

AVC  
Accident  
Vasculaire  
Cérébral

CHAQUE  
MINUTE  
COMPTE

Composez  
vite le **15**

Si vous ressentez  
**brutalement**  
une faiblesse

AVC  
Accident  
Vasculaire  
Cérébral

CHAQUE  
MINUTE  
COMPTE

Composez  
vite le **15**

Si vous ressentez  
**brutalement**

# AVC

accident  
vasculaire  
cérébral

## Grande journée d'information

Samedi 19 octobre 2013 - Place Pey Berland à Bordeaux  
de 10h à 17h

> Comment rester en bonne santé et prévenir les AVC ?

> Quels sont les signes d'un AVC, comment agir ?

> AVC, et après ?

> Des conseils (professionnels de santé, prise de tension, nutrition, activité physique...),

> Des animations.

**Voir programme au dos >>**



En savoir plus sur les signes  
d'alerte des AVC sur :  
[www.ars.aquitaine.sante.fr](http://www.ars.aquitaine.sante.fr)

Manifestation organisée par l'Agence régionale de santé d'Aquitaine et ses partenaires

# Village AVC

Parcourez les stands proposés par l'Agence régionale de santé d'Aquitaine et ses partenaires

## Comment rester en bonne santé et prévenir les AVC ?

> **Surveiller sa tension** : prise de tension gratuite et conseils de professionnels de santé.

> **Rester en bonne santé et prévenir les AVC** : des conseils pour avoir une hygiène alimentaire, une activité physique et un suivi médical adaptés à son âge et son état de santé.

> **Etre acteur de sa santé** : testez au travers de jeux ludiques vos connaissances sur votre santé et savoir comment l'améliorer.

> **Votre dossier médical personnel** : votre carnet de santé informatisé pour améliorer votre suivi médical.

## Comment repérer un AVC et réagir ?

> **Savoir reconnaître les signes des AVC** : quels sont les symptômes qui doivent tout de suite faire réagir, comment savoir s'il s'agit bien d'un AVC, quel réflexe adopter ?

> **Quel parcours de santé pour les patients atteints d'un AVC en Aquitaine ?** : les projets d'amélioration de la chaîne des soins et de la prise en charge médico-sociale.

## AVC, et après ?

> **De la rééducation au retour à domicile** : une prise en charge pluri-professionnelle.

> **Bénéficier d'un soutien, pouvoir échanger, être orienté** : l'appui des associations de patients.

> **Quel accompagnement social après un AVC ?** : les aides techniques et humaines pour le retour à domicile, le retour à l'emploi...

# Animations

## Randonnée urbaine



Découvrez Bordeaux autour d'une marche active et bénéficiez de conseils pour maintenir votre forme en douceur !

Départ devant le village AVC, parvis Pey Berland - 14h30 (durée : 1h20 - nombre de places limité)

Inscription : [ars-aquitaine-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-aquitaine-communication@ars.sante.fr) ou sur place jusqu'à 14h

## Accrobranche



Découvrez Bordeaux du haut des arbres ! Une animation ludique pour montrer qu'il existe toute une palette d'activités physiques accessibles à tous, quel que soit son âge !

Place Jean Moulin de 13h30 à 17h - Gratuit (à partir de 7 ans)

## Atelier « santé équilibre »



Testez votre souplesse, votre équilibre, votre capacité à vous relever du sol,... Un bilan vous sera proposé par des animateurs sportifs.

Devant le village AVC, parvis Pey Berland - 10h à 17h

## Vis ma vie après un AVC



Pour découvrir « de l'intérieur » la vie d'une personne atteinte d'un AVC et le quotidien post-AVC, venez tester le parcours « Vis ma vie après un AVC », proposé par l'Association des Paralysés de France !

Devant le village AVC, parvis Pey Berland - 14h à 16h

## Danse africaine



Profitez et testez, si vous le souhaitez, une séance de danse africaine aux sons des percussions, encore une idée d'activité physique ludique à pratiquer !

Devant le village AVC, parvis Pey Berland - 14h30

## Dédicace du livre « Grégory Mahé, mon Match Contre l'AVC »



Sportif de haut niveau (10 ans en Top 14), solide rugbyman, jeune, en pleine forme, Grégory Mahé n'avait pas vraiment le profil pour faire un AVC. Pourtant, c'est bien ce qui lui est arrivé en mai 2011. Malgré ses nombreuses séquelles, il s'est battu pour redevenir l'homme mais aussi le rugbyman professionnel qu'il était avant son AVC.

Il raconte dans cet ouvrage son parcours de vie, ce qu'il a enduré, entre rire et larmes, émotion et anecdotes !

Dédicace dans le village AVC, parvis Pey Berland - 14h à 16h30

## Votre « auto-bilan de santé, en quelques clics ! »



Décryptez votre santé en quelques clics, sur un écran tactile, et bénéficiez de recommandations pour rester en forme au quotidien !

Dans le village AVC, parvis Pey Berland - 10h à 17h

## Serious Game « Les réflexes qui sauvent en cas d'AVC ! »



Venez tester un jeu vidéo qui vous permettra de tout savoir sur les réflexes à avoir pour sauver des vies en cas d'AVC !

Dans le village AVC, parvis Pey Berland - 10h à 17h

**Renseignements** : [ars-aquitaine-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-aquitaine-communication@ars.sante.fr)