

# LE COURRIER DE L'ASSOCIATION PANACH

“Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”



Nathan Pelletier, Secrétaire Adjoint, Célia Lloret-Linares, Présidente, Manon Bonnabaud, Secrétaire,  
Wulfran Cacheux, Trésorier, Marie-Odile Raphaël, Accompagnatrice en montagne

## L'ÉDITO DE MANON ET CHARLINE

Nous avons l'honneur de rédiger la Une du journal, alors commençons par nous présenter !

Moi c'est Manon, j'interviens au sein de l'association en tant qu'Enseignante en Activité Physique Adaptée (EAPA) une journée par semaine, le jeudi. Je connais l'association depuis ses débuts et je suis aujourd'hui heureuse d'être secrétaire du conseil d'administration de l'association et bénévole sur de multiples événements. Je retrouve en PANACH toutes mes valeurs !

A mon tour ! Moi c'est Charline. Comme Manon, je suis EAPA et, quand je ne suis pas avec PANACH, je propose des séances à tout public: du plus jeune au RéPPOP (réseau de prise en charge de l'obésité pédiatrique), aux adultes ayant une pathologie chronique, jusqu'aux personnes âgées ! Je travaille avec PANACH le mercredi, et j'anime la marche nordique (toujours avec le soleil). Et depuis peu, je suis présente le lundi après-midi !

Nos ambitions communes, c'est de vous faire apprécier les bienfaits de l'activité physique dans la bonne humeur. Que celle-ci soit réalisée avec envie, plaisir et partage !

Vous vous demandez peut-être comment se déroulent nos séances à la salle de sport ?

Si vous êtes touchés par un cancer ou par une maladie métabolique (surpoids, chirurgie bariatrique, diabète), votre médecin peut rédiger une prescription d'activité physique qui nous est destinée et nous prévoyons une rencontre. Au cours d'un premier bilan, nous réfléchissons ensemble à un projet tenant compte de vos envies et vos capacités. Nous vous proposons alors d'intégrer un créneau collectif de 3 à 5 personnes d'1h. Après avoir échauffé vos langues avec quelques bavardages, vous commencez l'échauffement du reste du corps. On apprécie l'amélioration des capacités respiratoires des patients à leur faculté à papoter et rigoler malgré l'effort d'endurance sur le vélo ou le tapis! On a d'ailleurs pensé à noter les meilleures blagues dites dans cette salle...

Ensuite, place à la séance collective, chaque semaine différente. Du circuit training avec petits matériels à la gym douce, en passant par la boxe, le basket, le bowling... aucune monotonie et beaucoup de plaisir. Pour certain(e)s, la séance se poursuit à la machine à café pour recharger les batteries et discuter activité physique bien évidemment.

L'objectif est de vous rendre plus autonome dans les activités physiques et les activités du quotidien. Pour la marche nordique, même principe, rassurez vous, pas de compét' !

A l'heure actuelle, nous sommes fières d'accueillir une cinquantaine de patients chaque semaine. Nous sommes ultra motivées pour vous faire aimer l'activité! Et lorsque l'on voit les événements sportifs réalisés avec tant d'engouement : marche d'Octobre Rose, tournois de pétanque, des cœurs au sommet... ça nous "booste" encore plus ! Tous ensemble, nous formons une belle équipe pour éloigner petit à petit les freins qui nous limitent dans la pratique de l'activité physique. A très vite !

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES ÉVÉNEMENTS DE L'ASSOCIATION

### L'événement "Coeur au sommet" est de toutes les saisons !



*"Ça a été un moment génial. Je n'avais pas profité d'un tel moment depuis des mois, voire des années.*

*Cela m'a rappelé ma jeunesse en groupes d'amis.*

*Je pensais être fatigué le lendemain avec mes traitements de chimiothérapie, mais au contraire, cela a été un vrai booster et je me suis senti mieux qu'habituellement."*

Jean-Philippe

Le principe des "Coeurs au sommet"?

C'est une randonnée d'un week-end dans nos magnifiques montagnes (dont le lieu reste secret jusqu'au jour J !), avec nuit en refuge. Solidarité, communion avec la nature, satisfaction personnelle, belles rencontres et bonne ambiance sont au rendez-vous.

La 2e édition du "Coeur au sommet - Eté" a réuni 20 patients ultra motivés. Marie-Odile Raphaël, notre accompagnatrice en montagne référente, s'était assurée que cette escapade se passe dans les meilleures conditions: randonnées préalables, contact avec les patients, liste du matériel nécessaire, choix des parcours, recrutement du nombre nécessaire d'accompagnateurs et choix d'un refuge à l'accueil chaleureux.

Le Dr Lloret-Linares a veillé à l'accompagnement nutritionnel des patients afin que personne ne manque du précieux carburant ... même si le plaisir d'être en groupe et face à nos superbes sommets font pousser des ailes.

Les parcours étaient adaptés pour satisfaire chacun et chacune : un maximum de 1500m de dénivelé a pu être gravi sur le week-end.

Forte de cette expérience, la 1ère édition des "Coeurs au sommet - Hiver" s'est tenu le 10 et 11 février. Malgré une météo capricieuse, les raquettes ont été de sortie et ce sont 800 m de dénivelé qui ont été parcourus.

Cette première édition avec 10 patients s'est déroulée à la perfection et nous serons ravis de proposer une édition de plus grande ampleur l'an prochain.

Encore un grand bravo à nos patients et merci pour leur enthousiasme sans faille.

### Le "Temps des audacieux": les enfants à l'honneur!

Les personnes souffrant d'obésité veulent parfois tourner la page de leur surpoids avec une chirurgie : et quelle est leur motivation principale ?

Faire des activités avec leurs enfants et petits enfants. Aussi la 3e édition du "Temps des Audacieux" était dédiée aux familles.

Pour cette occasion, Anne Peracino diététicienne, ("notre") Charline, membres du REPOPOP 74 (Réseau pour la Prévention et la Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique), et le Dr Lloret-Linares, ont abordé le surpoids, la chirurgie, l'équilibre alimentaire avec des enfants déjà sensibilisés.

Un Koh-Lanta dirigé par Charline fut l'occasion de bouger et de beaucoup rire.

Les enfants ont été gâtés par l'association.

### Randonnées: les nouveautés

C'est parti pour deux fois plus de randonnées par mois avec Marie-Odile. Nous proposons des parcours avec des niveaux différents afin de satisfaire tous nos patients. Points communs de ces randonnées : une excellente ambiance, un rythme adapté et des paysages qui valent bien ces efforts.

### Quand d'autres associations se lancent des challenges et soutiennent l'association



Merci à Glow Up Pink d'avoir fait bénéficier l'association d'une partie des fonds soulevés à l'occasion d'un raid extraordinaire au Maroc ! Une randonnée nomade féminine et solidaire de 6 jours au coeur du désert, bravo mesdames! et merci Jaleh et Sylvie de leur visite !

## Succès fou de la pétanque pour Movember 2023: on signe pour un grand concours de pétanque en vue de l'édition en 2024 !!!

Nous considérons toutes les activités physiques bénéfiques pour la santé ! Manon et le Dr W. Cacheux ont relevé le défi d'organiser le premier concours de pétanque de l'association. Et quel succès!

Pas de doute 2024 sera l'année du premier concours de pétanque de grande ampleur.

Merci à la mairie de Gaillard qui a soutenu notre initiative et nous a donné rendez vous en novembre 2024!

Patients et familles, ne manquez pas ce grand évènement de l'année 2024 !



## La petite nouvelle de l'équipe : Charlotte Pertuiset rejoint l'équipe !



Charlotte, infirmière diplômée en 2009, a travaillé aux urgences puis en 2017, elle a obtenu un Diplôme Universitaire de la prise en charge de la douleur. Depuis 2017, elle exerce le poste d'infirmière référente douleur au sein de l'Hôpital Privé Pays de Savoie.

Il s'agit d'un post transversal qui lui permet ;

- d'intervenir auprès des patients dans les services d'oncologie et de soins-palliatifs dès lors qu'on a besoin de cette expertise.
- d'assurer les formations auprès des soignants sur la prise en charge de la douleur.
- de mener des consultations "douleur"
- d'assurer le suivi des patients atteints de troubles douloureux du rachis et de traiter la douleur grâce à un appareil de neurostimulation.
- d'animer l'équipe de correspondants douleur qui travaille sur l'amélioration de la prise en charge de la douleur induite par les soins.

Charlotte s'est toujours montrée concernée par l'association et nous a permis de lever des fonds ayant significativement contribué à l'augmentation des activités.

C'est avec un immense plaisir (et beaucoup de fierté paraît il) qu'elle a accepté de rejoindre l'équipe de l'association PANACH. Nous sommes très heureux de travailler avec une aussi belle personne que Charlotte.

## DES NOUVELLES DE NOTRE PROJET SCIENTIFIQUE

L'étude HORMES a débuté !

Notre étude vise à évaluer l'intérêt d'un neurostimulateur électrique dans la prise de masse musculaire, chez des hommes recevant un traitement à visée anti-androgénique ("hormonothérapie") dans le cadre du traitement du cancer de prostate.

Le rythme d'avancée de l'étude est très satisfaisant, et nos patients très observants du protocole de l'étude.

Elle permet un accompagnement optimal de leur nutrition par une diététicienne, Mathilde Jaccoud, et de leur activité physique par Manon, Charline et notre étudiant en master 2, Paolo Coringrato.

77 séances d'activité sur 6 mois, ils peuvent être fiers d'eux !

Nos patients sont particulièrement motivés par la perspective d'améliorer leurs capacités physiques, leur qualité de vie, et de faire évoluer leurs connaissances sur la maladie et son traitement.

Il paraît que le bénéfice à un mois est déjà important !!! Imaginez à 6 mois !!!

Pour mémoire, la coordination de l'étude a été financée par la direction de la recherche du groupe Ramsay Santé, mais c'est l'association qui finance le temps de diététique et d'activité physique de même que l'allocation de recherche de Paolo.

**Plus de doute, en soutenant PANACH, vous soutenez la recherche !**



Le bureau de l'association

Dr Celia Lloret-Linares, Charlotte Pertuiset, Manon Bonnabaud, Charline Vaxelaire, Céline Lefevre, Dr Wulfran Cacheux

## ON Y PENSE, ÇA VOUS PLAÎT ?

L'association se réunit chaque semaine pour débattre de ses actualités et de ses projets. C'est aussi l'occasion de rencontrer des personnes sensibilisées au sport santé et de réfléchir à des projets communs.

Puisque vous nous êtes fidèles, on vous dévoile quelques thématiques actuelles:

- Activité physique adaptée dans le Chablais.
- Collaboration avec les Dragon Ladies et Drôle de Rames.
- Encore plus de temps avec Charline.
- Des créneaux de fin d'après midi sur Annemasse.
- Un évènement tennis en juin.
- De la marche nordique vers la Roche sur Foron.
- Un nouveau site internet.... Patience, ça va être joli !

## A NE PAS MANQUER !

**Jeudi 14 mars 2024** : Ciné-Débat à la MJC de Reigner Esery autour du film de l'association : "Ne pas penser à demain".

**Samedi 4 mai 2024 le matin** : "Trail du Vouan".

Accompagnez nous:

- en tant que bénévole
- en tant que marcheur avec les membres de l'association sur les parcours: marche 12 km (+404m) ou marche de 6 km (+137m)
- en tant que parent ou sportif sur l'une des nombreuses courses proposées.

Les bénéfices du trail du Vouan seront destinés à l'association.

**Samedi 4 mai 2024 l'après midi** : "Marathon de Genève".

Accompagnez l'association sur le parcours marche de 10km ou la course à pied de 5km !

Les "Coureurs du Bonheur" (initiative du Lyons Club Annemasse) a décidé de dédier à l'association une partie des fonds récoltés pour l'édition 2024. En effet, tout coureur inscrit via les "Coureurs du bonheur" motive ses proches à soutenir financièrement les causes pour lesquelles il court.

**Alors ? On y va ?**

**Pour s'inscrire sur le site des Coureurs du Bonheur : c'est ici !**



**Prochaine date des Coeurs au sommet-édition été :  
21 septembre 2024**

## SE FAIRE PLAISIR ET FAIRE LA PROMOTION DE L'ASSOCIATION



Vous pouvez retrouver au niveau de nos secrétariats des tasses mousqueton qui accompagneront vos randonnées (ou vos pauses détente au quotidien) et des sacs cabas solides en tissu (made in France!) bien utiles au quotidien. Vendus chacun à 10 euros, ces produits de qualité supérieure aideront l'association à être davantage visible de tous.



Sachez que tout nouveau patient reçu en oncologie se voit offrir un sac, un gobelet (non mis en vente) et le nouveau livret d'informations sur la nutrition pendant la maladie. Nos généreux donateurs (plus de 100 euros) sont invités à recevoir l'un des objets auprès de nos secrétariats.

## NOUS SOUTENIR? NOUS SUIVRE? NOUS CONTACTER ?

Rendez vous sur le site de l'association: [panach.org](http://panach.org) (rubrique dons).

Les donations sont fiscalement déductibles !

Suivez nous sur les réseaux: instagram et facebook: [association\\_panach](https://www.facebook.com/association_panach).

Inscrivez-vous à notre newsletter en allant sur [panach.org](http://panach.org)

Mail de l'association: [contact@panach.org](mailto:contact@panach.org)

Secrétariat de l'association: [celine.lefevre@ramsaysante.fr](mailto:celine.lefevre@ramsaysante.fr) ou téléphone 04 50 83 44 19



Lien vers le site hello asso