

LIEU 3

CONTEXTE

Pour aider Jean, vous l'allongez, puis vous observez tous les signes.

MINIS-JEUX

Tentez de résoudre le rébus de chacune des lettres pour trouver les signes de l'AVC.

1 V : _____

2 I : _____

3 T : _____

4 E : _____

Maintenant que vous avez trouvé les signes, comment les déceler ?

1 V : _____

2 I : _____

3 T : _____

4 E : _____

Bravo !

Vous avez décelé à temps l'AVC de Jean !

Réponses
V : visage paralysé | I : inertie d'un membre | T : trouble de la parole | E : en urgence appelle le 15 | V : faire sourire | I : faire lever les 2 bras | T : faire prononcer une phrase simple « il fait beau aujourd'hui » | E : prendre un téléphone et appeler les secours

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Aide à maintenir un poids corporel sain



Abaisse la tension artérielle



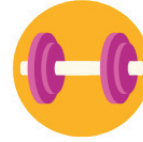
Diminue le risque de maladie cardiaque



Diminue le risque de diabète de type 2



Réduit le risque de certains cancers



Augmente la force et la fonction musculaire



Améliore la santé et la solidité des os

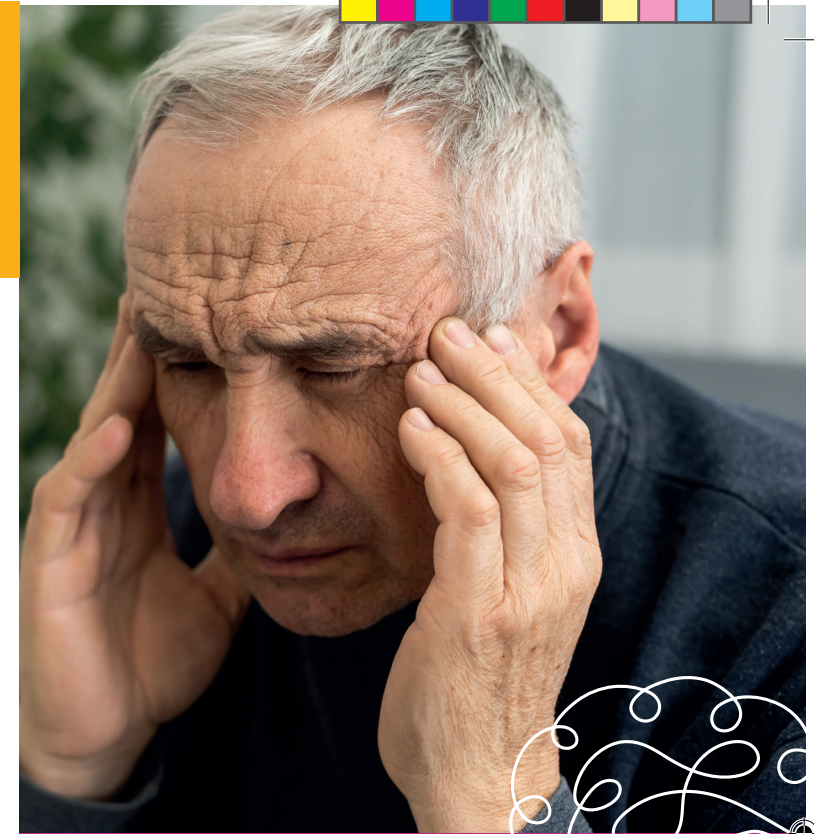


Aide à promouvoir une bonne santé mentale

© Service communication Pays de Chantonnay | Crédits photos : Adobe Stock | PMS | Juin 2024

Communauté de communes
du Pays de Chantonnay

www.paysdechantonnay.fr
02 51 94 40 23



Parcours AVC

GUIDE À COMPLÉTER

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



Pays de
Chantonnay
Communauté de communes

PRÉSENTATION DU PARCOURS

Ce parcours santé est dédié à la sensibilisation sur l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) et à la promotion de l'activité physique.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé et vise plusieurs objectifs : sensibiliser le public à l'AVC et encourager la marche pour prendre soin de sa santé.

La Communauté de communes vous invite à participer à une balade éducative, ponctuée de plusieurs arrêts, conçue pour vous informer sur l'AVC.

Cette activité est idéale à partager en famille, entre amis ou même entre collègues. En plus d'enrichir vos connaissances, vous profiterez des nombreux bienfaits de l'activité physique sur la santé. Alors, marchez, informez-vous et prenez soin de vous sans modération !

Nous vous souhaitons une balade instructive et agréable !

Rendez-vous au point de départ pour débiter le parcours !



LIEU 1

CONTEXTE

Lors d'une balade en famille un dimanche après-midi, vous entendez au loin une femme, Marie, appeler à l'aide. En vous approchant, vous la trouvez avec son mari, Jean, assis sur un banc. Marie vous explique que Jean a brusquement lâché la bouteille d'eau qu'il tenait dans sa main droite et a commencé à dire des mots incompréhensibles.

Marie est très inquiète, car il y a des antécédents d'AVC dans la famille de Jean.

Un AVC, qu'est-ce que c'est ?

QUESTIONS À CHOIX MULTIPLES

Notez vos réponses aux 4 questions :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Maintenant vous savez ce que signifie AVC !

Direction le lieu 2 pour continuer l'aventure !

Réponses
1. B - Accident Vasculaire Cérébral | 2. C - Le cerveau
3. A - Ischémique et hémorragique | 4. B - 4 heures 30

LIEU 2

CONTEXTE

Apprenez-en plus sur les habitudes de vie de Jean, pour comprendre ce qui aurait pu favoriser son état actuel...

MOTS-CROISÉS

Cherchez les images cachées autour de vous et notez les 10 facteurs de risque de l'AVC !

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Félicitations, vous avez décelé les 10 facteurs de risque de l'AVC, mais l'état de Jean n'est pas stable...

Dirigez-vous vers le lieu 3 !

Réponses
1. Cholestérol | 2. Tabagisme | 3. Sédentarité | 4. Alcool
5. Obésité | 6. Diabète | 7. Hypertension | 8. Pilule
9. Stupéfiants | 10. Age