

LE COURRIER DE L'ASSOCIATION PANACH

“Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”



Wulfran Cacheux, Célia Lloret-Linares, Nicolas Cartier, Marie-Odile Raphaël, Nathan Pelletier, Manon Bonnabaud

L'ÉDITO DE NATHAN

Déjà quatre années passées depuis la création de PANACH. Quatre années d'échanges, de sourires et d'expériences humaines enrichissantes et porteuses d'espoir. Et pourtant, j'ai pris la difficile décision de quitter l'association P.A.N.A.C.H. Comme certains le savent, j'ai moi-même été atteint par deux cancers entre 2016 et 2018. C'est pendant ces longs mois de chimiothérapie, puis de rémission, que j'ai pris pleinement conscience de la nécessité de proposer des soins de support adaptés à chaque patient. Et ce, aussi bien pendant qu'après la maladie. Je n'avais pas bénéficié de ce soutien pendant ma maladie et je tenais à le proposer aux autres patients. Au sein de la salle de sport que je dirigeais à l'époque, j'ai alors rencontré les docteurs Célia Lloret-Linares et Cacheux avec qui nous avons commencé à travailler, pour aider les patients, les coacher dans leur combat contre la maladie et les accompagner avec un réel retour d'expérience.

Ainsi en 2019, pour accélérer notre action et faire face à la demande croissante dans la région, nous avons créé l'association P.A.N.A.C.H. “Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”, à quatre, avec Marion Franquin, spécialiste en marketing/communication et professeure de danse. Depuis, j'interviens chaque semaine à l'Hôpital Privé Pays de Savoie où je fais en sorte, au-delà des conseils techniques, d'apporter un soutien moral et de faire, de cette heure d'activité physique, un vrai moment d'échanges. Je parle régulièrement de mon parcours, et j'essaie de mettre à profit mon expérience pour rassurer les patients ou leur éviter de commettre les mêmes erreurs que moi. J'avais besoin d'aider les autres, de fonder avec Marion, Célia et Wulfran cette belle association pour me reconstruire et donner un sens à ma vie après la maladie. Cette expérience m'a beaucoup apportée et j'en sors réellement grandi.

J'ai aujourd'hui des aspirations différentes. J'arrive à un tournant de ma vie où je ne souhaite plus regarder sans cesse en direction de mon passé de malade. J'ai beaucoup de gratitude pour Marion, Célia, Wulfran, vous tous les adhérents P.A.N.A.C.H. et tous les patients dont j'ai pu croiser le chemin et à qui j'espère avoir apporté un peu de positif. Je laisse à Célia et Wulfran le soin de poursuivre cette belle aventure. Je serai certainement présent sur des événements organisés par l'association dans le futur, car tourner la page ne signifie pas tirer un trait sur le passé, loin de là. Je vous souhaite à tous une bonne continuation.

Nathan, le chauve de la bande.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES ÉVÉNEMENTS DE L'ASSOCIATION

Les randonnées mensuelles !

Comme vous le savez, et depuis sa création, l'association organise des randonnées mensuelles accessibles à tous. Nous pouvons être fiers de dire qu'au cours des 6 derniers mois, aucune randonnée n'a été annulée (la météo étant notre principal adversaire). Les patients sont fidèlement accompagnés par Marie-Odile, notre accompagnatrice de Moyenne Montagne et éducatrice en activité physique adaptée, dans des coins toujours charmants de la Haute-Savoie.

Pour participer? Un mail à l'association, une adhésion annuelle à l'association de 19 euros et nous vous mettons en contact avec Marie-Odile.

Octobre rose et Movember

Cette année encore, nous avons organisé, le 20 octobre 2022, un événement "Octobre Rose", mois dédié au dépistage et à la sensibilisation pour le cancer du sein. Un grand jeu de l'oie avait été créé par les membres de l'association comportant des questions sur la santé, l'alimentation, l'activité physique et le sport. Nous avons pu évaluer nos patientes et nos collègues et constater que le niveau de culture générale autour la nutrition était excellent. Sur l'Hôpital Privé de Savoie, un stand PANACH avait été installé avec d'autres associations de la Haute Savoie et de nombreux échanges ont pu se faire avec des patientes en cours de traitement, des patientes en rémission et avec leur famille.

Le 18 novembre 2022, nous avons organisé l'événement "Movember", mois dédié à la sensibilisation, à la prévention de la santé mentale, du suicide et des cancers chez l'homme (cancer du testicule et de la prostate). Nous avons réussi à réunir une belle tablée de 10 patients autour d'un repas très apprécié de ces messieurs, lors duquel les échanges sur le vécu de la maladie et ses traitements ont été nombreux. Notre fameux jeu de l'oie fut de nouveau à l'honneur et la victoire fut très disputée entre 3 équipes de patients très cultivés sur les thématiques qui nous sont chères. Un atelier de Qi Qong est venu parfaire cette belle journée riche de partages.



Dr Célia Lloret-Linares et Dr Wulfran Cacheux, et l'équipe Movember



L'équipe Crossfit Cordée et l'équipe PANACH

Activité physique adaptée et Crossfit : des valeurs partagées

Le 29 octobre 2022, toute l'équipe PANACH a eu la chance d'être accueillie par l'équipe de Crossfit Cordée dans le cadre d'une journée dédiée à la lutte contre le cancer. L'objectif était de sensibiliser les adhérents habituels et les curieux (futurs adhérents ?) à la nutrition et l'activité physique afin de prévenir la survenue du cancer. La team de Cordée composée de Juliette, Yvan, Clément et Ludovic, avaient organisé des ateliers "Bien-être" avec au programme massages et yoga. Des cours découverte de Crossfit (appelés couramment WOD, pour Work of the Day), ouverts à tous, adultes et enfants, ont bien-sûr été programmés spécialement pour l'occasion. L'équipe PANACH avait créé, pour sa part, un atelier quizz afin d'échanger avec les participants, d'évaluer les connaissances de chacun et surtout pour répondre aux nombreuses questions sur les sujets et thèmes chers à PANACH. Ce fut une belle journée interactive, couronnée par la remise d'un joli don à l'association. Encore, un grand merci à la team Crossfit Cordée pour son accueil chaleureux.

Et bien sûr chaque semaine, nos patients se sont rendus aux séances d'activité physique adaptée avec Nathan et Manon!

Les agendas sont bien remplis!

Nous attendons les beaux jours pour reprendre la marche nordique!

ET SI PANACH VOUS PARLAIT DE LA MONTAGNE?

Des coeurs au sommet, le grand évènement PANACH 2022



L'équipe des "Coeurs au sommets"

C'est avec un enthousiasme sans limite que nous organisons de grands évènements en montagne pour nos ambitieux patients! En septembre, ce sont Patricia, Delphine, les 2 Isabelle et Nicolas que nous avons accompagnés sur une superbe randonnée dans le domaine de Contamines Montjoie. 2 journées de marche et une nuit au Refuge des Près étaient au programme pour ces audacieux ayant fait le choix d'une chirurgie bariatrique pour leur permettre de perdre du poids et pour gravir des sommets! Les 1500m de dénivelé sur 2 jours n'ont pas atteint leur motivation d'aller plus haut et certains ont déjà signé pour le prochain challenge! Rendez-vous déjà pris pour le 3e week-end de septembre!

Marie Odile, la petite fée de vos randonnées mensuelles, vous parle du sureau noir

Dès le printemps vous pourrez voir apparaître sur le bord des chemins, près des vieilles fermes ou forêts claires ces arbustes avec de jolis pompons blancs.

Connu depuis l'antiquité, ses fleurs en forme de petites étoiles sont très odorantes et participent à l'élaboration de délicieuses recettes afin de profiter de ses vertus thérapeutiques.

Antiviral et anti-inflammatoire, il sera utilisé en cas de fièvre, de rhume, de refroidissement, début de grippe, rhinopharyngite et toux sèche.

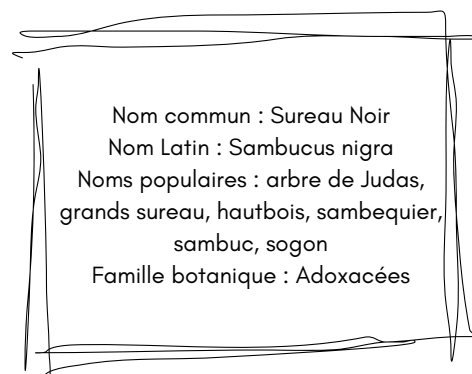
Cette jolie plante aurait aussi des vertus diurétiques et sédatives.

Pour pourrez déguster cette plante en tisane, en sirop, en limonade, voir même faire des confitures avec ses fruits.

Et nous pouvons même jouer de la musique avec !

Pour connaître l'histoire du nom commun de sureau, il faut passer par le latin Sambucus et remonter jusqu'au Grec. Le terme Sambuké désignait alors une flûte ou un instrument proche de la harpe que les bergers taillaient dans le bois creux du sureau. Son bois creux et dur servait effectivement à fabriquer des manches d'outils, des sifflets et des sarbacanes.

Voici donc une plante facile à trouver dès le printemps. Nous vous invitons à venir découvrir d'autres plantes étonnantes lors de nos randonnées mensuelles avec l'association.



DES NOUVELLES DE NOTRE PROJET SCIENTIFIQUE

Chercheurs un jour, chercheurs toujours... Anciens médecins universitaires, les Dr Lloret-Linares et Cacheux n'ont pas perdu le virus de la science. Démontrer de façon solide les bénéfices d'une stratégie thérapeutique est un préalable indispensable à vos soins médicaux. C'est ainsi que de façon imminente débute l'étude HORMES visant à optimiser l'accompagnement des patients souffrant d'un cancer de prostate et bénéficiant d'une hormonothérapie. Ce projet élaboré avec Clara, notre étudiante en master 2 en 2022, Nathan Pelletier, une équipe de recherche de l'institut neuromyogène de Lyon, est soutenu par le groupe Ramsay. Tenez-vous prêts pour une belle et longue aventure!

LA P'TITE NOUVELLE DE LA BANDE

Voici Charline, enseignante en activité physique adaptée depuis bientôt 4 ans qui rejoint notre équipe et sera présente les mercredis matins sur la clinique.



Originnaire des Vosges, la voilà expatriée en Haute-Savoie depuis début 2022. Convaincue depuis ô combien d'années des bénéfices de l'activité physique sur la santé physique et psychosociale, elle est en charge de la coordination du réseau RéPPOP (prise en charge de l'obésité pédiatrique) en Haute Savoie, après avoir travaillé en rééducation et dans une maison Sport Santé.

Nous pensons que vous allez l'apprécier aussi rapidement que nous!

Comment vit l'association ?

Nous avons 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), les adhésions des patients qui nous aident à faire vivre l'association.

COMMENT SOUTENIR PANACH ?

Rendez vous sur le site de l'association:
panach.org (en reconstruction pour encore plus de contenu!)

Cliquez sur l'onglet "Dons": à vous de jouer

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!

A NE PAS MANQUER !

Ne pas penser à demain ...

Le film de David Malacrida retraçant le parcours et le challenge de Marine, accompagnée de P.A.N.A.C.H., un trail de 100km sur 4 jours dont le trajet reproduit le symbole de lutte contre le cancer, a été présenté au au Xplore Alpes festival à Bourg Saint Maurice en octobre 2022 et au festival Femmes en Montagne à Annecy en novembre 2022. Quelle joie ce fut de revivre cela sur grand écran!

Nous présentons le film au Centre Léon Bérard le jeudi 6 avril 2023 au cours d'une journée dédiée aux soins de support, et sur l'hôpital Privé Pays de Savoie, à Annemasse, le jeudi 27 avril au cours d'une soirée d'échange, à laquelle seront conviés professionnels de santé et patients.

Le trail du Vouan

Nous serons les heureux destinataires des bénéfices d'un trail se déroulant à Viuz-en-Sallaz, organisé par Valère Ametowanou, coach sportif convaincu des bienfaits du sport santé.

Plusieurs courses pour tous les niveaux: Baby: 400m, Enfants 1,5km, Ados et Familles 3 km, Marche et Marche nordique 6km, Trail adultes 15km et 544m de dénivelé.

En bref, ne manquez pas cet évènement familial! et si vous ne relevez pas un défi, rejoignez nous comme bénévoles! Nous avons besoin de vous! Nous serons bien sûr présents pour accompagner la marche de 6 km avec le maximum de patients!

Comment ne rien manquer de nos activités?

Suivez les réseaux: instagram et face book: [association_panach](https://www.facebook.com/association_panach).

et pour les réticents aux réseaux sociaux...

Encore quelques petits mois et un nouveau site internet tout neuf, tout beau, va voir le jour! Encore un peu de patience.



Merci à notre ami Nathan d'avoir écrit avec nous cette belle aventure.
Nous lui souhaitons des projets formidables et pleins de punch!