

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 décèler ?

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 | 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

© Services communication Pays de Chantonnay / Crédits photos : Adobe stock | (PAG) | Julie E. 2024



Parcours AVC

GUIDE À COMPLÉTER

Communauté de communes
du Pays de Chantonnay

www.paysdechantonnay.fr
02 51 94 40 23

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

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 !

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

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

