

sesame

NEWSLETTER MENSUELLE



QUOI DE NEUF, DOCTEUR ?

Édito du Dr. Philippe Sosner

Nous sommes heureux de vous proposer la première Newsletter de l'étude SESAME.

Ce travail de recherche a obtenu l'avis favorable du Comité de Protection des Personnes (CPP) et l'autorisation de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) en novembre 2020, permettant l'inclusion du premier patient le 28 janvier dernier ! Depuis lors, 211 personnes ont été incluses. Parmi elles, 129 ont commencé leur programme d'entraînement co-construit avec les Préparateurs physiques Enseignants en Activité Physique Adaptée (E-APA) de MON STADE, et 17 l'ont déjà terminé et sont maintenant dans la phase « autonome » de l'étude avec évaluation annuelle.

Cette étude a un double objectif, au-delà du bénéfice individuel à améliorer la condition physique de chacun :

1) identifier les éléments de motivation actionnables en amont selon le profil des participants ;

2) objectiver le bénéfice médico-économique à 5 ans d'un programme d'APA tel que proposé dans SESAME.

Merci à tous, patients, prescripteurs, préparateurs physiques E-APA, administratifs, chercheurs et étudiants, pour votre participation.

VOUS ÊTES

129

PARTICIPANTS



LE COUP DE CŒUR DU MOIS

CHAMPIONNES DE LEUR SANTÉ !

Depuis 2018, MON STADE accompagne l'association CASIOPEEA, qui regroupe des femmes atteintes d'un cancer ayant choisi de faire du sport un outil au service de leur santé. Ces femmes formidables découvrent grâce à l'association des pratiques sportives de groupe, se lancent des défis et prônent le dépassement de soi pour vaincre la maladie. En ce mois de septembre 2021, vingt d'entre elles se sont engagées dans une aventure à vélo, en relai de Paris à Bucarest.

Encouragées par la Ministre déléguée aux Sports Roxana Maracineanu présente lors du départ, ainsi que par leur marraine, Laetitia Bernard (cavalière française, multiple championne de France d'équitation handisport et journaliste sur France Inter), elles sont en train de traverser 10 pays sur une distance de 4 000 kilomètres, déterminées à démontrer que le cancer du sein n'est pas un frein et que le sport les aide à mieux vivre.

En amont de ce challenge, MON STADE a contribué à la préparation de certaines d'entre elles avec le programme « Remise en selle » : nos préparateurs physiques-enseignants en Activité Physique Adaptée ont animé des séances de reconditionnement en visio pour les mettre dans les meilleures dispositions possibles, physiquement et mentalement. « *Toute seule, je ne me serais pas autant appliquée, merci à Quentin ! Il m'a permis de garder le rythme* », explique Laure.

Leur arrivée est prévue le 16 octobre à l'Ambassade de France à Bucarest. Vous pouvez suivre leur épopée et les encourager sur [Facebook](#).

La fondatrice de CASIOPEEA, Nathalie David, résume ce qui les anime : « *le sport nous donne des ailes, nous aide à retrouver la santé et à nous réapproprier notre corps* ».

Cela est totalement en phase avec la mission de MON STADE : faire progresser en sport et en santé... comme un.e champion.ne !

PAROLE DE STADISTE

RENCONTRE AVEC ROSINA

Retraitée depuis 6 ans après 30 ans de carrière dans une compagnie aérienne, Rosina profite d'un luxe qui n'a pas de prix : le temps.

Passionnée de voyages, Rosina parcourt le monde, ce qui lui permet de « respirer », de faire de belles rencontres hors des sentiers battus, et de s'essayer à de nouveaux sports. Après avoir découvert le golf, Rosina pratique également le tennis et la natation en région parisienne.

Son rythme de vie est brutalement bousculé lorsqu'en mars 2020, elle se retrouve confinée dans son appartement parisien. La perte d'un proche et ce nouveau mode de vie sédentaire dans la solitude ont un réel impact sur sa santé. Sa prise de poids soudaine provoque chez elle un réel électrochoc. Elle consulte alors un médecin nutritionniste qui lui prescrit le parcours SESAME.

En découvrant le protocole et l'expertise de l'équipe médico-sportive, Rosina se sent totalement en phase avec son projet : reprendre confiance en elle et se sentir mieux dans son corps. Ravie de l'expertise de son préparateur physique enseignant en APA qui n'hésite pas à la challenger et à lui faire repousser ses limites, tout en étant attentionné et toujours dans l'adaptation, Rosina ressort de toutes ses séances de Training avec joie et énergie.

« Je dors mieux ! Je suis au lit tôt, c'est un bon sommeil (...) J'ai pris conscience que j'étais capable de réaliser beaucoup de choses que je pensais impossibles à réaliser au premier abord. Je suis plus confiante et autonome, j'ai également gagné en aisance et en endurance », nous explique Rosina.

Plus que 4 séances pour notre dynamique Italienne qui devrait venir à bout de son programme à la mi-octobre. « Vous ne vous débarrasserez pas de moi aussi facilement » nous lance-t-elle en riant. En effet, Rosina compte bien prendre une adhésion à MON STADE afin de poursuivre sa progression et s'essayer aux cours collectifs et, pourquoi pas, s'inscrire dans un club proposant de la natation santé proche de chez elle si l'occasion se présente.

« Mais avant toute chose, je compte bien me récompenser de mes efforts avec une thalasso en bord de mer ! »

ACTUALITÉS

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTE SESAME SUR FACEBOOK !

Cette page Facebook est dédiée aux échanges entre les participants à l'étude SESAME.

N'hésitez pas à prendre la parole et à partager votre expérience, à faire part de votre ressenti, à raconter vos anecdotes, à célébrer vos réussites, à vous motiver les uns les autres, à proposer des projets, etc...

Cet espace est le vôtre, pour progresser en sport et en santé, et ensemble, dans la convivialité.

Scannez le QR Code ci-dessous pour nous rejoindre :



 **facebook**

DANS VOTRE AGENDA

MON STADE organise des Rencontres régulières avec les associations sportives de son réseau.

Marche nordique, basket-ball santé, natation bien-être, taekwondo seniors, ...

Un large choix s'offre à vous pour poursuivre une activité physique après SESAME dans les meilleures conditions possibles !

Moments de partage et de découverte, ces **Rencontres SESAME** vous permettront de vous initier à de nouvelles activités auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé...

RENDEZ-VOUS AU PLAYGROUND

2 rue Elsa Morante, 75013

JEUDI 7 OCTOBRE À 19H

Eiffel Basket Club
BASKET-SANTÉ

&

Association VIACTI
GYM DOUCE - BASKET-SANTÉ - COURSE

VENDREDI 22 OCTOBRE À 19H

Passing Club
TENNIS-SANTÉ - TENNIS ADAPTÉ

&

Association LAPLA'JH
ACTIVITÉS EN MILIEU AQUATIQUE