE APRÈS UN AVC

L'Accident Vasculaire Cérébrale, dit AVC, atteint plus de **110 000 personnes par an en France** (source Santé Publique France), **soit un AVC toutes les 4 minutes**. Cette pathologie est des plus redoutées. Pour les survivants, c'est souvent un drame personnel et familial en ce qu'il laisse des séquelles physiques, intellectuelles et psychologiques.

L'AVC est un **sujet d'enjeu mondial de santé publique** en ce qu'il constitue la **3ème cause de décès**, la première cause handicap acquis par l'adulte au cours de son existence et représente 4 % des dépenses de santé des pays développés. Il existe une infinie variété de situations qui dépendent des caractéristiques de l'AVC, de l'état de santé physique et psychologique de la personne atteinte et de son environnement. Cette complexité a longtemps découragé les recherches dans le domaine post-AVC. Toutefois, depuis une trentaine d'années, de nombreux travaux de recherche ont permis de mieux comprendre les mécanismes de l'AVC et d'améliorer les moyens d'en favoriser la récupération.

C'est quoi un AVC ?

AVC un terme qui recouvre des situations cliniques variées avec pour point commun l'apparition soudaine de troubles neurologiques en rapport avec une lésion cérébrale de cause vasculaire. La cause d'un AVC peut-être ischémique (le sang n'arrive plus jusqu'au cerveau) ou hémorragique.

Quelques chiffres (Santé publique France):

- 75 % des personnes atteintes d'un AVC y survivent.
- 70 % des personnes survivantes gardent des séquelles neurologiques de sévérité variable
- 1^{ère} cause de handicap acquis,
- 2^{de} cause de démence peu après la maladie d'Alzheimer,
- Les préoccupations constantes et angoissantes après tout AVC sont celles :
 - de la récurrence (30 à 50 % de risque de récurrence à 5 ans),
 - et surtout de la récupération.

Sans attendre...

Il est prouvé que les **3 premiers mois** sont d'une importance capitale dans la phase de rémission. Il faut donc se mobiliser dès la sortie de l'hôpital.

Agir sur les symptômes par la stimulation :

- La kinésithérapie en cas de perte de mobilité,
- L'orthophonie lorsque la parole est altérée.

Limiter le stress, les angoisses, la fatigue et les troubles du sommeil générés par la maladie et par les changements de situation parfois importants consécutifs à l'AVC, grâce à :

- La psychothérapie comportementale (TCC) et la neuropsychologie, afin notamment d'accepter une éventuelle perte d'autonomie ou un handicap,
- L'érgothérapie pour adapter ses mouvements à un corps désormais différent.

Revoir son hygiène de vie pour une meilleure récupération et pour éviter la récurrence :

- Il est important de **pratiquer une activité physique adaptée (APA)** afin de retrouver ses capacités physiques et respiratoires. Cette pratique doit être progressive et adaptée (de 15 mn/jour dès les premières semaines à 45 mn/jour à plus long terme).
- Il est important de **privilégier les aliments qui soutiennent la neuroplasticité** (l'aptitude des neurones à se reconnecter et à s'adapter à une nouvelle configuration du cerveau, dont certaines régions ont cessé de fonctionner) comme notamment les graines de lin, le saumon, les myrtilles, les grenades et tomates.
- A l'inverse, il est nécessaire de **limiter la consommation des graisses saturées et du sucre** pendant la récupération parce qu'ils limitent la neuroplasticité et encouragent la prise de poids, elle-même facteur d'AVC.

En cas de complications

- **En cas de perte d'autonomie**, l'aménagement du domicile est parfois nécessaire pour continuer à vivre chez soi. Un bilan effectué par un ergothérapeute permet de lister les aménagements à réaliser et lister les précautions à prendre (barre de maintien, rampes d'escalier, ...). Pour en savoir plus, voir [l'épisode 14](#) et [l'épisode 15](#).
- Pour les patients qui présentent les séquelles importantes, il est primordial d'**envisager une prise en charge spécifique à domicile** (soins infirmiers à domicile).

Reprendre un travail

1/4 des AVC surviennent avant 60 ans et concernent donc des actifs. Selon les séquelles et la nature de l'emploi occupé, la reprise peut être complexe :

- Elle peut nécessiter l'aménagement du temps et du poste de travail,
- Elle peut aussi supposer une réorientation professionnelle.

Afin d'obtenir de l'aide, des démarches peuvent être effectuées avec l'aide d'une assistante sociale auprès des organismes d'aide au handicap (MDPH) et la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées. ([Voir l'épisode n°6](#)).

Des idées reçues

Idee reçue N°1 : « L'AVC ne touche que les personnes âgées » FAUX !

Certes, il menace davantage les plus de 50 ans mais il peut toucher toutes les catégories d'âge, y compris les enfants.

Idee reçue N°2 : « Un AVC laisse forcément des séquelles » PAS FORCÉMENT !

Si les traitements actuels permettent parfois une récupération complète du handicap physique toutefois, il persiste souvent un handicap psychologique et invisible (anxiété, labilité émotionnelle, ...)

Des liens utiles :

- [Le bilan](#) du ministère de la santé et de la prévention,
- Reconnaître les signes avant-coureurs : [les précisions du site Améli](#),
- [Le guide «La vie quotidienne après un AVC»](#) de France AVC,
- [Quelques précisions](#) avec Essentiel Santé Magazine.



Une série produite par **l'Alliance du sourire.**



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.