

Sesame

NEWSLETTER MENSUELLE



CONNAISSEZ-VOUS ?

Simon REAULT

Enseignant en Activité Physique Adaptée
Préparateur physique
Doctorant STAPS

Je suis heureux de pouvoir me présenter à vous dans cette Newsletter du mois de Novembre !

Originaire de Nouvelle-Aquitaine, j'ai réalisé mes études supérieures à la Faculté des Sciences du Sport de Poitiers, où j'ai obtenu une Licence mention Activité Physique Adaptée (APA) puis un Master intitulé « Ingénierie de la Rééducation, du Handicap et de la Performance Motrice » (IRHPM). Avec ces diplômes, je peux exercer depuis 2016 le métier d'Enseignant en Activité Physique Adaptée.

Après un premier stage à MON STADE, j'ai débuté mon activité professionnelle à l'Hôpital de l'Hôtel-Dieu (AP-HP). Un très bel endroit pour mettre en pratique toutes les compétences et connaissances que j'avais acquises.

En janvier 2020, j'ai rejoint MON STADE pour débiter un Doctorat dans le cadre de cette étude SESAME que vous connaissez bien à présent. En plus de vous accompagner au cours de votre programme, j'ai pour objectif d'analyser l'application « en vie réelle » des multiples travaux scientifiques et autres théories qui traitent de la motivation. J'essaie de mieux comprendre les freins qui peuvent entraver votre engagement dans une activité physique, afin de trouver avec vous les leviers pour susciter une pratique régulière.

Côté sport, j'essaie moi aussi d'être aussi actif que possible : judoka depuis mes 6 ans (ceinture noire 1er dan), j'ai fait la bascule vers le rugby en arrivant sur Paris, par envie de m'impliquer dans un collectif, au service du travail d'équipe. Irréductible supporter du Stade Rochelais, la couleur jaune de la salle fait que je m'y sens comme à la maison, l'air maritime en moins !

Au plaisir de vous croiser sur les tatamis, sur les prés verts ou bien au Training de MON STADE !

VOUS ÊTES

240

PARTICIPANTS

DANS L'ACTU CE MOIS-CI

« DES MOUSTACHES, IL EN FAUT POUR SAUVER DES BROS* »

*Diminutif de « brothers », signifiant « frères » en anglais



MOVEMBER (ou MOVEMBRE en français) est un événement annuel organisé par la fondation MOVEMBER FOUNDATION CHARITY.

Chaque année, au mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche contre les maladies masculines telles que le cancer de la prostate ou le cancer des testicules.

Après OCTOBRE ROSE, MOVEMBER nous donne l'occasion de rappeler les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique dans la prévention et dans le traitement des cancers.

Diminution du risque de complications ou de rechute, réduction de la fatigue, restauration et développement de la masse musculaire, ou encore amélioration de la condition de vie sont autant de bénéfices liés à la pratique régulière d'une activité physique.

En agissant sur la masse grasse, l'activité physique réduit la sécrétion de certaines hormones agissant comme des facteurs de croissance des cellules cancéreuses et qui favorisent leur multiplication.

De plus, l'activité physique permet d'améliorer la souplesse articulaire et le drainage veino-lymphatique après une chirurgie qui limite certains mouvements.

MOVEMBER étant un mouvement ouvert à toutes et à tous, il est également possible de soutenir cette bonne cause en marchant ou en courant régulièrement dans le mois, en se dépassant dans l'effort. Un bon moyen de faire une bonne action tout en prenant soin de sa santé !

JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

Le dimanche 14 novembre aura lieu la journée mondiale de sensibilisation au diabète, célébrée dans le monde par 190 associations et dans plus de 150 pays.

D'après Claude JAFFIOL, Président honoraire de l'Académie nationale de médecine, 9,3 % de la population adulte mondiale est atteinte de diabète (9 % pour les femmes et 9,6 % pour les hommes avec une progression en fonction de l'âge (18,8 % après 65 ans)). L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) prévoit qu'en 2030, le diabète sera la 7ème cause de décès dans le monde.

Il existe deux formes principales de diabètes :

- Le **diabète de type 1**, se caractérise par une absence de production d'insuline, ce qui oblige les patients à recourir à des injections pour survivre. La pratique régulière d'une activité physique permet alors une amélioration de la condition physique, du bien-être et une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires.
- L'apparition du **diabète de type 2** étant liée à nos modes de vie, marqués par la sédentarité et une alimentation peu équilibrée.

L'activité physique et sportive adaptée permet d'augmenter la sensibilité à l'insuline dans les cellules des muscles sollicités pendant 24 à 30 heures. Elle contribue donc à la régulation du glucose dans le sang. A long terme, elle a l'effet d'un médicament.

PAROLE DE STADISTES

RENCONTRE AVEC GLADYS ET NELLY

Ce mois-ci, nous avons le plaisir de vous emmener à la rencontre d'un duo devenu incontournable à MON STADE : **Gladys et Nelly** !

Quasiment inséparables, ces deux sœurs rayonnantes ont pourtant chacune leur personnalité bien affirmée.

Gladys, l'aînée, ingénieure en biologie au CNRS en virologie amène le côté « geek » du binôme, comme elle se plaît à le dire. Passionnée de lecture, en particulier de science-fiction et d'anticipation, elle se forme actuellement pour devenir **patient expert** à MON STADE, et apporter son expérience lors d'ateliers sur le bien-être dans sa globalité : « *lorsqu'on se sent mieux dans son corps, dans son esprit et dans son quotidien, on prend le temps de bien faire les choses, et c'est là que l'on obtient des résultats. Mais avant cela, il faut tâtonner, avancer progressivement, être patient et surtout : se sentir prêt !* »

Nelly, la cadette, éducatrice spécialisée et formatrice, est la « touche-à-tout » du duo. Ancienne volleyeuse de niveau régional, elle se passionne également pour la couture, la mode, les réseaux sociaux et l'organisation d'événements. Avec Gladys, elles organisent régulièrement des vides dressings permettant l'accès à la mode à des femmes de toutes tailles.

Familières de MON STADE suite à un premier passage en 2016, Nelly est adressée par son nutritionniste à l'étude SESAME, et Gladys la suit tout naturellement dans cette nouvelle aventure. Fonceuses de nature, elles ont pourtant eu quelques appréhensions : « *c'était un réel challenge personnel, nous n'étions pas certaines d'avoir les capacités pour tenir la séance complète* ». Et pourtant, en appliquant leur mot d'ordre « *Never give up* », Gladys a atteint le cycle 2 de son programme et Nelly s'apprête à le terminer. Une belle victoire pour notre duo qui a surmonté ce défi en faisant entrer le sport dans leur mode de vie avec détermination et enthousiasme : « *la régularité est ce qui me faisait le plus défaut. Aujourd'hui, je peux difficilement me passer de sport (rires) ! Je me sens mal lorsque j'ai un empêchement, c'est devenu un réel besoin dans mon quotidien* », nous explique Gladys. « *Je ressens quotidiennement les effets du sport sur ma santé : je dors mieux, j'ai plus d'énergie et je me sens moins stressée* » (Nelly).

Poussées par la bienveillance et les encouragements de Stefano et l'adaptabilité et les conseils de Raphaël, nos deux sœurs ont tenu à sauver l'équipe au complet : « *chaque EAPA* a sa propre expertise, ils travaillent réellement en équipe et en complémentarité, il est rare de bénéficier d'une aussi grande variété de conseils* ».

Pour la suite, Gladys et Nelly envisagent de poursuivre leur progression de diverses manières : à la maison en autonomie, accompagnées d'un coach 1 ou 2 fois par semaine et pourquoi pas à terme, reprendre le volley-ball pour Nelly et l'aquabike/marche tonique pour Gladys.

Au-delà des murs de MON STADE, Gladys et Nelly ont noté de réels effets de la pratique sportive sur leur mode de vie : « *à MON STADE, on nous aide à comprendre le sport et ses effets, nous sommes actrices de notre projet. Nous avons pris conscience de nos corps, de leurs capacités, de leurs limites. Nous avons appris l'importance de l'autorégulation, des temps de récupération, des étirements, ... On nous guide vraiment vers l'autonomie !* »

En mot de la fin, les deux sœurs ont su parfaitement retranscrire la volonté de MON STADE de prendre tout le monde en charge comme une championne : « *L'intensité, l'exigence, l'accompagnement, ... Pour la première fois depuis longtemps, nous nous sommes réellement senties sportives !* »

*Enseignant en Activité Physique Adaptée



ACTUALITÉS

NOVEMBRE : LE MOIS SANS TABAC

Ne pas fumer pendant un mois, c'est multiplier par 5 ses chances d'arrêter définitivement. Chez les sujets sédentaires fumeurs, proposer une activité physique pourrait constituer une aide dans les programmes d'aide au sevrage, au moins pour limiter le syndrome de sevrage, la pulsion irrésistible de fumer, les affects négatifs et la prise de poids à l'arrêt du tabac. Chez les sportifs, pour qu'une activité physique sportive soit confortable, performante et bénéfique pour l'organisme, les muscles doivent recevoir un sang le plus riche possible en oxygène. Le tabagisme perturbe profondément cet apport en oxygène à tous les niveaux.

Relevez le défi en vous faisant accompagner par l'équipe de Tabac Info Service au 3989 ou en téléchargeant directement l'application sur votre smartphone.

PARIS – BUCAREST : ELLES L'ONT FAIT !

Pari tenu pour nos courageuses cyclistes qui ont été au bout de leur épopée Franco-Roumaine en franchissant la ligne d'arrivée sous la pluie le 16 octobre à Bucarest.

Pour rappel, ces 20 femmes atteintes d'un cancer du sein ont traversé 10 pays sur une distance de 4 000 kilomètres, déterminées à démontrer que la maladie n'est pas un frein et que le sport les aide à mieux vivre.

Soutenues par MON STADE en amont de ce challenge via le programme « Remise en selle », elles ont reçu un accueil chaleureux de la part de Madame l'ambassadeur, Laurence Aurer. Bravo à toutes !

ENSEMBLE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

Le 27 novembre, l'association **Embarque ta Boussole** vous invite à une table ronde consacrée à la grossophobie à l'hôpital Cognac-Jay, avec la projection du film « **GROSSE** » de Maxime GINOLIN suivie d'échanges et de débats.

Les inscriptions à cette table ronde se font directement sur le site internet de l'association : <http://embarquetaboussole.fr/>

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTE SESAME SUR FACEBOOK !

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

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

[Scannez le QR Code pour nous rejoindre](#)



Sesame
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

MER. 10 NOV. À 19H

AS Mouvement

Sport Santé & Adapté à la carte

&

FF FOOTSCEN

Football Sans Contact En Marchant

LUN. 22 NOV. À 19H30

Villejuif V Athlon

Triathlon Santé

&

Au Devant De La Boule

Biathlon Pétanque/Marche