

# LE COURRIER DE L'ASSOCIATION PANACH

“Physical Activity and Nutrition Against Cancer and for Health”



Céline Lefevre, Célia Lloret-Linares, Manon Bonnabaud, Charlotte Pertuiset  
Charline Vaxelaire et Wulfran Cacheux

## L'ÉDITO DE CHARLOTTE

A mon tour de me lancer ...

Je suis infirmière référente douleur à l'Hôpital Privé Pays de Savoie, structure dans laquelle je travaille depuis 15 ans. J'ai rejoint officiellement PANACH en novembre 2023, et j'avais déjà collaboré avec PANACH au cours des dernières années.

Lors de la 2ème édition de "Viens marcher, c'est bon pour la santé" que j'organise, des patients de l'association étaient venus marcher en compagnie de Manon Bonnabaud, Célia Lloret-Linares et Wulfran Cacheux.

Dans le cadre de mon poste d'infirmière référente douleur, j'étais intervenue auprès des patients membres de l'association au cours d'une séance d'acupression ou pour la prise en charge des douleurs dans le cadre de leurs pathologies. Ce sont ces moments qui font la richesse de mon métier.

Si ces collaborations professionnelles étaient porteuses de sens, j'avais envie de donner une dimension collective à l'engagement auprès des patients. J'étais par ailleurs très sensible aux valeurs véhiculées par PANACH: encourager le sport et avoir une bonne nutrition, des leviers puissants pour le bien-être; accompagner des patients dans des défis initiant le dépassement de soi, avec des valeurs saines telles que la solidarité, la bienveillance ou encore le dialogue.

Rejoindre PANACH marque l'envie de s'inscrire dans un collectif fort au service de patients. C'est pour moi également la possibilité et la chance de poursuivre une prise en charge dans un cadre associatif auquel je m'identifie. Dans cet état d'esprit, je me réjouis de la perspective des réunions d'équipe synonymes de d'échanges intenses et bonne humeur.

Je me réjouis aussi de vous retrouver pour la 3ème édition "Les cœurs au sommet" (week-end du 21-22 septembre). Pour moi, ce sera une grande première, j'ai hâte d'y être !

# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES ÉVÉNEMENTS DE L'ASSOCIATION

## Un week-end haut en générosité et solidarité



Le samedi 4 mai, Viuz-en-Sallaz a été le théâtre d'un bel événement sportif: la 2e édition du Trail du Vouan. En effet, des centaines de coureurs et marcheurs de tout âge se sont réunis pour participer à une course solidaire dont l'objectif était de lever des fonds pour l'association PANACH.

Manon et Charlotte ont accompagné nos patients sur la marche nordique, tandis que Nathan et les médecins de l'association ont accompagné l'une des randonnées avec dénivelé.

Les différents formats de course ont permis de satisfaire la diversité des niveaux physiques. L'ambiance était à la camaraderie et à la motivation collective. Merci à Valère, un organisateur au coeur d'or !

Ce même samedi 4 mai, l'association participait à différents formats de course sur le marathon de Genève en compagnie des Coureurs du Bonheur. Une association d'un dynamisme incroyable avec une recette unique: prenez un dossard avec les coureurs du bonheur, demandez à vos proches de vous encourager et de faire un don à une association puis courez/marchez en bonne compagnie. Cette année, l'association PANACH faisait donc partie des élus soutenus par l'association des Coureurs du Bonheur, et elle s'est aussi fortement impliquée dans la levée de fonds. Cette course a prouvé une fois de plus que le sport est un formidable vecteur de solidarité.

Le succès de ces événements ouvre la porte à de futures éditions, avec l'ambition de réunir encore plus de monde et de dépasser les fonds collectés cette année.

En attendant, l'association continue son travail, portée par l'élan de solidarité qui a marqué cette journée.



## Ski de randonnée: quand les patients vous donnent une belle leçon de vie (et de sport!)

Puisque le témoignage de Jean-François vaut toutes les belles paroles relatant ce beau week-end, ayant réunis des soignants et des patients, nous vous laissons le soin de lire son témoignage :

“ De l'ascension des Grands Montets jusqu'au refuge de Lognan, où nos échanges résonnaient comme des échos partagés sur les parois verticales du Mt Dolent, de l'Aiguille du Chardonnet, de Triolet, de la Verte, des Droites... je ressens une profonde gratitude pour chaque instant passé en votre compagnie. La cordée d'âmes unies par une passion commune, a laissé une empreinte indélébile dans la neige et sous les séracs suspendus (les glaçons !), grim pant avec détermination les pentes abruptes du glacier d'Argentière, et redescendant avec légèreté sous les arêtes acérées, baignés dans la douce lumière de l'instant.

Que ce soit lors des moments d'essoufflement, où chaque respiration semblait défier l'altitude, ou dans les parenthèses de joie partagée, nos visages s'illuminaient sous le soleil des sommets. Avec nos baudriers serrés comme des étreintes protectrices, nos piolets et crampons guidant notre progression au rythme du cirque glaciaire, ce fut un week-end magique, d'avril 2024, en haute montagne, qui nous a enveloppés à jamais de son aura envoûtante. ”

Bravo Camille, Stéphanie, Marie et Jean-François, vous êtes formidables !!!

## Soutenir d'autres associations dans la réalisation de leur projet , avec plaisir... Le témoignage de notre fidèle accompagnatrice en montagne, Marie-Odile :

Des patients et soignants réunis pour un même projet : passer une nuit dans un refuge de montagne, le refuge Alfred Wills . C'est la belle aventure vécue par les membres d'YSOP, l'association du service d'oncologie de l'Hôpital Nord Ouest de Villefranche sur Saône.

"Une équipe incroyable de patients touchés par un cancer et de soignants (infirmières, cadres, aide soignantes, secrétaires médicales, pharmacienne, psychologue, diététicienne...) débarque le samedi matin à Sixt-Fer-à-Cheval, sous une pluie battante.

Un départ sous les capes de pluie dégoulinantes... Nous pouvons lire sur les visages un peu d'angoisse pour certains, de grands sourires de motivation pour d'autres. Tous restent solidaires et joyeux jusque dans la gadoue glissante du sentier gorgé par l'eau des pluies diluviennes de la nuit.

L'arrivée au Collet d'Anterne se fait sous le soleil : on peut enfin lâcher nos émotions.

Nous restons cependant vigilants jusqu'au refuge, le torrent recouvre le sentier à tel point que nous reconnaissons sous l'eau l'alchémille et les plans de myrtille, devenues alors plantes aquatiques !

Avec l'énergie débordante de Laurie, leur enseignante en Activité Physique Adaptée (APA), la cordée rejoint finalement le refuge sous les majestueuses parois des Fiz que nous devinons à peine dans le brouillard.

Le soleil est enfin au rendez-vous le lendemain et nous permet de découvrir un paysage magique.

PANACH peut être fière de soutenir cette jeune association YSOPE : une équipe incroyable, dynamique, bienveillante et pleine d'humour."



## Il est vraiment PHENOMENAL !

À 82 ans, Jean force l'admiration. Ce senior dynamique a parcouru 115 kilomètres avec 1500 mètres de dénivelé positif, sur un vélo de route à assistance électrique. Ses médecins, le Dr Lloret-Linares et le Dr Cacheux lui avaient fait la promesse d'une belle sortie ensemble.

Cette rencontre a eu lieu sur un itinéraire pittoresque du Jura Vaudois mêlant routes de campagne et montées sinueuses, offrant à tous des paysages magnifiques, mais aussi des portions de parcours particulièrement exigeantes. Grâce à son vélo à assistance électrique, il a pu surmonter ces difficultés tout en conservant une cadence régulière, démontrant ainsi que l'âge n'est pas un obstacle lorsqu'il s'agit de relever des défis personnels.

La passion du vélo de Jean est tenace depuis des décennies ! L'assistance électrique lui a permis, malgré la maladie et ses traitements, de maintenir la fréquence des sorties et la longueur des itinéraires avec son meilleur ami. La pratique du vélo contribue de façon évidente à sa joie de vivre et à sa bonne tolérance des traitements.

Au-delà de la performance physique, la passion de Jean pour le vélo est un message d'espoir pour tous ceux qui pensent que l'âge ou les problèmes de santé doivent restreindre leurs activités. Pour Jean, ce n'est pas son vélo qui l'a porté sur ces 115 kilomètres, mais bien sa détermination et son amour pour l'effort.



## LA PETITE NOUVELLE : Marie Pistre



Marie Pistre, enseignante en Activité Physique Adaptée (APA), a rejoint notre équipe dernièrement. Elle vous accompagne tous les lundis. Elle se présente en quelques mots.

"Bonjour, je m'appelle Marie et je suis enseignante en Activité Physique Adaptée depuis 2015. Mon parcours professionnel est varié (et j'adore ça!). J'ai commencé à travailler dans le sport adapté, en lien avec des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique. Puis, le monde des personnes âgées a croisé ma route et j'ai pu voir les bienfaits d'une activité physique dans les EHPAD.

Je suis actuellement coach sportive en salle et à domicile, pour être au plus proche de vous !

Personnellement j'aime pratiquer du crossfit, de la randonnée, du vélo, du ski et du parapente. Je vous accompagnerai avec plaisir et au mieux, pour vous montrer tous les bénéfices à court et long terme d'une activité physique."

# SOPHROLOGIE ET PANACH, UNE BELLE UNION



La sophrologie occupe une place croissante en oncologie, en tant qu'approche complémentaire aux traitements médicaux conventionnels. Elle est utilisée pour aider les patients atteints de cancer à gérer le stress, l'anxiété, la douleur, et les effets secondaires des traitements, ainsi qu'à améliorer leur qualité de vie globale. Voici un aperçu non exhaustif de ses bénéfices.

**Gestion du Stress et de l'Anxiété** : elle aide les patients à gérer le stress et l'anxiété liés au diagnostic de cancer, aux traitements lourds, et aux incertitudes concernant l'avenir. Les techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive permettent de diminuer l'état de tension nerveuse.

**Amélioration de la Qualité de Vie** : elle contribue à améliorer la qualité de vie des patients en les aidant à se reconnecter avec des sensations positives et à renforcer leur bien-être émotionnel, malgré les difficultés de la maladie.

**Gestion de la Douleur** : les techniques comme la visualisation et la relaxation profonde, sont utilisées pour diminuer la perception de la douleur. Cela peut être particulièrement utile pour les patients souffrant de douleurs chroniques ou liées aux traitements.

**Accompagnement des Traitements** : elle peut être utilisée pour préparer les patients aux interventions chirurgicales ou aux séances de chimiothérapie ou de radiothérapie. Elle aide à réduire l'appréhension et à mieux supporter les effets secondaires, comme les nausées ou la fatigue.

**Préparation à l'Après-Cancer** : pour les patients en rémission, la sophrologie peut être un outil précieux pour réintégrer la vie quotidienne, surmonter la peur de la récurrence, et reconstruire une image de soi positive.

Depuis plus d'une année, Sophrologie « Ma Bulle » accompagne des patients dans leur parcours avant chirurgie bariatrique, avec succès. A partir de septembre, ce sont des petits groupes de patients qui vont bénéficier de l'accompagnement de Sandrine, en visio, pour une meilleure flexibilité, dans le cadre du parcours bariatrique ou oncologique. Inscrivez-vous auprès de Céline Lefevre et dès lors qu'un groupe de 4 patients est constitué, 5 séances sont planifiées avec Sandrine. Adhérez à l'association et bénéficiez d'un tarif cadeau de 25 euros pour 5 séances.

Au quotidien, suivez Sandrine sur les réseaux ([sophrologie.mabulle](https://www.sophrologie.mabulle.com) ou [Sandrine Lloret Ma Bulle Sophrologie-Relaxation](https://www.facebook.com/SandrineLloretMaBulleSophrologieRelaxation)), elle vous propose de nombreux outils de sophrologie à utiliser de façon autonome.

## A VOS AGENDAS

Nous nous réjouissons des prochains événements :

- **Les coeurs au sommet**, 3e édition, les 21-22 septembre 2024.
- **Le Défi de Mélany**, le dimanche 6 octobre 2024.
- **L'Escapade Rose (2ème édition)**, le samedi 12 octobre 2024.
- **Le concours de Pétanque pour Movember**, le samedi 9 novembre 2024.

## NOUS SOUTENIR?

## NOUS SUIVRE?

## NOUS CONTACTER ?

Rendez vous sur le site de l'association ou sur Hello Asso (ci dessous).  
Les donations sont fiscalement déductibles !

Vous pouvez aussi nous soutenir en achetant nos Goodies (tasses mousqueton, sacs en toile et bientôt d'autres choses), disponibles au niveau des secrétariats d'oncologie ou de nutrition.

### Suivez nous sur les réseaux :

instagram et facebook: [association\\_panach](https://www.instagram.com/association_panach).

### Et si vous préférez le mail :

Inscrivez-vous à notre newsletter en allant sur le site de l'association.

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

### Secrétariat de l'association:

Mail : [celine.lefevre@ramsaysante.fr](mailto:celine.lefevre@ramsaysante.fr)

Téléphone : 04 50 83 44 19.



Lien vers le site  
hello asso

## AUTRES MESSAGES

### PANACH fait peau neuve avec son nouveau site internet !

Bravo Bénédicte Boulineau notre chargée de communication pour ce magnifique travail.

Vous retrouverez, entre autres:

- Les documents pour participer aux activités
- Nos articles
- Les recettes et idées de menus
- Les guides (alimentation et cancer de prostate, cancer digestif, etc)
- Toutes nos actualités

### Vous avez un projet sportif en tête ?

Nous vous accompagnons sur la préparation et nous ferons en sorte d'être présents sur votre défi !

### L'étude HORMES se poursuit

Nos patients sont en forme et ravis d'avoir participé à l'étude. Vivement les résultats.

Les inclusions sont encore en cours, aussi tout patient souffrant d'un cancer de la prostate sous hormonothérapie, depuis plus de 6 mois, peut être candidat et doit se rapprocher des Dr Lloret-Linares et Cacheux pour en parler.

Aidez-nous à faire avancer la science.

*Tout neuf, tout  
beau*

LE NOUVEAU SITE INTERNET DE  
L'ASSOCIATION

