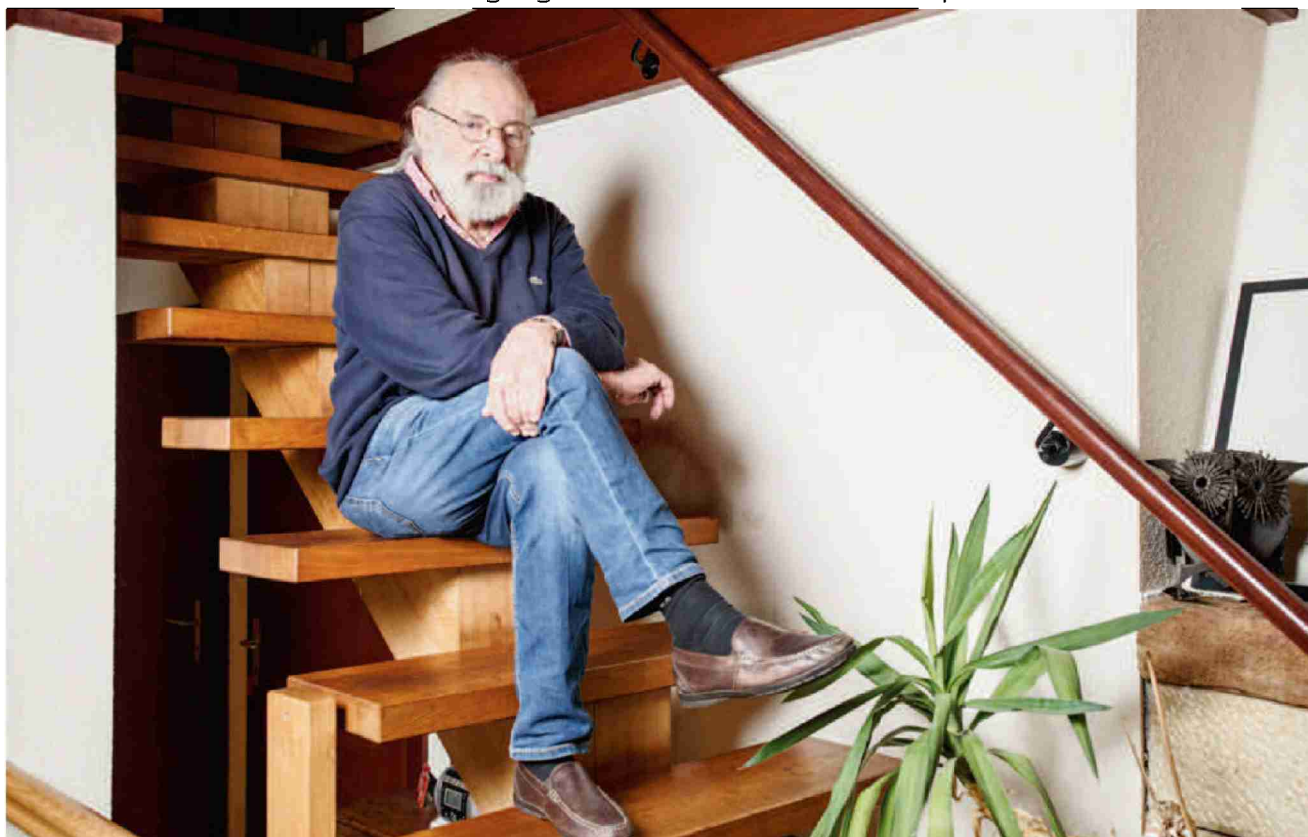




«Putain d'AVC!», récit poignant et essentiel

LA SARRAZ Dans un livre, le romancier Roger Simon-Vermot raconte l'accident vasculaire cérébral de sa femme à titre de témoignage. L'occasion de donner 6 clés pour sauver des vies.



Roger Simon-Vermot est auteur et journaliste, il a écrit «Putain d'AVC!» qui est un témoignage sur la maladie qui a emporté sa femme, Céline. CÉDRIC SANDOZ

→ «Ma fleur, ma boussole, mon soleil.» Selon les jolis mots de son mari Roger Simon-Vermot, telle était sa femme, victime de deux AVC, dont le deuxième lui a été fatal, le 26 mars 2018. Bouleversé par la brutalité de la maladie, l'auteur de La Sarraz livre un récit au titre brut: «Putain d'AVC!». Le but: attirer l'attention du plus grand nombre. Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, et réagir vite alors qu'en Suisse toutes les 30 minutes une personne est frappée par un AVC .



1 LES PERSONNES À RISQUE

«Non seulement des patients âgés avec, parfois, un handicap préalable, mais aussi bien des personnes jeunes en très bon état physique peuvent être touchées sans aucune alerte», écrit le Pr. Patrik Michel, médecin chef au sein du centre cérébrovasculaire du Chuv, en préambule du livre de Roger Simon-Vermot. Indépendamment de ce qui est incontrôlable, les personnes dites à risque de subir un AVC sont celles qui cumulent les facteurs mesurables: hypertension, diabète et cholestérol, apnées du sommeil et arythmies cardiaques, ainsi que celles qui ont déjà connu un ou plusieurs accident(s) ischémique(s) transitoire(s) (mini-AVC) ou un AVC. Le tabagisme, la sédentarité, le surpoids et la consommation exagérée d'alcool sont aussi pointés.

2 LES SYMPTÔMES

«On va bientôt manger? Dans cinq minutes! C'est tout de suite prêt! Sa voix est joyeuse, légère. Teintée de cette insouciance qu'elle met toujours quand elle est de bonne humeur.» C'est ainsi que Roger Simon-Vermot se souvient de ce qui a précédé le premier AVC de Céline, lorsqu'il l'a trouvée recroquevillée sur le sol quelques minutes plus tard sans avoir assisté à sa chute. Rien ne prédisait l'AVC et, d'ailleurs, il n'a pas pensé qu'il s'agissait d'une urgence. L'attaque cérébrale se reconnaît dans la majorité des cas à un ou plusieurs des symptômes suivants: soudaine paralysie, troubles sensitifs ou affaiblissement, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe), perte de vision (souvent d'un seul œil) ou vision double, difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit, vertiges violents et incapacité à marcher, maux de tête soudains, inhabituels, intenses.

3 LES GESTES D'URGENCE

«- Oui, oui, repose-toi, ça va passer... Etonnamment calme, l'idée que tout cela va rapidement s'arranger envahit l'entier de mon cerveau.» Deux heures après, Michel, le fils de Roger et Céline, est passé chez ses parents pour dire bonjour et c'est lui qui va appeler les secours. Les urgences sont arrivées dix minutes plus tard et ont diagnostiqué immédiatement

un AVC. Que vous soyez certains d'être en présence d'une victime d'AVC ou en cas de suspicion, il faut immédiatement composer le 144 et demander un transfert à l'hôpital le plus proche équipé d'une «Stroke Unit». Pour les habitants de La Côte: HUG, Hôpital de Nyon ou Chuv. En attendant les secours, positionnez la personne sur le dos sur une surface dure ou sur le sol, dégrafez des vêtements trop serrés, ne lui donnez ni médicaments, ni eau, elle risque de s'étouffer.

4 LES PREMIÈRES HEURES

«Restez là, on vous appellera... Alors qu'une porte se referme sur Céline. Michel et moi prenons place sur un banc dans le hall. Commence une attente insupportable où l'on se repasse en boucle le film de ces derniers instants.» Le témoignage de Roger Simon-Vermot éclaire ce que vivent les proches. Du côté des patients, les premières heures sont cruciales. Dès qu'ils arrivent dans une «Stroke Unit», ils bénéficient d'une prise en charge adaptée extrêmement rapide. Dans les premières heures après un AVC ischémique, c'est-à-dire une obstruction d'un vaisseau par un caillot, le traitement par thrombolyse en voie intraveineuse permet de dissoudre le caillot et une revascularisation dans 30 à 40% des cas. Une désobstruction par cathétérisme de l'artère bouchée offrira ensuite 2,7 fois plus de chances d'être indépendants trois mois après l'AVC. Ensuite, une rééducation précoce augmente le pronostic d'une guérison qui peut être totale.



5 LES SÉQUELLES

«– Votre épouse et maman est victime d'un accident vasculaire cérébral grave. Son lobe gauche est très atteint et elle ne pourra sans doute plus jamais parler, plus émettre la moindre idée. En outre, tout son côté droit est paralysé et il est fort probable qu'elle ne puisse plus remarquer. Nous prenons ces mots en pleine poire... sans parvenir, pourtant à en mesurer la signification.» Roger Simon-Vermot raconte les progrès surprenants de sa femme au regard de la gravité de son AVC, les bons et les mauvais jours, les premiers mots qu'elle arrive à prononcer et finalement le langage qui ne reviendra jamais complètement mais qui ne les empêchera pas de communiquer. Elle passera des mois à la Clinique de Lavigny en rééducation. Les séquelles d'AVC peuvent aussi être morales – dépression et changements brusques d'humeur – qui compliquent le retour à une vie «normale».

6 LES PROCHES

«Elle revient à la maison. Nous allons reprendre le cours de notre vie. Je l'aime. Elle m'aime. Que peut-il nous arriver?» Céline vivra sept ans après son premier AVC, en fauteuil roulant sans jamais avoir retrouvé les fonctions du langage ni toutes ses capacités cognitives, avant d'être emportée par un second AVC. Roger Simon-Vermot est devenu un proche aidant et son récit montre à quel point la tâche est exigeante. Cependant, contrairement aux proches aidants qui finissent par souffrir d'isolement, Céline et lui-même ont été très entourés, par leur fils, la famille proche et les amis. La vie sociale a continué de fourmiller autour d'eux. L'amour du couple et l'humour qui les a toujours liés les ont portés. Et, comme il le dit: «Je n'ai jamais été autant amoureux de ma femme que pendant ces années-là.»

Roger Simon-Vermot, «Putain d'AVC!», Editions Slatkine, 104 p.