

la vie Avec

*Témoigner, vivre, revivre, comprendre,
transmettre, créer, s'ouvrir*



*La gazette de France AVC 44
N° 4 Mai 2026*

L'ÉDITO DE LA VIE AVEC



Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons ce quatrième numéro de la gazette de France AVC 44. Si notre rendez-vous devient régulier, il gagne aujourd'hui en maturité et en force vive. En effet, l'équipe de rédaction s'est étoffée : c'est désormais à huit mains — celles de Jean-Baptiste, Guillaume, Benjamin et Michèle — que nous portons ce journal pour mieux refléter la diversité de nos parcours et de nos engagements.

Pour ce volet, nous avons choisi de lever le voile sur un sujet aussi complexe que méconnu : le handicap invisible. Derrière un visage souriant ou une fierté retrouvée se cachent souvent des batailles que personne ne soupçonne. Au cœur de ces défis, la fatigue post-AVC occupe une place centrale. Ce n'est pas une simple lassitude, mais un épuisement profond qui redéfinit le quotidien. Nous consacrons ce mois-ci un dossier complet à ses causes et à ses conséquences, afin d'aider l'entourage et la société à mieux comprendre ce "poids de l'invisible".

La parole est ensuite donnée à ceux qui la vivent. Vous découvrirez un témoignage croisé, une discussion sincère entre quatre victimes d'AVC. Leurs échanges, empreints de résilience et d'authenticité, montrent que si le chemin est singulier, le partage reste notre meilleur allié.

Enfin, nous reviendrons sur l'énergie déployée par Ensemble contre l'AVC. De la Vendée à la Loire-Atlantique, les actions se multiplient pour sensibiliser, prévenir et soutenir. Ce maillage territorial est le cœur battant de notre association : il prouve que, face à l'accident vasculaire cérébral, personne ne doit rester seul.

Nous vous souhaitons une excellente lecture, en espérant que ces pages vous apporteront des clés, du réconfort et, surtout, le sentiment d'être compris.

Bonne lecture à tous !

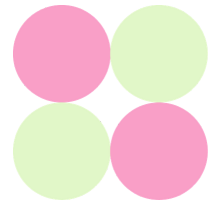
*Michèle, Jean-Baptiste,
Benjamin et Guillaume*

Scribouillards dévoués de la Vie AVEC !

La rubrique médicale :

La fatigue post AVC :

Comprendre ce fardeau invisible



Après un accident vasculaire cérébral, la fatigue est l'une des séquelles les plus fréquentes et les plus éprouvantes, touchant environ 1 patient sur 2 (entre 25 et 75% selon les critères des études). Souvent qualifiée de «handicap invisible», elle diffère radicalement de la fatigue ordinaire par son caractère persistant et son intensité, qui ne s'atténue pas forcément avec le repos ou une bonne nuit de sommeil. Elle se définit par un épuisement accablant, un manque d'énergie constant ou une aversion à l'effort, qui peut survenir sans activité préalable.

Pour mieux la gérer, il est essentiel de comprendre qu'elle résulte d'une interaction complexe entre des facteurs biologiques, psychologiques et physiques.

1. La « Théorie du Coping » : l'effort invisible du cerveau

L'un des mécanismes les plus étudiés par les chercheurs est la théorie du coping. Selon cette approche, le cerveau lésé par l'AVC ne peut plus réaliser certaines tâches de manière automatique. Pour réaliser des tâches qui étaient autrefois automatiques (se concentrer sur une conversation, lire ou se déplacer), le cerveau doit maintenant fournir un effort mental compensatoire beaucoup plus important pour contourner les séquelles de l'AVC.

C'est pourquoi les patients peuvent obtenir de bons résultats aux tests de mémoire chez le médecin, tout en se sentant totalement épuisé par la suite : la réussite est là, mais au prix d'une dépense énergétique colossale.

2. Une réaction biologique et inflammatoire

Dès la phase initiale de l'AVC, l'organisme déclenche une réponse inflammatoire pour réagir à la lésion cérébrale. Des études suggèrent que des niveaux élevés de certains marqueurs, pourraient être directement liés à l'apparition de la fatigue. Par ailleurs, des altérations dans des zones spécifiques du cerveau, notamment les noyaux gris centraux; sont suspectées d'être impliquées dans la régulation de l'énergie et de la motivation.

3. L'influence des troubles émotionnels

Les recherches montrent une corrélation très forte entre la fatigue post-AVC et les troubles émotionnels, principalement la dépression et l'anxiété. Bien que ces états soient différents, ils partagent des symptômes communs comme le manque de motivation ou une lassitude persistante qui ne disparaît pas avec le repos.

- Un cercle vicieux : la présence de symptômes dépressifs ou d'une détresse psychologique peut non seulement déclencher la fatigue, mais aussi la maintenir dans le temps. À l'inverse, une amélioration de l'état émotionnel entraîne souvent une diminution de la fatigue perçue.
- L'effort de compensation (Théorie du coping) : votre cerveau, fragilisé par l'AVC, doit fournir un effort mental compensatoire constant pour faire face au stress et aux défis quotidiens. Cette dépense d'énergie invisible pour gérer vos émotions finit par épuiser vos réserves nerveuses.
- La fatigue sans dépression : il est important de noter que la fatigue peut exister seule : environ 30 % des patients fatigués ne présentent aucun symptôme anxieux ou dépressif.

5. Les troubles du sommeil

Certaines zones du cerveau régulant le sommeil, peuvent être touchées par l'AVC. Il est donc fréquent de se retrouver confronté à de l'apnée du sommeil, une modification des rythmes circadiens (alternance veille/sommeil), ou encore des insomnies. La qualité du sommeil est donc amoindrie ce qui majore la fatigue diurne.

6. Le piège du déconditionnement physique :

L'inactivité physique entraîne une fonte musculaire et une baisse des capacités cardiaques. Il s'en suit une réduction progressive des capacités de bouger et de résister à l'effort. L'exercice physique régulier est un véritable médicament qui favorise la plasticité cérébrale et réduit la fatigue en majorant les possibilités de résistance à l'effort.

7. Les médicaments sont-ils en cause?

C'est une crainte souvent exprimée par les patients. Pourtant, des études menées sur des cohortes de patients montrent que, si certains traitements ont des effets secondaires fatigants, les médicaments ne sont généralement pas la cause principale de la fatigue chronique à six mois de l'AVC. Le rôle des maladies associées (hypertension, troubles cardiaques) et du moral semblent bien plus déterminant que le traitement lui-même.

Si certains traitements (comme les antidépresseurs ou les bêtabloquants) sont parfois associés à la fatigue, c'est souvent parce qu'ils traitent des problèmes (dépression, troubles cardiaques) qui sont eux-mêmes des sources de fatigue. Seule la prise d'un très grand nombre de médicaments différents (polymédication) semble réellement corrélée à une fatigue plus sévère

En résumé, la fatigue post AVC est le résultat d'un cerveau qui lutte pour compenser des émotions fragilisées et d'un corps qui doit fournir un effort démesuré à cause d'une condition physique affaiblie. Une prise en charge globale, agissant à la fois sur le moral et sur le reconditionnement physique, est la clé pour retrouver de l'énergie. Il est important pour chacun d'évaluer, à l'aide de questionnaires et de l'éclairage des thérapeutes, les éléments mis en cause chez soi : un sommeil de mauvaise qualité ? Une fragilité émotionnelle (dépression, anxiété) ? Une désadaptation à l'effort physique ? Les efforts d'adaptation ou les thérapeutiques mises en place pour gérer au mieux la fatigue devront être ciblés pour avoir un effet efficace.

AVC : Mieux gérer sa fatigue au travail

La fatigue post-AVC est un **handicap invisible majeur**. L'approche basée sur le 'rebond' et l'adaptation permet aux victimes de se reconstruire et de s'épanouir à nouveau dans leur environnement professionnel.

OPTIMISER SON ORGANISATION



Séquencer et décomposer les tâches

Divisez les projets complexes en étapes simples pour réduire la charge mentale immédiate.



Planifier selon son pic d'énergie

Réalisez les missions prioritaires au moment où vos 'batteries' sont les plus chargées.



Routine et délégation

Favorisez les automatismes moins énergivores et n'hésitez pas à déléguer certaines tâches.

AMÉNAGER SON ENVIRONNEMENT



Adapter l'espace et le calme

Évitez le bruit et les open spaces pour limiter les distractions épuisantes.



Pauses régulières "anti-surchauffe"

Accordez-vous des temps de repos brefs mais fréquents pour prévenir l'épuisement total.



Sensibiliser ses collègues

Expliquez votre situation pour favoriser l'acceptation de ce handicap souvent invisible.

Le point de vue d'un spécialiste :

La méditation pour mieux appréhender la fatigue

La pratique de la méditation peut jouer un rôle précieux dans la gestion de la fatigue après un AVC. En favorisant un état de détente profonde, elle aide à réduire le stress et l'anxiété, deux facteurs qui peuvent aggraver la sensation d'épuisement. La méditation permet également d'améliorer la qualité du sommeil, souvent perturbée après un AVC, ce qui contribue à une meilleure récupération physique et mentale. En recentrant l'attention sur le moment présent, elle aide à mieux écouter son corps, à reconnaître ses limites et à éviter le surmenage. Enfin, en renforçant la concentration et la clarté mentale, la méditation peut atténuer la fatigue cognitive, fréquente chez les personnes en phase de rééducation, et ainsi favoriser un retour progressif à des activités quotidiennes plus sereines.



Je m'appelle Benjamin et j'ai fait un AVC hémorragique il y a 4 ans maintenant.

Par la suite, je me suis formé à la méditation thérapeutique dans les universités de Bruxelles et Strasbourg,

Cette approche, que j'enseigne maintenant, m'a permis de prendre soin de ma santé et de mieux gérer ma fatigue au quotidien.

Au sein de notre association, j'ai mis en place des séances dédiées aux patients victimes d'AVC. En petit groupe, nous abordons la respiration et la méditation et ensemble nous apprenons à mieux appréhender les effets délétères du stress et de la fatigue sur nos cerveaux fragilisés. Ces moments nous permettent aussi d'échanger sur nos parcours et nos avancées respectives, entre écoute active et bienveillance.

Les participants apprennent aussi à intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne, selon leurs besoins et leur rythme. L'idée étant de faire de la méditation thérapeutique un outil, une béquille ancrée dans notre quotidien.

Voici quelques verbtims de ceux qui s'y sont essayé :



Équilibre Mental et Émotionnel



Noah & Chloé

"La pratique de la méditation a été une vraie découverte. Méditer m'aide à me recentrer sur mon souffle et à mettre de côté les pensées parasites qui finissent par être négatives." — Noah



"Mon moral est apaisé. Sans cette aide, je craquerais plus souvent !" — Chloé.



Alba & Guillaume

"Elle me permet une prise de recul très utile dans de nombreuses situations. C'est une mise à distance des petites agressions du quotidien. C'est de l'énergie que l'on ne gaspille pas à lutter contre ces agressions" — Alba



"Méditer m'aide à grandir dans ma vie d'homme et de père." — Guillaume



Sommeil et Pratique Personnelle



Nathalie & Raphaël

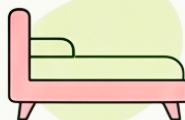
"Mes insomnies sont moins nombreuses et moins longues." — Nathalie



"C'est une technique facile à adopter. Je la pratique de manière quasi quotidienne (15 à 20 minutes par jour, avec ou sans accompagnement sonore)" — Raphaël

Julia & Arthur

"Méditer c'est se saisir d'une pensée puis l'évacuer." — Julia



"Je m'allonge sur mon lit mais pas dans le noir. Il me faut un petit temps pour revenir à la réalité" — Arthur

Le coin des témoignages :

Vivre la fatigue post AVC au quotidien

Anne et Guillaume ont tous les deux été victimes d'un AVC il y a quelques années. Chacun a pu reprendre une vie familiale, sociale et professionnelle. En toute franchise et avec quelques anecdotes, ils nous racontent ici comment ils ont dû intégrer la fatigue dans leur quotidien. Quelles sont leurs adaptations, leurs petits trucs à eux pour vivre avec.

Maud est la compagne de Guillaume et se propose de nous éclairer grâce au regard plus décalé de celui qui ne le vit pas mais accompagne au jour le jour.

Comment décririez-vous cette fatigue post-AVC au quotidien ?

Anne : C'est une fatigue à la fois physique et psychique. Elle se manifeste par des coups de barre brutaux, les yeux qui piquent, des maux de tête et même des fringales de sucre pour essayer de récupérer. Plus troublant encore, quand je force trop, mes anciens symptômes d'AVC réapparaissent : j'ai des difficultés à articuler, je cherche mes mots, et ma main gauche peut se mettre à trembler.

Guillaume : Pour moi, le signe principal est un bourdonnement bien spécifique dans la tête, du côté gauche. Mes capacités d'attention restent globalement conservées, mais ce signal sonore m'indique immédiatement que je sature et que je dois m'arrêter. Les premiers mois, je devais m'allonger immédiatement jusqu'à ce que ce bruit disparaisse.

Maud : En tant que proche, je vois cette fatigue se lire directement sur le visage de Guillaume. Il devient aussi beaucoup plus impatient. C'est une fatigue très particulière, impossible à comprendre réellement pour quelqu'un qui ne la vit pas, car elle ne ressemble à rien de connu.



Quels sont les principaux déclencheurs de cet épuisement ?

Guillaume : Le manque de sommeil est radical, mais ce sont surtout les environnements bruyants et les conversations croisées qui m'épuisent. Par exemple, au supermarché, j'ai l'impression que le bruit "remplit" mon cerveau jusqu'à saturation. Une anecdote révélatrice : à Noël, j'ai dû passer la soirée avec un casque antibruit sur les oreilles pour supporter les discussions croisées de la famille.

Anne : Je ressens la même sensibilité au bruit. Dans un café ou au restaurant, la tension nerveuse monte jusqu'à provoquer des nausées. Professionnellement, les réunions de plus d'une heure et demie sont devenues très difficiles à supporter.

Maud : J'ai remarqué que les journées denses avec beaucoup de contacts sociaux sont les plus éprouvantes pour moi. C'est pour cela que j'essaie désormais d'anticiper en évitant de proposer des sorties ou des fêtes où il n'y aurait pas de possibilité de s'isoler au calme.

Quelles stratégies avez-vous mises en place pour la gérer ?

Anne : J'ai dû apprendre à séquencer mes activités. Je me concentre sur une tâche cognitive pendant une heure, puis je change radicalement d'activité. Je fais des pauses régulières. Je pratique aussi la cohérence cardiaque ou la méditation (une séance de 15 minutes m'aide à faire redescendre la tension causée par la fatigue). La marche en environnement calme est une autre stratégie efficace. J'ai aussi appris à déléguer : par exemple, pour mon abonnement à la saison des concerts de l'ONPL, comme la date d'ouverture des réservations me stressait, j'ai demandé à une amie de s'en occuper.

Guillaume : La sieste préventive est devenue ma règle d'or, surtout quand je télétravaille l'après-midi. Je commence par 20 minutes de repos. J'utilise aussi très souvent des bouchons d'oreilles pour filtrer les environnements sonores trop complexes, tout en me permettant d'entendre la personne en face de moi. Sur le plan familial, j'ai lâché prise sur certains aspects de l'éducation des enfants ; je suis devenu beaucoup plus "cool" sur des détails qui m'auraient demandé beaucoup d'énergie avant.

Maud : Mon rôle est d'être vigilante. Je suis devenue une sorte de "vigie" qui le pousse à se reposer dès que je perçois les signes de saturation qu'il ne voit pas toujours venir lui-même.

Comment cela impacte-t-il votre vie sociale et professionnelle ?

Anne : Au travail, j'ai choisi la transparence totale. J'ai expliqué à mes collègues que je pouvais avoir des trous de mémoire ou des troubles de l'élocution soudains. Cela évite les malentendus.

Socialement, je n'hésite plus à annuler une sortie au dernier moment si je sens que l'effort sera trop grand.

En famille, ce handicap invisible est parfois difficilement perçu. Ils me disent "tu vas bien non ? tout est normal ? tu as repris à 100%". Ce qui est un peu frustrant parfois.

Guillaume : J'ai repris le travail à 80 % dans une nouvelle entreprise en jouant cartes sur table dès l'entretien d'embauche.

Ma propre mère a eu du mal à comprendre ; elle continuait à parler sur le même rythme même quand je lui disais que je saturais. Aujourd'hui, je m'en amuse un peu : mon AVC est devenu le "prétexte" parfait pour refuser des sorties ou des relations qui m'auraient déjà pesé avant !

Maud : Notre relation a évolué car Guillaume va plus à l'essentiel et s'encombre moins de choses inutiles. Cela a apporté des aspects positifs, plus profonds, à notre vie de couple. Ce qui reste le plus difficile pour moi, c'est la peur sournoise d'une récurrence, un sentiment souvent sous-estimé par l'entourage.

Quel regard portez-vous sur l'avenir et l'acceptation de cet état ?

Anne : C'est un exercice de philosophie quotidien. Il faut faire le deuil de "l'Anne d'avant". Mais l'AVC a aussi libéré ma créativité : je me suis remise au piano, ce qui est excellent pour ma rééducation et mon moral.

Guillaume : J'ai mis six mois à comprendre que ce symptôme serait durable. Aujourd'hui, je l'accepte plutôt bien car j'ai appris à vivre avec cette nouvelle discipline. Finalement, cette épreuve libère aussi certaines choses positives.

Maud : Je ne me vois pas comme une aidante, mais comme une "aimante". Nous traversons cette galère ensemble. Le plus beau pour moi aujourd'hui, c'est de le voir rebondir à travers de nouveaux projets et reprendre le sport. Aux autres proches, je dirais que les choses s'améliorent avec le temps, même si la vigilance reste de mise.



Retour sur le bilan de la 6ème édition d'Ensemble contre l'AVC :

Cette année encore, le collectif "Ensemble contre l'AVC" s'est surpassé pour récolter des dons destinés au soutien des patients et de leurs proches, à la formation des soignants dans les Unité Neuro Vasculaire de Vendée, au bien-être des familles lors de l'hospitalisation.

Leurs multiples actions ont aussi permis de faire connaître à un maximum de personnes les premiers signes de l'AVC. On ne le dira jamais assez, cette action est primordiale pour réduire le risque de séquelles en cas d'AVC car agir vite permet de sauver des neurones ! Les différents rassemblements de l'année ont aussi été l'occasion de faire de la prévention primaire ou secondaire afin de mieux connaître et lutter contre les facteurs de risques cardio-vasculaires.

Voici les temps forts que l'on peut retenir pour cette année 2025 :

1. Le défi fil rouge « La tête vers les étoiles !!! »

C'est l'action phare de cette édition. Durant 9 jours (du 22 au 30 mars 2025), des écoles, entreprises, associations et particuliers se sont mobilisés pour marcher, courir ou pédaler afin de parcourir collectivement la plus grande distance possible.

Le résultat fut exceptionnel : 56 786 km parcourus par 3 795 participants ! Soit plus de 100 millions de pas !



2. Évènements de sensibilisation grand public :

L'objectif était de profiter d'évènements à forte visibilité pour diffuser des messages de prévention, notamment sur les signes d'alerte V.I.T.E.

Le 15 mars, l'association était présente au **stade de foot de La Beaujoire** (Nantes) devant 28 000 spectateurs, avec des animations en Fan Zone et des messages sur écrans géants.

Une action similaire a eu lieu à **Nancy** le 28 mars devant 15 000 personnes.

Différentes **conférences** se sont tenues tout au long de l'année (Saint Gilles Croix de Vie, Chateaubriant) ainsi qu'une rencontre avec 400 collégiens de 6^{ème} à Carquefou lors du **Rallye citoyen** organisé par la commune

De belles rencontres, des moments de partage forts et nécessaires pour faire reculer le nombre d'AVC dans nos régions.

3. Actions sportives et solidaires :

Le sport a servi de "pont" vers le monde du handicap.

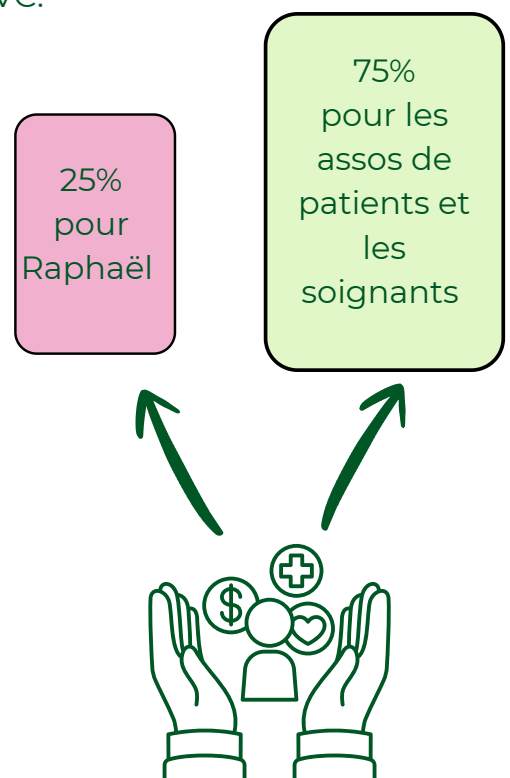
Deux vagues de **vente aux enchères de maillots dédicacés** par des sportifs de haut niveau ont permis de récolter plus de 1 900 € (23 maillots vendus).

Un **tournoi d'échecs** à Carquefou a réuni 50 participants et généré 400 € de dons.

La « **Rando des Écoliers** » à Montournais a mobilisé 530 personnes, tandis qu'une **marche à Saint-Gilles Croix de Vie** a rassemblé 117 participants.

Au total, l'ensemble des actions menées a permis de récolter près de 9 000 €. Ces fonds sont directement affectés à des projets pour les personnes ayant fait un AVC et le personnel soignant :

- Soutien direct : 2 200 € reversés à l'association King R pour le petit Raphaël.
- Aide aux patients : financement du déplacement de 8 personnes aphasiques à un congrès national (1 000 €) et organisation d'une sortie au Puy du Fou pour les adhérents de France AVC 44 et 85 (2 000 €).
- Amélioration des soins : achat de matériels (enceintes, fauteuil relax) pour l'Unité Neuro Vasculaire (UNV) du CHU de Nantes, refonte de l'espace famille de l'UNV de La Roche sur Yon et financement de la participation de soignants à un congrès médical.
- Prévention : 900 € ont été alloués à l'achat de drapeaux « Ensemble contre l'AVC » pour les écoles participantes afin de continuer à communiquer sur les signes de l'AVC.





Quel dynamisme, quel engagement ! Des écoliers aux sapeurs-pompiers, en passant par les clubs sportifs pro et les entreprises, l'association a démontré sa capacité unique à fédérer des acteurs variés. Ce succès ne s'exprime pas seulement par des chiffres symboliques, mais par un soutien financier concret de près de 9 000 €, intégralement transformé en projets tangibles pour les victimes d'AVC et le personnel soignant.

En clôturant ce bilan par la promesse « Vous pouvez compter sur nous ! », l'association réaffirme sa détermination à transformer chaque pas et chaque don en une victoire contre la maladie. Merci à tous !!

Les news de France AVC 44 :

La méditation

Nous vous proposons de découvrir la méditation thérapeutique avec Benjamin. En quelques séances, vous comprendrez comment utiliser cet outil au quotidien pour mieux gérer le stress, la fatigue, les émotions et retrouver ainsi des moments de bien-être. Il vous faut être à jour de cotisation puis régler 5 euros par séance.

Inscription obligatoire.

Tous les 2 mois, quelques membres de notre équipe partent à la rencontre de patients et de leurs proches afin de discuter de la vie malgré l'AVC. Ces échanges sont toujours aussi riches et constructifs pour tous ! Prochain rendez-vous le **3 juin entre 16 et 18h** au **centre de rééducation de Maubreuil** à Saint Herblain

Les permanences

La chorale

Sous la houlette de Dany accompagnée de Delphine à la guitare, la vingtaine de chanteurs continue sa progression. Aphasique ou non, aidant ou patient, avec ou sans atteinte motrice. Venez les rejoindre !
Chateau de la Classerie à Rezé, le vendredi de 14h30 à 16h30.

conférences

témoignages

forums

Nos équipes se déplacent régulièrement dans les EHPAD **pour témoigner de la vie après l'AVC**, des parcours, des stratégies pour lutter contre la fatigue, les troubles de mémoire ou les difficultés physiques.

En entreprise, il s'agit surtout de discuter autour du **handicap invisible ou les conditions de retour au travail** si un ou plusieurs collaborateurs sont touchés par la pathologie.

Les conférences grand public, quel que soit le lieu, sont l'occasion de renseigner chacun sur l'importance de la prise en charge des **facteurs de risques cardio-vasculaires** en prévention primaire (avant de faire un AVC) ou secondaire (après un AVC).

Nous cherchons aussi à sensibiliser le plus de monde possible à la **reconnaissance des premiers signes de l'AVC** car

Agir vite, en appelant le 15, c'est sauver des neurones !



*Conférence à la Mutuelle Générale, mais aussi à Brain, à Redon, à Chateaubriant, à Nantes
Interventions chez Bouygues Télécom, et à l'EHPAD de Ligné, etc...*

BULLETIN D'ADHESION 2025

« France AVC 44 »

☐ M.

☐ Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

N° de téléphone fixe : Portable :

E-mail :

Cotisation de membre :

- adhérent : 30 €

- donateur : 50€

- bienfaiteur : 100€ ou +

• Par chèque :

À l'ordre de : France AVC 44

Renvoyer le bulletin d'adhésion et le chèque à l'adresse suivante :

France AVC 44 – Pôle MPR

Hôpital Saint Jacques – 85 Rue saint jacques

44 093 NANTES Cedex 01

• Par virement bancaire :

IBAN : FR03 2004 1010 1109 5776 4603 291

Intitulé votre virement bancaire avec la mention suivante : NOM – Prénom

Renvoyer le bulletin d'adhésion à l'adresse postale ci-dessus ou par mail (franceavc44@gmail.com)

Comment souhaitez-vous être contacté par l'association ?

☐ mail

☐ voie postale

Les dons versés à une association Loi 1901, ouvrent droit à une réduction d'impôts (66%) sur présentation d'un reçu fiscal établi par nos soins et qui vous parviendra sous quelques jours avec votre carte d'adhérents.





Prenez la balle au bond et venez nous rejoindre !

Un site internet

www.franceavc44.fr

Une permanence téléphonique

De 14 à 17h les jours ouvrés

06 82 52 25 59

Une page Facebook

France AVC 44

