

LE COURRIER DE L'ASSOCIATION PANACH

“Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”



Nathan Pelletier et le Dr W. Cacheux, Evènement Movember, Novembre 2021

QUE FAIT PANACH POUR LES PATIENTS?

Rétrospective de quelques
mois de travail et de partage

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

L'association PANACH, créée maintenant depuis bientôt 3 ans, a traversé la pandémie COVID sans perdre sa motivation et son énergie. Sa mission est toujours la même : accompagner au mieux nos patients afin qu'ils gardent le contrôle. Et elle ne risque pas de changer car, chaque mois, la science et la recherche démontrent l'intérêt et le bénéfice indiscutable du soutien nutritionnel et d'activité physique dans la prise en charge des patients atteints de cancer en cours de traitement, mais aussi dans la prévention du cancer et de sa récurrence. Notre équipe s'efforce de proposer systématiquement à nos patients un soutien individualisé ainsi que de nombreuses activités en montagne (randonnées et marche nordique). Le surpoids et l'obésité ont une incidence croissante depuis le début des années 2000, et sont identifiés aujourd'hui comme un des principaux facteurs de risque de cancer (tous cancers confondus). Aussi, nous avons à cœur de développer des projets concernant cette maladie résultant elle aussi de facteurs environnementaux et génétiques.

Au sein de PANACH, Les années 2021-2022 ont été riches en événements : projet SCARPA trail avec notre héroïne Marine, ateliers Octobre Rose, Movember, Mars Bleu et Chirurgie bariatrique, élaboration de projets de recherche. La fin de l'année 2022 sera marquée par de nouveaux projets en montagne, et l'arrivée d'une nouvelle coach APA, Manon Bonnabeau, pour mieux vous accompagner avec Nathan Pelletier. Nous avons décidé de vous informer plus régulièrement de nos activités avec une lettre semestrielle!

Pour continuer à faire vivre l'association et créer de nouveaux projets avec nos patients, nous avons toujours plus besoin de votre soutien.

Prenez soin de vous et vive PANACH.

Dr Wulfran CACHEUX, Président de l'association PANACH.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES ÉVÉNEMENTS DE L'ASSOCIATION

Le coeur de PANACH !

Depuis 2020, l'association a pour objectif de créer des moments privilégiés et individualisés pour les patients : de façon hebdomadaire avec Nathan au sein de l'Hôpital Privé Pays de Savoie, de façon ponctuelle sur des événements PANACH et lors des randonnées mensuelles. Nous avons à coeur que vous ressentiez le plaisir d'être en mouvement.

Au cours des 6 derniers mois, Nathan a reçu de nombreux patients pour des évaluations et des séances d'activité physique individualisée. De façon mensuelle, Marie-Odile Raphaël, accompagnatrice de moyenne montagne, emmène un groupe de patients en randonnée.

Notre événement Mars Bleu a été un véritable succès. Nous avons même dû limiter le nombre d'inscriptions, faute de place !!! Après un enseignement concernant le cancer du colon (par le Dr Cacheux), la nutrition (par le Dr Lloret-Linares) et l'activité physique (par Nathan Pelletier), nos patients ont pu bénéficier de l'encadrement de Marion Franquin pour swinguer dans la joie et la bonne humeur!

Nathan et le Dr Lloret-Linares ont couru avec Marjorie le semi-marathon d'Annecy le 17 avril. C'était 18 mois après une chirurgie de l'obésité (sleeve gastrectomie), et avec 30kg en moins, que Marjorie a relevé le défi. PANACH était fier d'être aux côtés de cette femme prenant une revanche contre l'obésité.

Nous menons actuellement un projet de grande randonnée avec des patientes ayant bénéficié d'une chirurgie de l'obésité depuis au moins une année. Courageuses et déterminées, après avoir connu un fort surpoids limitant leur plaisir de pratiquer de l'activité physique, nous avons marché ensemble pour une randonnée de 14km et 850m de dénivelé positif en juin 2022. Les championnes se préparent pour une randonnée de 2 jours pour la mi-septembre!

Nicolas Cartier, accompagnateur de moyenne montagne, infirmier et coach sportif, sera notre guide lors de cette aventure.



Manon Bonnabaud, coach en activité physique adaptée

Elle est de retour !

Certains la connaissent et l'ont déjà côtoyée. Elle a animé des cours d'activité physique pour les patients en cours de traitement du cancer au sein de l'Hôpital Privé Pays de Savoie, des enseignements aux patients candidats à la chirurgie bariatrique, et il n'est pas rare d'entendre combien sa douceur était appréciée par les patients et les soignants. S'occupant principalement de la réhabilitation à l'activité physique de patients souffrant de pathologies cardiaques à l'hôpital de Saint Julien, elle a accepté de venir travailler pour l'association une demi-journée par semaine pour notre immense satisfaction (et malgré ses nouvelles fonctions de maman !). Dès septembre, Nathan et Manon ont prévu de nouvelles activités! Restez connectés pour ne rien manquer!



Nathan Pelletier, Dr Célia Lloret-Linares et Dr Wulfran Cacheux, et les patients de l'événement November 2021

PANACH ET LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Le projet HORMES

Pour donner le meilleur aux patients, il est évident et nécessaire que nous restions informés des avancées scientifiques dans nos domaines de prédilection, activité physique, nutrition, maladies métaboliques et oncologiques. L'association PANACH a fait le choix d'investir certains fonds et beaucoup de temps dans la réalisation de projets scientifiques pour dynamiser nos prises en charge.

Le projet HORMES permet d'offrir aux patients souffrant d'un cancer de prostate et sous hormonothérapie, un encadrement rapproché en activité physique et nutrition. Nous évaluerons l'intérêt d'un simple appareil (un neurostimulateur musculaire) permettant de faciliter le renforcement des fibres musculaires. Cette année, nous nous sommes investis dans l'encadrement du Master 2 de Clara dont le projet fut de nous aider à la mise en place du projet. Ce fut un plaisir de travailler avec cette jeune fille, de lui transmettre notre savoir-faire en recherche clinique et en activité physique adaptée, et les valeurs de l'association. L'étude HORMES a reçu le soutien du groupe Ramsay, qui réalisera l'encadrement technique et réglementaire. Toutefois, nous cherchons encore actuellement des sponsors et soutiens financiers pour rémunérer les temps éducateur en activité physique et diététique. Nous débuterons le projet en fin d'année 2022 et la vitesse d'avancée du projet dépendra des soutiens financiers que nous trouverons, nous l'espérons, progressivement...



Clara Czarnecki et l'association PANACH

Le projet BARRIADI

Septembre 2022, c'est une étude multicentrique à l'initiative du Dr Lloret-Linares et soutenue dans sa mise en place par le groupe Ramsay, qui débute en France. Forte d'une expérience en pharmacologie, addiction et médecine de l'obésité, elle a conçu un questionnaire en ligne permettant d'identifier les facteurs de risque d'addiction après chirurgie de l'obésité. Il est attendu 1000 participants sur 6 mois!



Maïté Seck, Socio-esthéticienne

PANACH SOUTIENT LES SOINS DE CONFORT

Maïté et Cathy

Maïté est socio-esthéticienne et intervient sur la clinique une demi-journée par semaine, pour le plaisir des patients en cours de traitement. Les cheveux, les ongles, la peau, Les massages...

Les patientes en fin de traitement de leur cancer se voient remettre par leur oncologue une invitation à un soin de réflexologie par Cathy. Des moments de douceur bien mérités possibles grâce à l'association.

LES PERSPECTIVES DE PANACH

Notre nouveau fonctionnement

Pour améliorer nos pratiques, nous avons défini un parcours de soins. Des bilans de la condition physique, initiale, à 3 et 6 mois seront prévus. A l'occasion de ces entretiens, le projet futur d'activité physique sera abordé. Afin de permettre à davantage de patients de participer au projet de soins PANACH et d'inscrire notre initiative associative sur le long terme, l'adhésion à l'association sera requise (19 euros) et une participation symbolique sera demandée pour les activités au cours des 6 mois de "tremplin" vers un nouveau projet personnel d'activité physique.

Nos ambitions

Accompagner davantage de personnes de façon bienveillante, individualisée et professionnelle. Le trio éducateur en activité physique, médecins en oncologie et en nutrition, est unique et nous sommes fiers de ce modèle. Cette complémentarité est une chance pour nos patients et c'est un enrichissement pour chaque professionnel. Nous nous réunissons chaque semaine pour parler des projets de l'association et de ce que nous pouvons améliorer pour toujours mieux vous accompagner.

L'une de nos ambitions majeure est de rendre possible des challenges d'activité physique de nos patients en discutant si nécessaire de la préparation physique et nutritionnelle. Ce fut le cas pour Marjorie avec un semi-marathon une année après une chirurgie bariatrique, pour Marine avec un trail de 100km (et 6000 mètres de dénivelé positif) parcourus pendant 4 jours quelques mois après la fin du traitement d'un cancer du sein. Ce sera le cas pour Stéphanie avec une balade cyclo de 100km au décours immédiat du traitement d'un cancer du sein. Enfin, un groupe de personnes ayant bénéficié d'une chirurgie bariatrique partira pour deux jours de randonnée en montagne en septembre prochain.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES 6 PROCHAINS MOIS

De septembre 2022 à Mars 2023

Randonnées mensuelles avec Marie Odile: dates à suivre sur Facebook/ Instagram.

Évènement Octobre Rose: jeudi 13 octobre 2022 (fin de matinée).

Évènement Movember: vendredi 18 novembre 2022 (après midi).

Évènement Chirurgie bariatrique: jeudi 26 janvier 2023 (soirée).

Évènement Mars Bleu samedi 4 mars 2022 (après midi).

Et peut être d'autres dates encore, restez connectés pour en savoir davantage !

A NE PAS MANQUER !

Le film de David Malacria retraçant le parcours et le challenge de Marine sera présenté au au Xplore Alpes festival à Bourg Saint Maurice en octobre 2022 et au festival Femmes en Montagne à Annecy en novembre 2022.

Suivez nous sur les réseaux pour en savoir davantage.



Marine et l'équipe PANACH, Expérience We Trail (100km et 6000 mètres de dénivelé positif), photo Justin Galand.

Comment vit l'association ?

Nous avons eu la chance de bénéficier de quelques sponsors pour la réalisation d'évènements, d'avoir des soutiens réguliers de prestataires de santé, mais les soutiens restent irréguliers, et ce sont les donations (fiscalement déductibles) des patients et familles qui nous aident à faire vivre l'association.

COMMENT SOUTENIR PANACH ?

Rendez vous sur le site de l'association: panach.org
Cliquez sur l'onglet "Dons".

Une boîte à donations est également disponible au secrétariat d'oncologie.

N' hésitez pas à parler de nous autour de vous,

Sollicitez vos parents et amis pour une noble cause!