

# SANTÉ / AVC

Supplément santé - l'union

## Le soutien familial est primordial

Prissilia M. MOUITY  
Libreville/Gabon

L'ACCIDENT vasculaire cérébral fait peur parce que ses dommages rendent souvent la réinsertion sociale et professionnelle difficile. A cela s'ajoutent des infrastructures familiales et environnementales qui ne sont pas toujours adaptées. En effet, l'AVC entraîne, dans la plupart des cas, un handicap moteur qui altère la qualité de vie et nécessite une rééducation. Selon Dr Nyangui Mapaga, neurologue au Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul), "tous les patients doivent pouvoir bénéficier de cette prise en charge afin de retrouver les fonctions altérées par la lésion cérébrale et un niveau d'autonomie le plus proche de celui précédant l'AVC. Le support familial, pour son aspect physique et émotionnel, est indispensable pour le retour et le maintien à domicile. Il nécessite un important investissement de toute la famille". De manière générale, un AVC touche, physiquement et psychologiquement, le malade, son conjoint, les enfants à qui il faudra faire comprendre cette situation, les différents parents et leurs connaissances. Les effets varient considérablement sur les personnes. "Le parent qui a survécu à un AVC doit se concentrer sur son rétablissement et a peut-être donc moins de facilité à jouer son rôle de parent exactement comme auparavant. D'autres personnes du foyer se retrouvent parfois à assumer de nouvelles fonctions et responsabilités. Il arrive que les enfants d'une famille dont un parent a subi un AVC présentent des troubles comportementaux ou manifestent des signes de dépression", explique le site [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca). Les membres de la famille sont donc une part importante du processus de guérison. Ils doivent soutenir le malade, mais ont également besoin d'être soutenus, informés et éduqués sur le sujet. C'est pour cela que le rôle du clinicien de soutien familial est primordial. Surtout que d'autres



La famille est un cadre à ne pas négliger.

complications peuvent être rencontrées telles que l'épilepsie post-AVC, la dépression post-AVC. Grâce aux progrès

médicaux, une meilleure prise en charge, les patients peuvent récupérer le plus de capacités motrices possible ou

développer des stratégies de compensation après un AVC. La réadaptation neurologique, par exemple, permettrait

au patient de retrouver le maximum d'activités physiques et sociales et un mode de vie plus autonome.

## Une hygiène de vie à revoir

PMM  
Libreville/Gabon

L'AVC fait partie des maladies ayant un fort impact sur la vie future du malade. Immédiatement après, un traitement approprié permet d'empêcher la dégradation au niveau du cerveau. L'importance des séquelles dépend de la rapidité de la prise en charge et des dommages subis par le cerveau. Mais c'est l'adoption d'un mode de vie sain qui va permettre de mieux contrôler les facteurs de risque cardiovasculaire. Changer ses habitudes du jour au lendemain est difficile. Les patients doivent le faire progressivement en commençant, par exemple, par leur alimentation. Bien choisir ses aliments permet, selon Grâce Mambila Matsalou, neurologue au Centre hospitalier Universitaire de Libreville (Chul), "de retrouver une santé optimale et prévenir tout nouvel accident". "Il faut privilégier les



Le sport doit être inclus dans le programme de récupération.

fruits et légumes. Des féculents complets à chaque repas. Des légumes, des produits laitiers par jour. Choisissez les viandes les plus maigres ; du poisson, deux à trois fois par semaine", conseille-t-elle. En revanche les boissons sucrées et alcoolisées

sont à éviter.

En cas de surpoids, de diabète ou d'hypertension sévère, il est nécessaire de réduire le sel et de proscrire définitivement le tabac. Et il est important de "promouvoir une activité physique régulière", poursuit le

Dr Grâce Mambila Matsalou. Le sport est essentiel, car c'est une vraie prescription médicale qui complète la kinésithérapie. La marche, par exemple, permettrait de diminuer le taux d'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.