

## 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



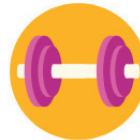
Diminue le risque de maladie cardiaque



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 | (PNE) | Julie E. 2024



# Parcours AVC

## GUIDE À COMPLÉTER

Communauté de communes  
du Pays de Chantonnay

[www.paysdechantonnay.fr](http://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

