

4 Leit zu Lëtzebuerg kréien
all Dag e Schlag - 112 - Zäit = Gehir

5
ANS



BLËTZ 2018
a.s.b.l.

Association luxembourgeoise
des concernés d'un accident
vasculaire cérébral

Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale la Grande-Duchesse Héritière, Stéphanie

PORTE OUVERTE

Centre Louis Ganser

9, rue Vieille - L-3284 Bettembourg

Courrier: **BLËTZ a.s.b.l.** - 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Tél.: 621 88 00 88 - info@bletz.lu - www.bletz.lu

Stroke Alliance For Europe
The Stroke Patient Voice in Europe

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe



C'est quoi la mission de „Blëtz a.s.b.l“?

L'association a pour objet de venir en aide aux personnes concernées par un accident vasculaire cérébral.

Elle apporte une aide et un soutien aux concernés, à leur famille et à leurs amis.

Elle se propose de veiller à l'intégration des personnes concernées dans la société et d'améliorer et de faciliter leur vie et celle de leur entourage.

Elle fait connaître au public les problèmes liés aux lésions cérébrales ainsi que les besoins que ces lésions font naître.

Elle favorise la recherche médicale et scientifique y afférente.

Pour la réalisation de son objectif social l'association peut notamment rechercher la coopération avec d'autres organismes publics ou privés disposés à lui accorder son soutien.

Elle peut en outre prendre toutes les initiatives favorisant les objectifs qu'elle s'est fixés.

L'Association est neutre du point de vue idéologique, politique et confessionnel.



Photo: Caroline Martin

Claudia Heiderscheid-Landa, Marc Schommer,
Karin Magar-Klein, Laurent Van Goidsenoven,
Chantal Keller, Guy Frantzen,
Josette Wirion-Schmit, Raoul Klapp.

Chantal KELLER (AVC), présidente
Josette WIRION-SCHMIT (Mann AVC), secrétaire
Guy FRANTZEN (Famille AVC), trésorier

Membres du comité

Claudia HEIDERSCHIED-LANDA (Mann AVC); Marc SCHOMMER (AVC);
Karin MAGAR (AVC); Laurent van GOIDSENOVEN (AVC);
WEBSITE: Raoul KLAPP (Famille AVC)

Comité Scientifique de Blëtz asbl :

Qu'est-ce un comité scientifique ? Le comité scientifique réunit les représentants des associations professionnelles agissant dans les domaines de la médecine, de la réhabilitation et des soins. Ces délégués, au nombre de deux, un représentant et un remplaçant, ont été choisis par les associations elles-mêmes pour mettre leur compétence au service de « Blëtz », ce sont nos experts.

Experts pour la neurologie: Dr. Dirk W. Droste CHL, Dr. Michel Hoffmann, CHdN, Dr Dirk Ulbricht CHEM, Dr. Monique Reiff CHL (SAFE)

Expert pour la neurochirurgie: Dr. Frank Hertel CHL

Expert pour la médecine de réadaptation: Dr. Frédéric Chantraine-Rehazenter, Dr. Danielle Ledesch-Camus CHdN

Expert pour la cardiologie: Dr. Jean Beissel

Expertes pour l'orthophonie:

Myriam Kieffer, Renate Bartolini, Tessa Schitter Rehazenter

Expertes pour la neuropsychologie: Anne-Marie Schuller Rehazenter, Michèle Pisani, Patricia Santos CHdN, Vannina Pieri CHL

Expertes pour la psychomotricité: Tilly Jodocy, Mireille Sarrazin Rehazenter

Expertes pour l'ergothérapie: Dorothéa Hemmer, Joëlle Kieffer CHEM, Laurent Beer Rehazenter

Expertes pour la kinésithérapie: Sylvie Jackmuth CHL, Bettina Pratt, Xavier Masson Rehazenter

Assistantes sociales: Yasmine Finck, Monique Gloden, Françoise Schintgen Rehazenter

Expertes diététicienne hospitalière: Monica Teixeira Morais, Anne-Liss Borschette

Musicologue: Camille Kerger

Voulez-vous soutenir notre association?

Devenez membre d'honneur!

Devenez membre de Blëtz a.s.b.l pour un montant de 10 euros de cotisation annuelle. En versant plus de 10 euros, vous devenez membre d'honneur et pouvez profiter d'une déduction d'impôts sur le montant dépassant les 10 euros. La déduction est calculée à partir d'un total cumulé annuel de 120 euros.

Centre Louis Ganser



9, rue Vieille

L-3284

Bettembourg

Muni d'une rampe
d'accès pour
chaises roulantes
Grand parking
près de l'église

Porte ouverte

Les samedis de
10h00-12h00

27.1, 24.2, 24.3, 28.4, 30.6
7.7, 22.9, 24.11, 15.12

Conférences

13.05 de 10h00-12h00
au RehaZenter
30.05 Wiltz

Centre Hospitalier du Nord:
10, Rue Grande-Duchesse
L-9515 Wiltz

28.10 à partir de 16h00 au
Château de Bettembourg

Assemblée générale

3.02.2018 de 10h00-12h00

Pétanque

premiers dimanches du mois
4.03, 1.04, 6.05, 3.06, 1.07,
5.08, 2.09, 7.10, 4.11



À votre écoute sur rendez-vous au
Centre Louis Ganser 9, rue Vieille L-3284 Bettembourg.

Chaque lundi BLËTZ vous offre l'opportunité de prendre
rendez-vous de 10.00 à 12.00 heures pour vous écouter
et vous conseiller. Écrivez à info@bletz.lu
ou téléphonez au 621 88 00 88

Les missions de BLËTZ

SOUTIEN

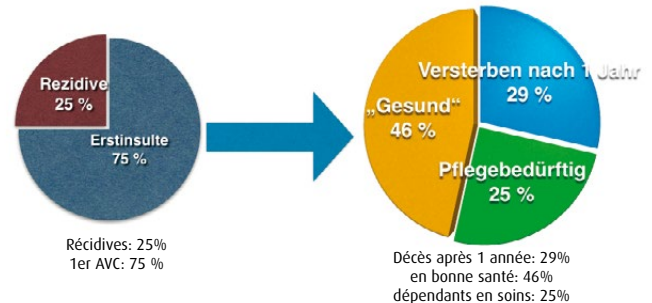
PRÉVENTION



RECHERCHE
(S- A- F- E)
Stroke Alliance for Europe



1400 PERSONNES sont touchées **CHAQUE ANNÉE** par un AVC



**évolution
probable**

dépendance physique
(maison de retraite?)

perte du travail
(problèmes financiers)

isolation sociale
(partenaire, amis)

dépression

Un AVC change TOUT, mais la vie CONTINUE

Facteurs à risques

hypertension artérielle

diabète mellitus

cholestérol

prédisposition génétique

stress

cocaïne/méthamphétamine

Conseils

contrôler régulièrement:

sa tension artérielle

son taux de glycémie

son taux de cholestérol

gérer son stress

ne pas fumer !

ne pas consommer de
drogues!

- a.s.b.l reconnue d'utilité publique
- Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale la Grande -Duchesse Héritière Stéphanie
- Membre du „Conseil supérieur des personnes handicapées“
- Membre de „Info-Handicap“
- Membre de „Stroke Alliance for Europe“

« Stroke Alliance for Europe » a été fondée à Bruxelles en 2004 avec 16 organisations d'AVC européennes comme membres: Allemagne, Autriche, Danemark, Espagne, Finlande, France, Hongrie, Irlande, Israël, Italie, Norvège, Pays-Bas, Royaume-Uni, Slovénie, Suède. Depuis l'Alliance a été rejointe par la Belgique, la République Tchèque, l'Écosse Géorgie, Pologne, Portugal, et le **Luxembourg**.

L'association respecte une stricte neutralité idéologique, politique ou religieuse.

Présence sur Internet



www.bletz.lu

2016 27.622 visiteurs

2017 2.035.986 visiteurs



facebook.com/bletzasbl

331 likes

523 likes



385 connexions

591 connexions



À l'occasion de la «Journée mondiale de l'AVC» du 29 octobre 2016, l'association Blëtz a.s.b.l. a présenté sa vidéo de sensibilisation. Jang LINSTER en collaboration avec RTL

1. Présentation d'un court film d'animation créé et coordonné et gracieusement offert par Jang LINSTER, responsable du texte, de la musique (chanteurs Noël TANI et Mia CONTER; musiciens Ab VAN GOOR et Marty TOWSEND), et des images créées par des spécialistes bénévoles de la « Fabrique d'images » de Kehlen (Rhian JONES et Phil JEFFERY). Il s'agit de faire connaître au grand public les symptômes d'un AVC et de le faire réagir dans le plus bref délai (présentation le 29 octobre dans le contexte de la « Journée mondiale de l'AVC »)

2. Création par RTL (merci à Steve SCHMIT et Eric STEICHEN) – de 10 spots diffusés pendant une dizaine de jours en vue de la sensibilisation et de la préparation de notre journée de l'AVC. Chaque spot présente le portrait d'un homme touché par un AVC (10 hommes, 1 AVC, 10 histoires). cf. www.bletz.lu

Objectifs pour le futur :

SOUTIEN

PRÉVENTION



RECHERCHE

(S- A- F- E)

Stroke Alliance for Europe

« NACHSORGEZENTRUM »
- création d'un « CENTRE DE TRAITEMENT de longue durée » avec des soins neurologiques de jour ou en hospitalisation



L'accident vasculaire cérébral

L'accident vasculaire cérébral est dû, soit à l'obstruction d'un vaisseau à destination cérébrale par un caillot (85-90%), soit à la rupture d'un vaisseau intracérébral (10-15% des cas). La diminution d'apport sanguin à une région cérébrale, ou la compression de cette région par du sang, entraîne son dysfonctionnement, ce qui conduit le plus souvent brutalement à un déficit clinique.

Les maladies vasculaires cérébrales sont la troisième cause de mortalité et la cause principale de handicap acquis au Grand Duché. En 2001, 12% des décès étaient dus à ces maladies.

Dans notre pays, on compte en moyenne 4 accidents vasculaires cérébraux par jour.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- 1. Faiblesse musculaire :** Une faiblesse musculaire d'apparition brutale peut affecter n'importe quel endroit du corps, mais touche le plus souvent la main, un bras, une jambe ou la moitié du visage. Cette faiblesse entraîne fréquemment une chute.
- 2. Troubles de la sensibilité :** Apparition soudaine d'un endormissement ou de picotements dans le visage, le bras ou la jambe.
- 3. Troubles de la parole :** Apparition soudaine de troubles de l'élocution ou de la phonation, ou de difficultés de compréhension.
- 4. Troubles visuels :** Apparition soudaine d'une diminution de l'acuité visuelle, particulièrement d'un seul oeil, ou de vision double.

Autres symptômes :

- 5. Maux de tête :** D'apparition brutale, d'une intensité encore jamais vécue auparavant
- 6. Troubles de l'équilibre :** D'apparition brutale, particulièrement si accompagnés d'un ou de plusieurs des symptômes décrits plus hauts.

Le facteur le plus important dans le traitement aigu de l'accident vasculaire cérébral est le transfert très rapide dans une unité neurologique hospitalière spécialisée, appelée Unité Neurovasculaire Aigue ou Stroke Unit. La rapidité du transfert en Stroke Unit est primordiale, car la réouverture d'un vaisseau sanguin intracérébral (Thrombolyse) ne peut généralement être effectuée qu'endans les trois premières heures. Cette procédure peut considérablement limiter les dégâts causés par l'accident. De plus, une récurrence de second accident vasculaire cérébral ainsi que de nombreuses complications peuvent aussi être évitées en Stroke Unit.

L'accident ischémique transitoire (AIT) = une alerte

L'AIT (diminution de perfusion transitoire d'une région cérébrale) ou « petit » accident vasculaire peut durer de quelques secondes à 24 heures au maximum. Il ne doit pas être minimisé, car il représente souvent le précurseur d'un accident vasculaire cérébral plus grave. Un patient avec un tel AIT doit être traité avec le même degré d'urgence dans une Stroke Unit que celui avec un accident plus complet.

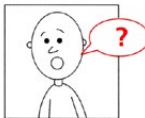
Reconnaître les symptômes d'un AVC, c'est sauver des vies.



Observez si la bouche est de travers.



Observez si un bras (ou une jambe) ne bouge plus.



Observez si la personne s'exprime de manière confuse.



Notez l'heure du début des symptômes. Les chances de rétablissement sont plus grandes si le traitement est instauré dans les trois heures.

Prof. Dr Dirk W. Droste.

AVC: LES GESTES QUI SAUVENT APPELEZ LE 112

Reconnaître les signes de l'AVC est le meilleur moyen d'obtenir une aide médicale rapide. Chaque minute de perdue fait perdre au patient 1,9 millions de neurones pouvant affecter la parole, la motricité, la mémoire et bien plus de fonctions cérébrales.

Apprenez à distinguer autant de signes d'AVC que possible pour le reconnaître rapidement et sauver ainsi une vie. Act FAST !

F.A.S.T:

F: Face = visage: Demandez au patient de sourire. Le sourire est-il asymétrique?

A: Arms = bras: Demandez-lui de lever les deux bras. Un des deux bras tombe?

S: Speech = parole: Faites-le parler ou répéter une phrase simple. A-t-il du mal à parler ou à articuler?

T: Time = temps: Si le patient présente l'un de ces signes, appelez immédiatement le 112 !!!



Informations importantes pour les secours :

- Heure exacte de début des symptômes
- Antécédents médicaux et traitement actuel

Entretemps :

- Dégagez les voies respiratoires!
- Évitez toute alimentation solide ou liquide!

Dr Monique Reiff

PROGRAMME BLËTZ 2018

JANVIER

27.01.: « Recommandations alimentaires en prévention d'une récurrence d'un AVC »

10:00 - 11:00 heures

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la récurrence d'un AVC. Lors de cette conférence, le focus sera porté sur les aliments protecteurs, ainsi que sur les aliments qui influencent les facteurs à risque des AVC. Quels habitudes et choix alimentaires adopter ? Monica Teixeira Morais, diététicienne hospitalière au Centre Hospitalier Emile Mayrisch, et Blëtz.Anne-Liss Borschette, diététicienne hospitalière au Centre de Pédiatrie du Val-ste-Croix, membres du comité scientifique Blëtz.

11:00 - 12:00 heures

Séance de chant avec Camille Kerger

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter ? L'hémisphère sain du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche) ! Par le chant, d'intonation, la prosodie (diction), la respiration, le rythme, l'improvisation ainsi que d'autres facteurs sont entraînés et influencés de manière positive.

Camille Kerger, compositeur, chanteur et ancien directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). « Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. » Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

FÉVRIER

3.02.: Assemblée générale

10:00-12:00 heures

24.02.: Echange d'expériences pour personnes atteintes d'un AVC et familles guidé par des psychologues

10:00-12:00 heures

Le but est de favoriser l'échange d'informations et d'expériences dans un cadre convivial avec des professionnels et d'offrir un enrichissement mutuel. Patricia Santos et Aline Becker et Joanne Maas - neuropsychologues au CHdN

MARS

04.03.: Pétanque

10:00 - 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains
C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtz a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

24.03.: AVC & Hypertension

10:00 - 11:00 heures

Message de Dr.S.Steil, médecin chef de division au ministère de la santé. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, l'hypertension artérielle est le premier facteur de risque pour les AVC ; avec le temps, la pression trop élevée exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins peut les endommager et provoquer leur rupture.

Au Luxembourg, environ 30% de la population adulte souffre d'hypertension artérielle. Cette proportion est parmi les plus élevées en Europe (European Heart Network, 2014). Entre 1975 et 2015, le nombre d'hypertendus a doublé. Au-delà de 60 ans, presque 2/3 de la population résidente est concernée par l'hypertension artérielle.

Dr. Jean Beissel, cardiologue au CHL, va nous expliquer la relation entre l'hypertonie et l'AVC.

11:00 - 12:00 heures

Séance de chant avec Camille Kerger

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter ? L'hémisphère sain du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche) ! Par le chant, d'intonation, la prosodie (diction), la respiration, le rythme, l'improvisation ainsi que d'autres facteurs sont entraînés et influencés de manière positive. Camille Kerger, compositeur, chanteur et ancien directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). « Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. » Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

AVRIL

01.04.: Pétanque

10:00 - 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains
C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtz a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

28.04.: Après AVC, il faut bouger pour aller mieux !

10:00 - 11:00 heures

Travail pratique en groupe, en considérant les possibilités individuelles, pour rester mobile après AVC. Que ce soit assis ou debout, on va bouger tout le corps en recherchant une symétrie dans la mobilisation du tronc, un étirement des muscles hypertoniques ainsi que des exercices globaux actifs. On pourra également travailler les transferts, faire quelques exercices d'équilibre et vous montrer des exercices simples à faire seul à domicile. L'importance d'un entraînement physique régulier a été démontrée maintes fois, et ceci même après plusieurs années suivant l'AVC. Sylvie Jackmuth, kinésithérapeute, service de neurologie/ Stroke- Unit CHL et Bettina Pratt, kinésithérapeute, profession libérale, membre de l'Association Luxembourgeoise des Kinésithérapeutes, membre du comité scientifique Blëtz et Hélène Pirenne kinésithérapeute, profession libérale, toutes 3 spécialisées en neurologie.

11:00 -12.00 heures

Dans le cadre de « **LiteraTour 2018** » il y aura une lecture de « Il faut être un battant. Vivre après un AVC »



MAI

06.05.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

13.05.: Journée contre l'AVC

10:00 - 12:00 heures

Rehazenter

1999 la « Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe » a créée la « Journée contre l'AVC ». Blëtzt asbl organise, chaque année, ensemble avec Dr. Anja Dekant, directrice du Rehazenter, une formation pour les différentes professions de santé. L'année passée, c'était le tour des kinésithérapeutes. Cette année une formation sera organisée pour les ergothérapeutes.

Samedi le 12.05: Formation pour ergothérapeutes

Dimanche 13.05: Conférence ouverte au grand public. Monsieur Karl-Michael Haus, ergothérapeute, tiendra une conférence au sujet de: „ Funktionelles Alltagsstraining“ (entraînement fonctionnel au quotidien)
De plus amples détails seront communiqués ultérieurement

30.05.: Séance d'information au sujet de l'AVC

Centre Hospitalier du Nord: 10, Rue Grande-Duchesse Charlotte L-9515 Wiltz

Programme : Explications sur les aspects médicaux de l'AVC, des conséquences cognitives et psycho-sociales pour le patient et sa famille, le rôle de la famille et des informations au sujet de possibilités d'aide et de support. Par après, il y aura une séance questions-réponses et la possibilité d'échange entre participants. Les soirées d'information se font en coopération avec des neurologues, des médecins de réhabilitation et des thérapeutes du CHdN, ainsi que Blëtzt a.s.b.l.

JUIN

03.06.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

30.06.: -----Réagis-----

10:00 – 12:00 heures

Réagis est une initiative du Luxembourg Resuscitation Council qui d'engage en coopération avec le ministère de la Santé de sensibiliser le public au sujet de l'arrêt cardiaque.

Cours d'initiation et de sensibilisation à l'arrêt cardiaque extra-hospitalier: les premiers gestes de la survie.

Introduceur: Carlo Clarens, infirmier diplômé, secrétaire chez Luxembourg Resuscitation Council.

JUILLET

01.07.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün :1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

07.07.: Touché par un AVC.

Suites neuropsychologiques et leur impact sur la famille

10:00 -11:00 heures

Anne-Marie Schuller, Dr. Dipl. Psychologin SLP / Rehazenter / Université du Luxembourg, membre du comité scientifique de Blëtzt a.s.b.l.

11:00 -12:00 heures

Séance de chant avec Camille Kerger

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter ? L'hémisphère sain du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche) !

Par le chant, d'intonation, la prosodie (diction), la respiration, le rythme, l'improvisation ainsi que d'autres facteurs sont entraînés et influencés de manière positive.

Camille Kerger, compositeur, chanteur et ancien directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). « Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. » Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

AOÛT

05.08.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

SEPTEMBRE

02.09.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich , L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

22.09.: Speed-Dating

10:00 -12:00 heures

On rigole, on bavarde, on est au bord des larmes et on n'hésite pas à le refaire ! C'est ça, le speed-dating, un jeu d'interaction et de prise de contact. En dix minutes, les participants font connaissance avec leur vis-à-vis : vacances, maladies, mais aussi plats préférés, activités sportives, compétences spéciales...

OCTOBRE

07.10.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

28.10.: « JOURNÉE MONDIALE DE L'AVC »

16:00 – 19:00 heures

Château de Bettembourg : 13, rue du Château, L- 3201 Bettembourg

Au paravent de la journée mondiale de l'AVC, une compagne de sensibilisation et de prévention et organisée par Blëtzt, en coopération avec les pharmacies du pays.

Pendant une semaine, toute personne a la possibilité de se laisser mesurer la tension gratuitement en pharmacie.

Comme chaque année, les éclairs-blëtzt seront en vente le weekend du 28.10. De plus amples détails seront communiqués ultérieurement

NOVEMBRE

04.11.: Pétanque

10:00 – 12:00 heures

Stade John Grün : 1, Route de Remich, L-5650 Mondorf-les-Bains

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtzt a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

24.11.: Quand la parole ne vient plus...

la rééducation orthophonique, même des années après l'AVC.

10:00 -11:00 heures

Un AVC peut changer la parole, l'élocution, la lecture, l'écriture, la compréhension, mais aussi la déglutition du patient. Le public ignore souvent encore qu'une grande partie de ces soucis se soignent à l'aide d'une thérapie orthophonique, même des années après l'AVC. Lors de cette rencontre, nous évoquerons les perspectives qu'ouvrent à la fois la thérapie orthophonique, et l'accompagnement par un orthophoniste. Une place sera prévue pour les questions des concernés.

Avec Myriam Kieffer & Renate Bartolini, orthophonistes, membres du comité scientifique Blëtzt.

11:00 -12:00 heures

Séance de chant avec Camille Kerger

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter ? L'hémisphère sain du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche) ! Par le chant, d'intonation, la prosodie (diction), la respiration, le rythme, l'improvisation ainsi que d'autres facteurs sont entraînés et influencés de manière positive. Camille Kerger, compositeur, chanteur et ancien directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). « Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. » Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

DÉCEMBRE

15.12.: Pourquoi le sommeil joue un rôle très important !

10:00 -11:00 heures

Le chronobiologue Prof. Achim Kramer de la charité à Berlin, l'explique ainsi: « Les personnes étant de mauvaise humeur le matin après le lever, se trouvent dans cet instant encore en phase de sommeil profond et ressentent le lever comme action très épuisante ». Derrière se cache un horloge interne qui fonctionne plus lentement. Cette horloge interne fonctionne chez chaque individu de manière différente. Principalement, la chronobiologie diffère entre deux types : les personnes se levant très tôt le matin sans aucun problème et ceux qui sont plutôt du contraire, se couchant très tard la nuit. Pourquoi le sommeil est tellement important pour notre santé et bien-être, nous explique Dr. Krüger Michel, neurologue au CHEM.

11:00 -12:00 heures

Séance de chant avec Camille Kerger

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter ? L'hémisphère sain du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche) !

Par le chant, d'intonation, la prosodie (diction), la respiration, le rythme, l'improvisation ainsi que d'autres facteurs sont entraînés et influencés de manière positive.

Camille Kerger, compositeur, chanteur et ancien directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). « Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. » Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

Livre : « Il faut être un battant » de Chantal Keller



Voici un livre que j'ai plaisir à vous recommander : « Il faut être un battant - vivre après un AVC » de Chantal Keller. L'ouvrage nous présente les témoignages de 24 personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral à un moment de leur vie. Des personnes de tous les âges, nationalités et extractions sociales, qui racontent en toute franchise comment leur monde a basculé d'un moment à l'autre, mais aussi comment, après la phase la plus aiguë, elles ont pu se reconstruire et retrouver une activité quotidienne et une certaine sérénité d'esprit.

Le livre possède plusieurs qualités, mais la principale est certainement la sincérité et les accents de vécu qui émanent de chaque récit individuel. On n'est pas dans le tire-larmes ni la dramatisation, mais dans l'énoncé des faits et l'histoire d'une renaissance. Un autre aspect très intéressant est le fait d'inclure les points de vue des proches, conjoints, enfants, frères. Comment la famille et l'entourage ont-ils ressenti cette expérience, apporté un soutien, aidé à garder le cap... Chantal Keller, auteur du livre et présidente de l'Asbl Blätz, a été atteinte elle-même d'un AVC, ce qui explique le tact avec lequel elle aborde le sujet. A travers cette publication, Chantal poursuit un objectif simple : informer et encourager les personnes ayant subi un AVC aussi bien que leurs proches. Le message est positif : il faut vous battre, faire preuve de volonté et de caractère, mais vous pouvez retrouver une vie et une place dans la société.

Le livre est illustré par des images réalisées par Raymond Clement et Caroline Martin: simples et lumineux, les portraits photographiques sont en adéquation parfaite avec la clarté du contenu. Ils représentent les individus de façon honnête et belle.

Comme les AVC ne font aucune discrimination parmi les victimes, ces dernières proviennent de tous les horizons possibles. Pour cette raison, Chantal Keller a tenu à ce que les expériences soient présentées dans les quatre langues les plus courantes dans le pays : allemand, français, portugais et anglais. Enfin, le livre est complété par 26 articles d'information - d'une part, des professeurs en médecine expliquent en détail la signification d'un accident vasculaire cérébral, et d'autre part, des responsables de différentes organisations en relation avec le traitement des AVC renseignent sur les possibilités de réhabilitation des patients et de soutien aux membres de leurs familles.