

NEWSLETTER N° 1

JANVIER-MARS 2020



Actus

Ce sont des «phénomènes»...

Du 17 au 20 octobre 2019 s'est déroulé le Grand Raid de la Réunion. Il s'agit de l'un des ultra-trail les plus difficiles au monde, qui parcourt l'île du sud-est au nord ouest. A cette occasion, Béatrice DELPECH BRESAC et Jacques FOURRE nous ont fait l'honneur de représenter notre association, et de nous soutenir financièrement en reversant 1,50€ par kilomètre parcouru. Au terme d'une course exceptionnelle, Béatrice a achevé les 168 km de la Diagonale des Fous en 41H et Jacques les 111km du Trail de Bourbon en 35H. Un véritable exploit !

C'est donc un total de 416€ qui seront reversés à l'association afin de soutenir nos différents programmes et d'améliorer le confort de vie des malades.

Un grand merci à ces deux ambassadeurs.



Des basketteurs qui ont du coeur

Le 25 Octobre dernier, le club de Dax Gamarde Basket évoluant en nationale 1 recevait le leader de la poule : le Stade Olympique Maritime Boulonnais. Dans le cadre d'octobre Rose, le club a décidé de reverser une partie de la recette de la rencontre à notre association.

La générosité des Rouge et Noir s'est aussi exprimée sur le terrain puisqu'après une large domination au score dans les trois premiers quart-temps, ils remportent finalement la rencontre, dans une salle bondée et une ambiance survoltée, sur un score de 78 à 66.

Une très belle soirée qui permet de récolter de 1.000€ pour notre association.

Les Fées No Men

mail: lesfeesnomen40@gmail.com - site @: www.lesfeesnomen40.com

Rencontre avec... Laure Meyer



Qui es tu?

J'ai 34 ans et je suis enseignante en activités physiques adaptées et santé depuis 2012, diplômée d'une licence STAPS APAS (activités physiques adaptées et santé) et formée à l'éducation thérapeutique du patient.

Comment as tu entendu parler de l'asso?

J'ai eu la chance de rencontrer une membre du bureau de l'association en distribuant mes plaquettes qui m'a parlé de vos actions.

Qu'est ce qui t'as donné envie de participer à nos actions?

Nous sommes tous touchés de près ou de loin par le cancer, c'est important pour moi de porter un petit caillou à l'édifice de la lutte contre le cancer.

Que proposes-tu?

Je propose des séances d'activités physiques adaptées, basées sur le renforcement musculaire, le cardio, et le stretching .
(plus de renseignements sur notre site internet)

Quels sont les bénéfices pour le bien être des participantes?

Selon de nombreuses études, il est démontré que la pratique d'une activité physique adaptée pendant le traitement d'un cancer et après permet de lutter contre les effets secondaires tels que la fatigue, la perte de masse musculaire, la prise ou la perte de poids etc. ; en maintenant un tonus musculaire, en renforçant le système cardio-respiratoire et aussi par le fait de se « vider la tête ».

En cette période de vœux , que te souhaiter pour 2020?

Pour cette année 2020 je souhaite pouvoir mettre au « sport » un grand nombre de personnes et des les convaincre que l'activité physique et l'alimentation équilibrée peuvent éviter l'apparition d'un grand nombre de maladies et cela quel que soit l'âge.

Le saviez-vous?

Après un cancer du sein, pratiquer au moins **3 heures d'activité physique hebdomadaire** réduit les risques de récurrence de **20%**. Un pourcentage qui grimpe à **50% au-delà de 9h d'activité physique par semaine ***. C'est pourquoi nous développons des partenariats favorisant les activités sportives.

*Selon une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association (JAMA) en 2005 (source site Internet : Institut Curie)

Prochains rendez-vous

1er février 2020 :

Soirée annuelle de l'association en partenariat avec le CTJA au « Chiquero » à Dax.

10 janvier, 14 février, 13 mars 2020 :

Ateliers « Les Fées Bonne Mine » pour prendre soin de soi, animés par Elodie, socio-esthéticienne.

Les Fées No Men

mail: lesfeesnomen40@gmail.com - site @: www.lesfeesnomen40.com