



SABRINA PALUMBO - GASSNER

Coaching à visée thérapeutique,
Pair-aidance en santé mentale, Conseil

Spécialisée dans l'accompagnement des relations douloureuses à la nourriture

REVUE DE PRESSE

Hauts-de-Seine

Le P

CLAMART Une ancienne malade a créé une association

Sabrina a décidé d'aider ceux qui se battent contre l'anorexie

« Ça donne un sens à mon vécu, à ma maladie, ça m'aide à me dire que je n'ai pas perdu treize ans de ma vie! » Sabrina Palumbo, une jeune clamartoise, vient de lancer son association, Sabrina TCA92. Son objectif : aider tous ceux qui souffrent de troubles du comportement alimentaire (TCA) et leur entourage. Tous ceux qui traversent l'épreuve dont elle peine encore à sortir aujourd'hui, après treize ans

d'anorexie (*lire encadré*). « De cette souffrance je tire quelque chose de positif, sourit la petite brindille brune, allure fragile mais vraie boule d'énergie. Mon expérience, je m'en sers pour soutenir les autres ».

L'association est affiliée à la fédération nationale FNA TCA, agréée par le ministère de la Santé, et parrainée par le professeur Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Bichat à Paris. Depuis peu, à la maison des associations de Clamart, deux vendredis par mois, elle organise des groupes de paroles qui réunissent anorexiques ou boulimiques, mais aussi familles et proches.

“Familles et proches sont souvent démunis face à la maladie de leur enfant, il faut les soutenir”

Sabrina Palumbo

« C'est important, ils sont souvent démunis face à la maladie de leur enfant, il faut les soutenir, les impliquer », insiste la jeune femme, qui n'a pas oublié le désarroi de ses propres parents. Les projets fourmillent : créer un réseau de professionnels, des ateliers sur l'estime de soi, l'image du corps, et pour sensibiliser le grand public, des expos mêlant photos et témoignages, ou encore une pièce de théâtre...

Un premier grand rendez-vous est déjà programmé le 8 mars, pour la journée de la femme : une « soirée solidaire » de lancement à la maison des associations, qui réunira des intervenants spécialisés comme Bruno De Beurepaire, le président de la FNA TCA, des témoignages sur la maladie, la guérison, et des débats. Le sujet est sérieux mais l'ambiance sera détendue, promet Sabrina, qui a décidé de s'engager à plein-temps, mettant à profit les années d'études de communication qu'elle a réussi à suivre malgré les cahots. Et pour l'aider, une campagne est lancée sur le site de financement participatif ulule.com.

www.sabrinatca92.com

PASCALLE AUTRAN



Clamart, 15 janvier. Sabrina Palumbo a créé des groupes de parole pour ceux qui souffrent de troubles du comportement alimentaire. (L.P./A.)

« A 27 kg, je risquais l'arrêt cardiaque à tout moment »

Son histoire, Sabrina Palumbo va bientôt la raconter dans un livre*. L'histoire d'une chute vertigineuse, celle d'une jeune athlète qui d'abord s'envole vers les victoires. Finaliste aux Championnats de France de course juniors en 1997, elle visait le podium : « J'avais 16 ans, comme beaucoup de jeunes filles je m'étais un peu arrondie, j'ai fait un régime pour améliorer mes performances. Sauf qu'au lieu de mes deux kilos en trop, en deux mois j'en avais perdu plus de six ». Le début d'une longue spirale, qui la mènera de crise en crise, d'hôpitaux

en cliniques, jusqu'à ne peser un jour plus que... 27 kg : « C'est le stade critique, je risquais un arrêt cardiaque à tout moment ».

■ Un an d'hôpital psychiatrique

Elle est alors internée dans un grand hôpital psychiatrique de la région, où ses parents l'ont fait admettre, ne sachant plus comment l'aider. « J'y suis restée un an, explique Sabrina avec une douloureuse grimace. Cette année-là, ils ont réussi à sauver mon corps, mais psychologiquement, je suis morte ». Elle n'a

rien oublié : « Ils m'ont nourrie par sonde, gavée de force, je n'avais rien, pas de livres, pas de télé, quelques minutes seulement de présence humaine par jour. C'était très dur, je crois surtout que la structure n'était pas adaptée », souffle celle qui plaide aujourd'hui pour qu'il y ait plus de services « vraiment spécialisés ». D'autant qu'à l'époque, son calvaire était loin d'être terminé. « Soigner le corps, c'est bien, mais quand la tête ne suit pas... J'avais compris que pour sortir, il fallait que je prenne du poids. Ils m'ont laissé partir à 47 kg. Mais un

an après, j'étais à nouveau à 35 ». Le yo-yo va durer encore quelques années, le temps d'un vrai travail sur soi, le temps de comprendre aussi « l'intérêt d'un suivi adapté » : elle a cherché, et trouvé, un psychologue spécialisé en troubles alimentaires, qu'elle voit toujours. « Je ne suis pas guérie. Mais depuis mes 30 ans, je suis sortie de la dépression, ça va, sourit Sabrina, qui fêtera ses 33 ans ce printemps. Maintenant je suis une boulimique de vie! »

P. A

*Aux Editions Quintessence, parution prévue avant l'été.

Dîners-spectacles

Au 1^{er} étage du théâtre Jean Arp, L'Autrement Bon organise des dîners-spectacles : repas servi à partir de 19h30, spectacle à 20h30. En mars :

Samedi 8 : Participation à la nuit du cinéma Jeanne Moreau (voir p.40)

Dimanche 9 : Bal tango à 17h avec initiation à partir de 16h

Mardi 11 : Dîner-concert sur le thème Dixieland

Vendredi 14 : Dîner-concert de pop-rock avec les Potes en ciel

Dimanche 16 : Thé dansant rock and roll à 17h avec initiation dès 16h

Samedi 29 : Dîner-concert de jazz avec le groupe d'Jabazz

•PLUS D'INFOS•

☒ www.lautrementbon.fr – Réservation au 06 29 49 88 37

Journée des femmes : les Clamartaises ont du talent

Exposition

La photographe clamartaise Julie Fallon présentera son exposition « Les enfants des rues de Cotonou » **samedi 8 et dimanche 9 mars** à la maison de quartier du Petit Clamart de 13h à 18h. Un beau projet sur les enfants des rues et les activités socio-éducatives menées au sein du foyer Sonagon de l'association Citoyen des rues au Bénin. Entrée gratuite.

•PLUS D'INFOS•

☒ www.citoyendesrues.org

Troubles alimentaires : parlons-en

La jeune Clamartaise Sabrina Palumbo vient de créer l'association Sabrina TCA92, pour venir en aide aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, tels que l'anorexie ou la boulimie. **Samedi 8 mars** à partir de 19h30, Sabrina TCA92 organise une grande soirée solidaire à la Maison des Associations. Le professeur Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie à l'hôpital Bichat et parrain de l'association, interviendra sur le thème « Réveillez vos désirs ». Débats et témoignages permettront de mieux appréhender la maladie. Entrée libre.



•PLUS D'INFOS•

☒ www.sabrinatca92.com – sabrinaTCA92@outlook.fr - 07 62 38 08 99

Salle des profs

Victime de son succès, la comédie de Sébastien Thévenard *Salle des profs* joue les prolongations à l'Espace St Jo. Ne manquez pas le quotidien rythmé d'une salle des profs pendant toute une année scolaire, pour le meilleur et surtout pour le rire : **vendredi 7 et samedi 8 mars** à 20h30 et **dimanche 9 mars** à 17h. Tarif : 10 €.

•PLUS D'INFOS•

☒ salledesprofs@espacestjo.fr – www.espacestjo.fr

Solidarité et Loisirs

Un avant-goût de printemps au programme de ce mois de mars :



- **Lundi 10** : Revivez le voyage en Andalousie à la Maison des Associations à 16h30
- **Judi 13** : Visite guidée de la Salpêtrière
- **Mardi 18** : Randonnée à Gometz-la-Ville et Saint-Jean-de-Beauregard
- **Judi 20** : Thé dansant avec goûter à la salle des fêtes municipale à 14h
- **Samedi 22** : Concert « Éblouissement » à la salle Pleyel
- **Dimanche 23** : « Stradivarius Légende », tour du monde en musique et danse du XVII^e siècle à nos jours
- **Judi 27** : Visite guidée de Montfort-l'Amaury
- **Dimanche 30** : Concert au théâtre du Châtelet « Sublimation »
- **Mardi 1^{er} avril** : Randonnée à Marly-le-Roi

•PLUS D'INFOS•

☒ solidariteloisirs.asso.fr - solidariteloisirs@hotmail.com - 06 30 93 27 02
Permanence le lundi de 14h à 16h à la Maison des Associations.

Clamart Accueil

Avec l'arrivée du printemps, de belles activités à venir :

- **Vendredi 7** : Projection sur le Sri Lanka en liberté
- **Dimanche 9** : Marche à la journée destination Gambaiseuil
- **Mardi 11** : Visite guidée de l'Arc de triomphe
- **Vendredi 14** : Dictée de Bernard Pivot
- **Judi 20** : « Napoléon urbaniste », promenade commentée des Tuileries au pont des Arts
- **Samedi 22** : Flânerie à Bagneux
- **Mercredi 26** : Visite architecturale du palais de la Découverte
- **Vendredi 28** : Jeux de société
- **Mercredi 2 avril** : Visite au cœur du Stade de France



•PLUS D'INFOS•

☒ www.clamartaccueil.org - clamartaccueil.org - 01 71 10 84 43 **mardi, jeudi et samedi** de 10h à 12h à la Maison des Associations / 01 46 01 71 54 **mardi et jeudi** de 10h à 12h au CSC Pavé Blanc

Energie Santé



Les conversations
d'Energie-Santé

Conférence-web



Bonjour,

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre prochaine visio-conférence sur internet qui aura lieu le :

mercredi 26 mars 2014

à **15h30** (heure du Québec) ou **20h30** (heure de Paris)

Notre conférence, sera sur le thème :

L'anorexie et l'image de la femme

Pour participer à cette conférence-web, il vous suffit de devenir **Membre d'Energie-Santé**. Après votre inscription, vous recevrez les infos d'accès à la salle.

Comme toutes les autres, cette web-conférence sera enregistrée et accessible pour visionnement ultérieur sur www.energie-sante.com



Vous pouvez vous inscrire sur energie-sante.com ou en visitant la page :

www.energie-sante.net/ces/?p=2516

N'hésitez pas à faire circuler cette invitation sur votre liste de contacts.

A très bientôt
Sabrina Palumbo
Dimitri Jacques

mercredi 26 mars 2014 à 15h30 (Québec) et 20h30 (Paris)

PLUS D'INFOS POUR MOINS D'INTOX

Les TCA en spectacle-débat

Dans le cadre des 25^e Semaines d'information sur la santé mentale, la Ville vous invite, le 13 mars, à assister à la représentation-débat de la pièce *Le fabuleux destin de Plectrude* au théâtre du Coteau, en partenariat avec *SabrinaTCA92*. Cette association, parrainée par le professeur Lejoyeux, psychiatrie et addictologue, aide les personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), et leurs familles.

Inspiré d'Amélie Nothomb

Le fabuleux destin de Plectrude rend compte avec exactitude de la complexité de ces maladies. Ce spectacle est une adaptation et une interprétation du roman *Robert des noms propres* d'Amélie Nothomb, proposée par Christine Leroy de la compagnie « Roc&Doll » :

« Plectrude est amoureuse, mais Plectrude ne sait pas comment le dire. Il s'appelle Mathieu et elle n'arrive pas à lui parler... Elle préfère se réfugier dans ce qu'elle connaît : l'amour de sa mère, la danse classique et, subrepticement, ce qui se déclarera comme une maladie : l'anorexie ».

Le metteur en scène sera ici la metteuse en corps, Isabelle Pillon. Poétique et féroce, la pièce raconte de manière burlesque les émois de l'adolescence. Un sujet sensible, accessible à tous grâce à la danse et au théâtre. Elle sera suivie d'un débat sur les troubles des comportements alimentaires avec Sabrina Palumbo et des professionnels de santé.



Le fabuleux destin de Plectrude, une pièce pour aborder les Troubles du Comportement Alimentaire.

Théâtre-débat : *Le fabuleux destin de Plectrude*
le jeudi 13 mars à 20h30 au théâtre du Coteau (10 rue Louis-Pergaud). Entrée libre. Réservation auprès du Point Informations Jeunesse au 01 46 01 50 95. Plus d'informations sur www.sabrinatca92.com

SABRINA PALUMBO TÉMOIGNE

« L'âme en éveil, le corps en sursis »



À 33 ans, Sabrina Palumbo, issue d'une famille bien connue au Plessis-Robinson, publie « *L'âme en éveil, le corps en sursis* », un livre qui témoigne de son combat pour sortir de l'anorexie. Cette maladie mentale touche actuellement 30 000 à 40 000 personnes en France*. Sabrina tombe dans la spirale, à l'âge de dix-sept ans, suite à un régime censé améliorer ses performances sportives.

Sauvée de justesse, à vingt-sept kilos, elle est internée en psychiatrie pendant un an. « *Ce livre n'est pas tant sur la maladie mais sur la reconstruction* », explique l'auteur. « *Je ne cherche pas à trouver un coupable, mais à donner de l'espoir* », poursuit la jeune femme qui s'est fortement engagée pour la reconnaissance et la prévention de cette maladie. En 2013, elle crée l'association SabrinaTCA92 parrainée par Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie. Depuis ses débuts, la structure a déjà soutenu la création de nouvelles associations en province, développé son réseau dans le milieu hospitalier, organisé de nombreuses rencontres et se lance dans un projet de documentaire.

Plus d'informations sur www.SabrinaTCA92.com

L'âme en éveil, le corps en sursis de Sabrina Palumbo aux Éditions Quintessence - 17 € - Disponible en librairie sur commande ou sur www.editions-quintessence.com

*Source : Ministère de la Santé.

LES FÉES BIEN-ÊTRE

Pour votre plus grand bien !

Depuis quelques mois, Virginie Beziel s'est installée au Plessis-Robinson et a ouvert un cabinet de bien-être dans lequel elle propose des massages ayurvédiques aux huiles chaudes, des soins énergétiques originaires du Japon (Reiki) et prochainement de la réflexologie plantaire. Elle découvre ces techniques de soins orientales suite à des problèmes de santé et constate avec joie leur efficacité. « *Comme je suis d'un naturel à aider les autres, j'ai décidé de me former* », explique Virginie. « *Je me suis également formée au Amma, une technique japonaise de massage assis, afin de créer une offre de bien-être adaptée au monde de l'entreprise* », poursuit la praticienne qui propose des moyens de « *lutter contre le stress et les risques de burn-out de plus en plus courants* ». Entreprises ou particuliers, découvrez ses prestations détaillées sur www.lesfeesbienetre.fr. Une remise de 10 € est offerte aux Robinsonnais pour des prestations réalisées en mai et juin.

Pour plus d'informations, contactez Virginie Beziel au 06 63 07 65 86 ou lesfeesbienetre@live.fr



AGENT GÉNÉRAL AXA

Optimiser pour le futur

Robinsonnais depuis dix ans, Serge Airiev est devenu agent général AXA Prévoyance et Patrimoine il y a un



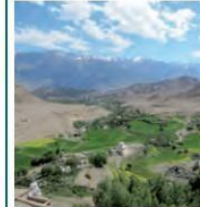
FÉDÉRATION DES AUTO-ENTREPRENEURS

Les auto-entrepreneurs solidaires

Ils sont nombreux, jeunes ou plus âgés, à avoir envie de se lancer dans l'auto-entreprise. Souvent avec un bon concept,

trepreneur et il est certain que ces formations sont des outils parfaits pour réussir. », insiste Frédérique Grandpierre.

Marche et yoga en Himalaya



Professeur de yoga, Robinsonnais, Lucie Birac accompagne un séjour « *Marche et yoga en Himalaya* », du 16 au 28 août prochain, dans la région du Ladakh située au nord de l'Inde. Ce programme, organisé avec l'agence Shanti Travel, combine cinq jours de marche facile avec une pratique quotidienne de yoga, des visites culturelles, des rencontres avec les habitants dans un cadre exceptionnel.

Renseignements : www.shantitravel.com/fr/trek-himalaya-indien/trek-ladakh-zanskar/trek-yoga-meditation-au-ladakh/ ou luciebyoga@gmail.com

Le 58 nouveau est arrivé



Le restaurant 58 a rouvert ses

Vide-greniers

Envie de chiner ? Ne manquez pas le traditionnel vide-greniers du mail de la Plaine organisé par le Comité des fêtes **dimanche 15 juin** de 8h30 à 18h30. Partez à la recherche des bonnes affaires !



5 à 7 du dimanche

Ce nouveau rendez-vous instauré par l'Espace Saint-Jo vise à interroger le regard que l'on porte sur le monde ou décrypter les facettes de notre société contemporaine.



Première édition **dimanche 15 juin** à 17h pour un 5 à 7 consacré au sentiment européen : l'invité Matthieu Fayolle présentera son film documentaire *Do you feel european ?*, réalisé lors d'un voyage à vélo de 3 000 km entre l'Estonie et la Turquie. Entrée libre, garderie assurée dès 16h45.

•PLUS D'INFOS•

www.espacestjo.fr

Fête du miel

C'est une première ! L'Espace St Jo organise **dimanche 29 juin** de 14h à 18h un événement familial autour du miel : atelier d'extraction de miel (sur réservation), exposition de ruches et de matériel, vente de miel et ateliers coloriage/origami/jeux...

•PLUS D'INFOS•

fetedumiel@espacestjo.fr

Jumelage arménien

Le comité de jumelage de Clamart organise un voyage en Arménie **du 28 septembre au 8 octobre**. Une belle occasion de découvrir Artachat, notre ville jumelle, ainsi que des monastères, des châteaux forts, des lacs et des musées (tarif : 1 380 €).

Participez à l'initiative originale et solidaire du puzzle Solidarité Artachat (voir photo), qui permettra de financer la venue d'artistes et sportifs d'Artachat et la rénovation du centre francophone (10 € la pièce).

•PLUS D'INFOS•

01 79 41 57 94

Nouveau site Internet : www.jumelage-clamart.fr, pour suivre l'actualité de nos 5 villes jumelles.



Jumelage Clamart - Ardachat

Conférence

L'association Sabrina TCA 92, qui aide les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, organise une conférence **jeudi 12 juin** à 20h30 à la Maison des Associations. Le professeur de psychiatrie et d'addictologie Michel Lejoyeux évoquera son ouvrage *Réveillez vos désirs* et donnera quelques conseils pratiques pour retrouver l'envie d'avoir envie. Participation de 5 € reversée à l'association.

www.sabrinatca92.com

Solidarité et Loisirs

De belles balades au programme de cet été :

Juin

• **Jeudi 12** : Après-midi à Marnes-la-Coquette, visite du Mémorial de l'escadrille de La Fayette

• **Jeudi 19** : Journée dans le Vendômois

Juillet

• **Jeudi 3** : Journée à la mer

• **Jeudi 24** : Journée dans l'Orléanais, musée de la Faïencerie à Gien

Août

• **Dimanche 17** : Promenade bucolique sur la Seine de Rueil au Pecq

•PLUS D'INFOS•

solidariteloisirs.asso.fr - 06 30 93 27 02
Permanence du lundi fermée du 1^{er} juillet au 31 août, reprise le lundi 1^{er} septembre, de 14h à 16h à la Maison des Associations



Clamart Accueil

Un été sous le signe de la découverte :

Juin

• **Vendredi 6** : Projection sur le thème de l'Andalousie et de la Costa del Sol

• **Dimanche 8** : Marche à la journée aux abords des étangs de Bonnelles

• **Mardi 10** : Visite guidée du Parc botanique de Launay

• **Vendredi 13** : Projection sur l'Inde du Nord

• **Mardi 17** : Visite commentée de la Cité de la musique à Paris

• **Vendredi 20** : Projection sur la Turquie de l'Ouest

• **Mercredi 25** : Visite générale guidée de la ville historique de Versailles

• **Vendredi 27** : Projection sur la Jordanie

Juillet

• **Dimanche 6** : Croisière fluviale des bords de Marne au pays des guinguettes
Les marches du lundi après-midi se déroulent jusqu'à fin juin, celles du vendredi matin seront assurées durant le mois de juillet.

•PLUS D'INFOS•

www.clamartaccueil.org



INE

Le Parisien
Jeudi 12 juin 2014

CLAMART

Anorexie : le livre coup-de-poing de Sabrina

ELLE A LANCÉ SON ASSOCIATION en début d'année à Clamart pour aider tous ceux qui, comme elle, souffrent de troubles du comportement alimentaires. La fondatrice de SabrinaTCA92, Sabrina Palumbo, organise déjà des groupes de paroles, des conférences, comme ce soir avec le professeur Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Bichat à Paris.

Rien ni personne n'est épargné

Mais elle a décidé d'aller plus loin. Dans un livre choc qui vient de paraître*, la jeune clamartoise raconte son long combat contre l'anorexie et la boulimie. Au départ, « comme pour beaucoup de jeunes adolescentes, un régime qui a mal tourné ». Le début du calvaire, de crises en crises, jusqu'à frôler la mort.

Le récit est sans concessions, ne cache rien des souffrances endurées, notamment lors d'un terrible séjour en hôpital psychiatrique, et n'épargne personne, surtout pas elle-même : « Avec mon vécu, j'espère donner des pistes pour s'en sortir ». Son livre dénonce le man-



Clamart. Sabrina Palumbo, 32 ans, raconte dans un livre son long combat contre l'anorexie et la boulimie. (LP/P.A.)

que de structures de prise en charge adaptées, raconte comment elle a été aidée, « pas seulement par des médecins ». Sabrina parle aussi « d'anges gardiens » : des rencontres, des hasards, de l'écoute et de l'espoir... Le récit, là, se fait un peu mystique, mais comme l'écrit la jeune femme : « Gardons notre esprit ouvert ». **PASCALE AUTRAN**

Conférence ce soir à 20 h 30 à la Maison des associations, 13 bis, rue de Bièvres à Clamart. Entrée : 5 €, reversés à l'association SabrinaTCA92

(www.sabrinatca92.com).

* « L'âme en éveil, le corps en sursis » de Sabrina Palumbo, aux Editions Quintessence (192 pages, 17 €).

PSYCHOLOGIES.COM Newsletter
lundi 08 septembre 2014



Tal Ben-Shahar, professeur de bonheur

Grâce à ses cours de bonheur à Harvard et à ses best-sellers sur le même thème, cet Américano-Israélien diplômé en psychologie et en philosophie s'est imposé comme une figure majeure de la psychologie positive. Retour sur son parcours à l'occasion de la sortie de son nouvel ouvrage, "Choisir sa vie".

[► Lire l'interview](#)

THERAPIES **FAMILLE** **BIEN-ETRE** **PLANETE**

La psychanalyse dans les parcs
De la psychanalyse en plein air, des consultations dans des parcs.....
[Lire l'article](#)

10 histoires pour la rentrée des classes
Qu'ils fassent leur première rentrée en petite section de maternelle, ou...
[Lire l'article](#)

Notre dos, réceptacle de nos souffrances
Lombalgie, cervicalgie... Notre dos est quotidiennement mis à rude...
[Lire l'article](#)

« Le livre de Valérie Trierweiler est important et nécessaire »
Avec son livre Merci pour ce moment (Les Arènes), Valérie Trierweiler...
[Lire l'article](#)

THEMATIQUES

- Moi
- Thérapies
- Couple
- Famille
- Beauté
- Bien-être
- Nutrition
- Travail
- Culture
- Planète

LES TESTS

[Gardez la forme de l'été !](#)

[Prêtez à éviter la rupture ?](#)

[Êtes-vous accro à votre balance ?](#)

[Je m'aime un peu beaucoup](#)

[Tous les tests](#)

WOMPSYCHOLOGIES

LE MEILLEUR DES BLOGS

LE MEILLEUR DES FORUMS

Vos mots de septembre
Participez à l'atelier d'écriture de Nathalie

Appel à témoins
Tâches ménagées : comment les gérez-vous dans votre couple ?

J'ai interviewé Christophe André
Sabrina a échangé avec lui sur les troubles alimentaires.

Le mensonge dans le couple
Où et quand commence-t-il ?

[► Voir tous les blogs](#) [► Voir tous les forums](#)

PSYCHOLOGIES

SOMMAIRE
Les petites phrases assassines des profs

Les Cahiers de la Presse
N°3
Septembre 2014
Michel Poulaert

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
N° 343 - Septembre 2014 - 4,00€

Les petites phrases assassines des profs

Richard De Wever
Coach et formateur
www.impulseur2reussites.fr

MANAGEMENT
N° 122 - Septembre 2014 - 4,00€

4 QUALITÉS DES INTROVERTIS

ILS NE CHERCHENT PAS À SE FAIRE MOUSSER ET SAVENT VALORISER LEURS COLLABORATEURS.

Vivex de Montbrion
Consultant en management
www.manager-poitif.com

LE MONDE DE L'INTELLIGENCE
N° 98 - Sept/Octobre 2014 - 4,00€

DANS LES KIOSQUES EN CE MOMENT

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
N° 343 - Septembre 2014 - 4,00€

L'OPTIRÉALISME
= partir d'un a priori optimiste sur la nature humaine, tout en restant réaliste.

Florence Delaune
Coach et formatrice

L'ARTICLE VOUS APPORTE DES CONSEILS :

- TRAVAILLER SUR SES RÉSISTANCES
- LA RÉPÉTITION
- LA MÉDITATION

Sabrina Palumbo
Praticienne PNL & Hypnose Ericksonienne

Les Cahiers de la Presse

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
N° 343 - Septembre 2014 - 4,00€

L'ARTICLE VOUS APPORTE DES CONSEILS :

- TRAVAILLER SUR SES RÉSISTANCES
- LA RÉPÉTITION
- LA MÉDITATION

Sabrina Palumbo

Praticienne PNL & Hypnose Ericksonienne
www.sabrinatca92.com

Les Cahiers de la Presse

Table-ronde – Saint Jean de Brayes – mai 2014

Salon Naturally – conférence – juin 2014



Table-ronde

Anorexie, Boulimie
et Troubles du Comportement Alimentaire

Samedi 17 mai 2014
à Saint Jean de Brayes (45)

DOSSIER DE PRESSE

- Conférences de professionnels de santé
- Témoignages d'anciens malades
- Rencontre-dédicace avec des auteurs
- Débat avec le public

Contact : Dimitri JACQUES
Tél. 06 62 85 52 09
E-mail : contact@tcasoleil.fr
www.tcasoleil.fr



Fédération Nationale des Associations liées aux
Troubles du Comportement Alimentaire
Agrément Ministère de la Santé n°N2013AG0015



Salon Naturally, juin 2014, Paris - Porte de Versailles

du 13 au 16 juin 2014



À l'occasion de la sortie de son livre

L'âme en éveil, le corps en sursis

Sabrina Palumbo donnera une conférence sur le thème

Sport et bien-être mental et physique

à 12H15



Les troubles du comportement alimentaire

Samedi 4 octobre 2014 - 15h
Plateau de la gare, 1430 Rebecq

Conférence ouverte à tous
organisée par Anorexie Boulimie Ensemble asbl

Intervenants:

Gaëlle Salakenos (psychologue) : la boulimie

Dimitri Jacques (sophrologue, naturopathe) : l'anorexie
Auteur de « Message de l'anorexie »

Sabrina Palumbo (diplômée en PNL et hypnose) :
Témoignage: sports et troubles du comportement alimentaire

Auteur de « L'âme en éveil, le corps en sursis »

Domino Frédéric et Nathalie Decoo : l'anorexie
Témoignage d'un couple

Suivi d'une séance de questions/réponses

(les questions peuvent être posées à l'avance par mail)

Inscription souhaitable (places limitées): info@anorexie-boulimie.be

Octobre 2014 - Parutions récentes par Christophe André

Clinique/Recherche > Revues de lecture

TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR	EN BREF...
Comprendre et traiter les TOC. Nouvelles approches	Anna-Hélène Clair et Vincent Thybou (eds)	Dunod 2014	Le sous-titre du livre dit vrai : il s'agit bien de « nouvelles approches », tant dans la compréhension des mécanismes du TOC, que dans la remise en question du modèle TOC classique ou l'introduction des techniques de stimulation cérébrale profonde. Passionnant, même si certaines techniques présentées comme des nouveautés n'en sont pas vraiment.
Les parents manipulateurs	Isabelle Nazare-Aga	Les Éditions de l'Homme 2014	Parfois, l'éducation est une forme de manipulation. Mais il arrive que des parents aillent bien au-delà de ce qui est courant et anodin dans ce domaine. Cet ouvrage très clinique propose une nouvelle lecture féconde et argumentée du thème des parents toxiques.
Les tempéraments affectifs	Élie Hantouche	Jocette Lyon 2014	Un ouvrage exhaustif et novateur sur les liens entre tempéraments et bipolarité, par un des meilleurs spécialistes du thème.
Libérez-vous de la douleur (par la méditation et l'ACT)	Frédéric Dionne	Payot 2014	Un self-help bien rédigé et bienvenu destiné aux personnes souffrant de douleurs chroniques, un domaine où Pleine Conscience et ACT ont effectivement beaucoup à apporter.
Ces décideurs qui méditent et s'engagent. Un pont entre sagesse et business	Sébastien Henry	Dunod 2014	Pour celles et ceux d'entre nous qui sont appelés au chevet des entreprises ou des décideurs, une bonne synthèse de ce que la pleine conscience, sa pratique et ses conséquences sur notre vision du monde, peut apporter au monde du travail.

Enfants et adolescents sont aussi exposés que

Publications cliniques

Films

Bibliographie

Questionnaires et échelles d'évaluation

Espace Recherche

Groupement d'intérêt et d'étude (GIE)

Revues de lecture

- 2014-Octobre
- 2014-Avril
- 2013-Août
- 2013-Février
- 2012-Septembre
- 2012-Juillet
- 2012-Mars

Revue de presse

<http://www.aftcc.org/octobre-2014-parutions-recentes-par-christophe-andre>

Page 1 sur 3

Tout est là, juste là. Méditations de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi	Jeanne Claud-Facchin	Odie Jacob 2014	les adultes au stress et à la dispersion digitale. Jeanne Claud-Facchin propose dans cet ouvrage très complet (et avec un CD d'exercices) tout ce qu'il faut pour les aider à se poser dans l'instant présent, où justement « tout est là, juste là »... Du très bon boulot !
Pratiquer l'ACT par le clown	Jean-Christophe Seznec et Élie Ouvrier-Buffer	Dunod 2014	Le clown vit au présent, accepte ses émotions, n'a pas peur des échecs. Bref, s'avère un très bon guide pour la pratique de l'ACT. Un self-help pratique, pédagogique, et un rien décalé, d'où son charme.
Six clés pour se sentir enfin à sa place	Béatrice Millière	Payot 2014	Un petit manuel de développement personnel, qui parle de manière indirecte et amicale d'estime de soi et d'acceptation de soi.
L'âme en éveil, le corps en sursis. Combat d'une anorexique pour sa renaissance	Sabrina Palumbo	Quintessence 2014	Un intéressant et émouvant témoignage personnel de la traversée de l'anorexie et de la reconstruction progressive, par une ex-patiente désormais active et militante, qui a fondé une association d'entraide (sabrinaTOA82).

“Internet m’a aidée à revenir à la vie progressivement”

SABRINA¹, 33 ANS, COACH ET CONSULTANTE

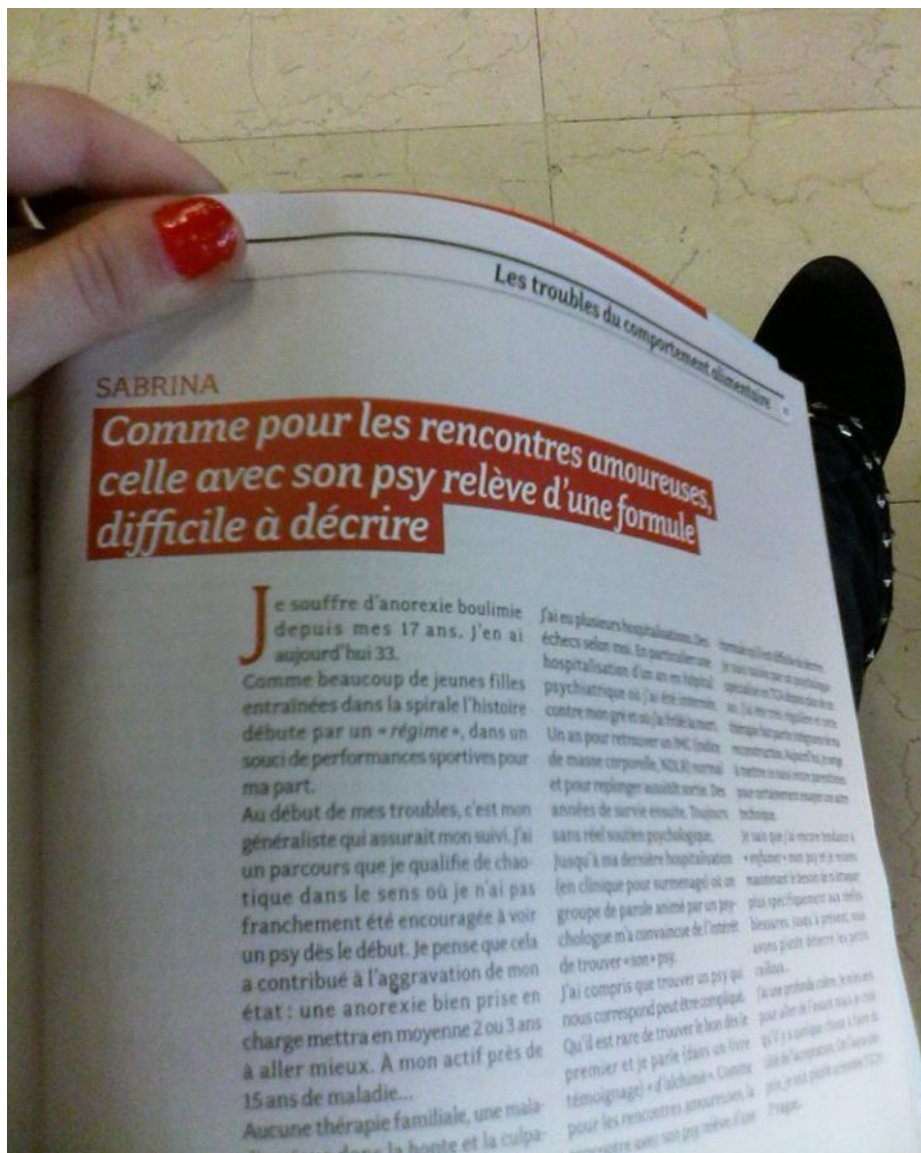


« À 16 ans, je suis devenue anorexique; j’ai plongé dans Internet pour y trouver des pistes, des témoignages, des gens à qui parler... Plus la maladie m’éloignait du monde des vivants, plus rester connectée était pour moi une question vitale. J’étais en contact avec des filles dans le même état que moi, on s’était baptisées “les winners” et on s’encourageait à combattre pour s’en sortir. Nous avons même fini par nous rencontrer dans la vraie vie, ça a été très important pour chacune d’entre nous. Mais ça ne m’a pas empêchée de sombrer, au point que mes parents n’ont eu d’autre choix que me faire interner : coupée du monde, et donc aussi privée d’Internet, pendant une longue année. Je ne comprends toujours pas cette aberration. J’ai fini par sortir de l’hôpital, avec vingt kilos de plus, mais toujours aussi mal dans ma tête. J’étais dans une solitude absolue... J’ai repris pied l’année de mes 30 ans. Le web, que j’ai toujours utilisé dans un esprit de guérison – j’appelle ça le “love

spirit” –, a été un outil précieux : certaines choses sont bien plus faciles à partager dans l’anonymat, avec des inconnus, et certains de mes correspondants sont devenus au fil du temps des amis très chers. Ça m’a aidée à revenir à la vie progressivement. Le Net est une ressource capitale pour les gens qui souffrent de troubles alimentaires, souvent isolés et désespérés. Des professionnels s’en méfient encore, à cause de sites qui encouragent à l’anorexie, et du coup refusent de l’investir. Je veux, moi, avec mon expérience, et dans un cadre sécurisé, développer les possibilités d’information, d’entraide, dont les malades ont absolument besoin, comme j’en ai moi-même eu besoin lorsque si peu de choses m’attachaient à la vie. »

Propos recueillis par VALÉRIE PÉRONNET

1. Sabrina Palumbo a raconté son parcours dans L’Âme en éveil, le corps en sursis (Quintessence, 2014), a créé une association et un site (sabinatca92.com) et tient le blog *Le monde de SabrinaTCA92* sur Mon.psychologies.com.

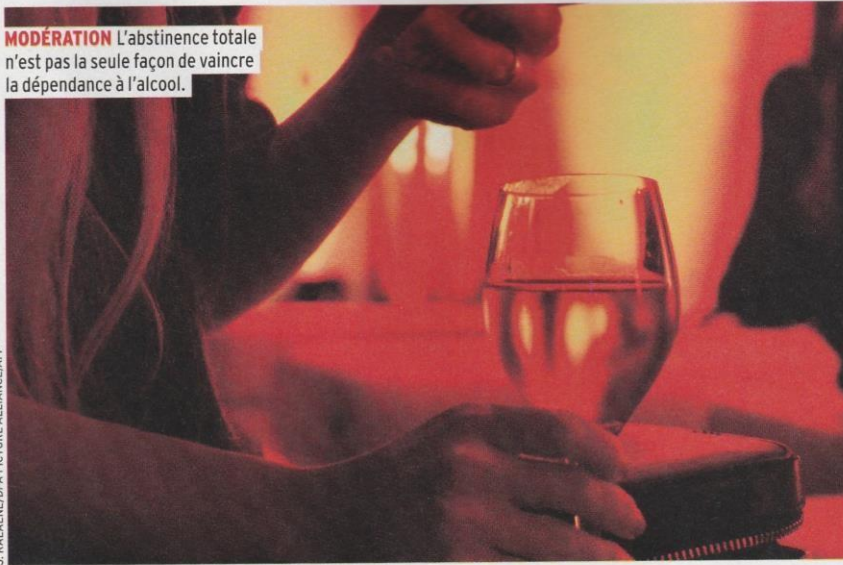




Le soin de soi

par Estelle Saget

MODÉRATION L'abstinence totale n'est pas la seule façon de vaincre la dépendance à l'alcool.



J. KALAENE/DPA PICTUREALLIANCE/AFP

Un verre, ça va !

Une seule goutte suffit pour replonger. Cette croyance est bien ancrée, à la fois chez les buveurs impénitents et les thérapeutes spécialisés. Les Alcooliques anonymes indiquent d'ailleurs dans leur *Big Book* – leur bible – que le seul remède qu'ils peuvent recommander est l'abstinence complète. Mais le mieux n'est-il pas l'ennemi du bien ? Ne plus toucher à la boisson reste bien sûr la méthode la plus efficace, selon le mensuel de référence *Santé mentale*. Seulement, à force de l'ériger en règle absolue, les alcoologues ont découragé beaucoup de buveurs de se soigner. « Une approche moins rigide de leur part, qui propose comme alternative une réduction de la consommation, permettrait à un plus grand nombre de personnes en souffrance de se tourner vers les soins », écrivent le Pr Henri-Jean Aubin et le Dr Amandine Luquiens. Dans leur centre de l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif, ces médecins obtiennent une proportion « non négligeable » de rémissions chez des patients qui continuent à boire. Avec modération. ●



SDP

LE BLOG Sortir de l'anorexie

Sabrina Palumbo (photo) est tombée dans la spirale de l'anorexie et de la boulimie à 17 ans. Après en être sortie, elle a décidé d'« aider d'autres Sabrina » et créé son blog, SabrinaTCA92. « TCA », pour troubles du comportement alimentaire, et « 92 », parce que la jeune femme de 33 ans vit dans les Hauts-de-Seine, à Clamart. On y trouve des témoignages et des structures vers lesquelles se tourner. Une référence, dans la jungle d'Internet où certains sites pro-anorexie – les « pro-ana » – sont soupçonnés d'entretenir la maladie. Son association, regroupant anorexiques et ex-anorexiques, est parrainée par le Pr Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie à l'hôpital Bichat à Paris.

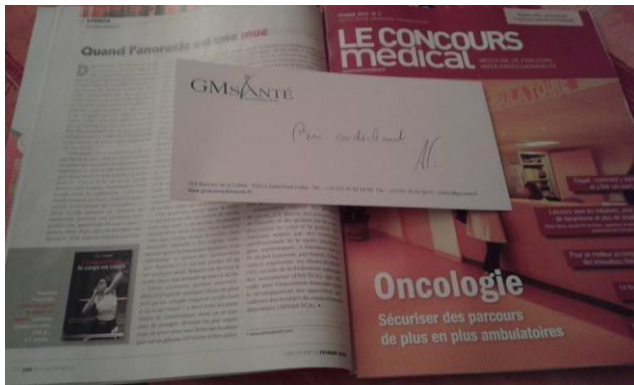
Au panthéon des méditants

Sauriez-vous citer les figures qui ont permis l'essor de la méditation en Occident ? Pour son premier numéro paraîtra le 8 janvier 2015 le mook *Question de dres* propose son propre panthéon. On y trouve le philosophe Jiddu Krishnamurti; l'écrivain et explorateur Alexandra David-Néel; la première Européenne à séjourner incognito à Lhassa (Tibet) en 1927, la sœur de Sen Deshimaru, moine zen qui vint enseigner en France; le maître de méditation assise; le diplomate et philosophe allemand Friedrich Graf Dürckheim; Alexandre Desjardins, réalisateur de télévision de films sur les rituels orientaux; le philosophe vietnamien Thich Nhat Hanh, fondateur du monastère du Village des pruniers; le philosophe bénédictin Laurence Freix, à l'origine de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne; enfin, le 14^e dalaï-lama, Gyatso, le dalaï-lama.

En quête de sophrologue



704 921 personnes exactement ont tapé « sophrologue » lors d'une recherche sur les Pages jaunes en 2013, 183 681 « magnétiseur », et 121 « hypnothérapeute ». Dans ces trois médecines alternatives, les requêtes ont augmenté de 71 % en seulement deux ans.



→ LIVRES

Christine Maillard

Quand l'anorexie est une mue

Dans *L'Âme en éveil, le corps en sursis*, écrit pour donner un sens à son passé et pour aider les médecins à mieux comprendre leurs patientes, Sabrina Palumbo témoigne de ses années de combat contre une anorexie, caractérisée par un « accès de mysticisme et de religiosité, au centre d'une lutte entre le Bien et le Mal », et associée à une boulimie (« des heures à se remplir, puis se vider » qui faisaient d'elle « une personne dominée par cet instinct primaire : manger »). Elle dit, en préambule, en être ressortie métamorphosée. « Mes TCA m'ont aidé à découvrir ce qu'est ma mission de vie sur terre. »

Très jeune, elle a le sentiment de ne pas être à sa place dans ce monde (serait-ce parce que sa mère, institutrice, s'est opposée à ce que sa fille précoce saute une classe pour ne pas paraître la favoriser ?). C'est à la fin du lycée qu'elle devient très malade, hyperactive, bien qu'elle cesse de s'alimenter : « Je suis restée bloquée à 17 ans. Salières apparentes, bras comme des brindilles... » Alors qu'elle prépare un diplôme de marketing, survient une première hospitalisation, quand elle vit son « anor » dans le déni. Puis, elle est adressée sur demande d'un tiers à l'hôpital psychia-

trique Paul-Guiraud de Villejuif, après avoir « frôlé la mort à quelques grammes près » (27 kg pour 1,63 m à l'entrée), avec un corps « semblant sorti des camps de concentration »... qu'il fallait « engraisser » (48 kg à la sortie). Cette année d'hospitalisation fut pour elle une véritable « incarcération ». « L'enfer a commencé quand on m'a placée en chambre d'observation, avec une sonde naso-gastrique (vécue comme une humiliation, « souillée par le lavage ») attachée au lit, le poignet en sang », et « quasiment par un jour ne se passe sans que je repense à l'hôpital ». Si aujourd'hui elle a retrouvé confiance dans les médecins, qui lui ont sauvé la vie, elle regrette qu'« en ne traitant que l'aspect poids, on l'ait obligée à mettre une croix sur l'essence même de son identité ». Il lui a fallu se reconstruire, grâce à la spiritualité (avec l'aide de ses « anges gardiens » et de sa foi) et à la pratique sportive (le body combat). Mais puisqu'« il faut à un moment savoir reconnaître qu'on a besoin d'aide », elle a fini par accepter de se faire aider par un psychologue.

Une anorexie, vécue dans la honte et qui fut pour elle un moyen de survie, voire une mue : « Je devais, en faisant disparaître mon corps, faire mourir celle que j'étais, avant de former une nouvelle identité ». Un régime, commencé après la remarque déplacée d'un entraîneur (« serait-elle sponsorisée par Nutella ? »), lui fait perdre 10 kg en quelques mois. Maigrir est devenu la seule chose qui donnait un sens à sa vie. « Vivre anorexie, penser anorexie. Mais il s'agit de quelque chose de plus fort qu'un simple rapport conflictuel à la nourriture ! » Avec tous les paradoxes de l'anorexique, vivre en se passant de manger, devenir un pur esprit, mais se jeter avec une frénésie boulimique sur un gâteau, et l'envie d'être aidée,

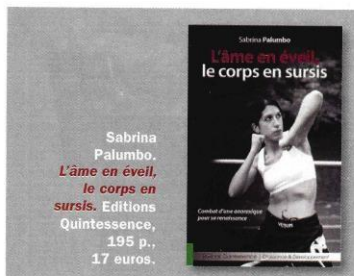
tout en rejetant avec violence toute aide extérieure. Après avoir « longtemps vécu dans le contrôle total, et pensé que la volonté pouvait venir à bout de tout », elle a fini par lâcher prise.

Alors que son état était très préoccupant, elle déclarait déjà aux médecins souhaiter soutenir d'autres personnes ayant les mêmes troubles, en donnant espoir aux familles. C'est ainsi que, plus tard, elle a fondé son association « pour créer du lien, entre patients et soignants, entre membres de son équipe, entre ses adhérents » avec le slogan tiré de ses épreuves « un corps, un esprit, une âme ».

Le but de cette association Sabrina TCA92* est d'informer sur les troubles du comportement alimentaire (encore tabous, car il « est malheureux de constater que l'on s'intéresse aux anorexiques lorsqu'elles sont dans un état avancé de maigreur »), d'orienter vers les personnes ressources adéquates (manque de structures d'accueil et de services spécialisés) et d'éviter à d'autres familles de se heurter à la solitude (« être parent d'anorexique est une épreuve »).

L'Association organise des groupes de parole, à la Maison des associations de Clamart, et des ateliers sur la réappropriation du corps et la gestion des émotions animés par des bénévoles (professionnels de la santé, psychologues, sophrologues...). Parrainée par le Pr Michel Lejoyeux, psychiatre, l'Association représente les Hauts-de-Seine (92) au sein de la Fédération nationale des associations (FNA-TCA), qui travaille avec l'Association française pour le développement des approches spécialisées des troubles du comportement alimentaire (AFDAS-TCA). •

* www.sabrinatca92.com



Sabrina Palumbo. *L'Âme en éveil, le corps en sursis*. Editions Quintessence, 195 p., 17 euros.

Rendez-vous thématiques

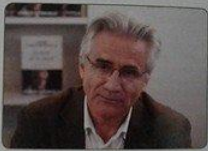
Parlez-moi d'amour...

MARS
AVRIL

Comment parler d'amour ? De l'amour passion à la douce tendresse, de la dévotion spirituelle et religieuse à l'amour familial ? L'amour sous ses diverses formes est un acteur majeur des relations sociales, il occupe une place centrale dans la psychologie et il est un des thèmes les plus traités dans l'art et dans les sciences humaines.

Le Réseau des médiathèques vous propose trois rendez-vous exceptionnels avec des philosophes et des sociologues de renom qui se relaieront pour vous entretenir de ce thème qui leur est particulièrement cher et qui nous préoccupe tant.

Qu'est-ce que l'amour ? Quelle est la part du désir dans l'amour ? Faut-il aimer désespérément ? Quelle est la place donnée à l'Autre ? Autant de questions qu'aborderont, par des visions croisées, nos trois invités.



RENCONTRE
André Comte-Sponville

André Comte-Sponville, philosophe matérialiste, développe une éthique humaniste et une spiritualité sans dieu, présentées comme « une sagesse pour notre temps ». Il tente de rapprocher les réponses des philosophes traditionnels aux questions d'aujourd'hui : comment vivre ? Comment être heureux ? La vie a-t-elle un sens ? Comment être libre ? La vertu est-elle encore possible ? Il est l'auteur des célèbres : *Patil traité des grandes vertus* et *Traité du désespoir et de la béatitude*.

La question de l'Amour est au cœur de ses préoccupations et elle est développée plus particulièrement dans ses ouvrages : *Aimer désespérément*, *L'Amour, la netteté et Le Sexe ni la Mort* - trois essais sur l'amour et la sexualité.

■ Samedi 14 mars 14h - Durée 1h30
Médiathèque La Buanderie-Anne Capezzuoli

MARS / AVRIL

RENCONTRE
Quand le corps exprime ce que les mots n'arrivent pas à dire : faim, amour et reconnaissance
Michela Marzano

Philosophe et écrivaine, Michela Marzano travaille dans le domaine de la philosophie morale et politique, elle s'intéresse à la fragilité de la condition humaine. Elle évoquera son dernier ouvrage *Tout ce que je sais de l'amour*. Dans ce livre, inspiré par sa vie autant que par ses lectures, elle raconte l'histoire d'une femme longtemps en quête du prince charmant et de l'amour absolu, au prix de nombreuses ruptures. Son héroïne parvient enfin à découvrir une autre façon d'aimer : dans l'attention et non plus la passion, dans la confiance, le respect, l'attente, mais aussi l'imperfection, la possibilité de la perte et le renoncement à la maternité. Michela Marzano évoquera également un autre de ces ouvrages *Légers comme un papillon*, dans lequel elle relate son expérience de l'anorexie.

Cette rencontre aura lieu dans le cadre de la « Semaine de la santé mentale », en partenariat avec l'association clamartoise SabrinaTCA92. Sabrina Palumbo, présidente de l'association et auteur du livre témoignage *L'âme en survie*, le corps en survie, sensibilisera le public aux risques liés aux troubles du comportement alimentaire.

■ Samedi 21 mars 16h30 - Durée 1h30
Médiathèque La Buanderie-Anne Capezzuoli

RENCONTRE
Jean-Claude Kaufmann

Sociologue, Jean-Claude Kaufmann est un analyste de nos mœurs contemporaines dont le domaine de recherche s'applique au quotidien. Il est connu notamment pour ses études sur le couple : *La trame conjugale*, *Agacements - les petites guerres du couple*, *Premier matin*, comment naît une histoire d'amour ; *L'Étrange histoire de l'amour heureux et Sordideur*. Il viendra nous apporter un éclairage historique, sociologique et personnel sur le sentiment amoureux. L'amour peut-il être une utopie aujourd'hui, dans un monde gouverné par l'intérêt ? N'est-il pas temps de redécouvrir que la promesse de bonheur de l'amour nécessite une part d'inconnu et l'abandon à l'autre ?

■ Samedi 11 avril 16h30 - Durée 1h30
Médiathèque La Buanderie-Anne Capezzuoli

RÉSERVATION PASSION

Vous avez une musique préférée que vous souhaitez faire partager à votre amie de toujours ? Vous connaissez des poèmes époustouflants qui seraient parfaits pour une déclaration d'amour à votre prince charmant ? N'hésitez plus ! Embalquez-les, avec ou sans dédicace, et nous les remettrons aux destinataires que vous leur aurez choisis.

Du 3 mars au 30 avril
Réseau des médiathèques de Clamart / Sud de Seine

Clamart infos – mars 2015 (ciné débat)

actualités
1

Prévention incendie :
détecteurs obligatoires

À partir du 8 mars 2015, tous les propriétaires devront avoir commandé leurs détecteurs de fumée mais ils auront jusqu'au 1^{er} janvier 2016 pour l'installer. Objectif : prévenir les occupants du logement en cas de début d'incendie et émettre immédiatement un signal sonore suffisant pour réveiller une personne endormie.

Au moins un détecteur doit être installé par logement. Il doit être fixé le plus haut possible dans un lieu de circulation ou dans le dégagement desservant les chambres, et à distance des murs et des sources de vapeur. Cet appareil doit être acheté et installé par le propriétaire du logement, qu'il occupe son logement ou le mette en location. Pour les habitations occupées par un locataire au moment de l'entrée en vigueur de la loi, le propriétaire doit lui fournir le détecteur ou, s'il le souhaite, le lui rembourser. Pour vérifier qu'il est bien installé dans un logement, l'assureur peut demander

une attestation d'installation de détecteur. Il s'agit d'une simple attestation sur l'honneur.

Où se procurer un détecteur ?

Pour se procurer un détecteur de fumée, il suffit de se rendre dans tous les magasins de bricolage. Il doit être muni du marquage CE et être conforme à la norme européenne harmonisée NF EN 14604. Les détecteurs utilisant l'ionisation sont interdits, car ils sont radioactifs. À noter qu'il en existe spécialement adaptés aux personnes sourdes fonctionnant grâce à un signal lumineux ou vibrant. Attention au débranchage



à domicile : il n'existe pas d'installateur diplômé, agréé ou mandaté par l'État. L'occupant du logement (qu'il soit propriétaire ou locataire) devra veiller au bon fonctionnement du dispositif du détecteur de fumée tant qu'il occupe les lieux. L'entretien se limite souvent au changement des piles dès que nécessaire. //

Les propriétaires auront jusqu'au 1^{er} janvier 2016 pour l'installer. Une mesure prise pour faire face à la pénurie de détecteurs de fumée actuellement sur le marché.

Lors du Conseil municipal du jeudi 12 février, la municipalité a annoncé qu'elle financerait intégralement la pose des détecteurs des locataires de Clamart Habitat.

Ciné-débat : Troubles du comportement alimentaire

Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), la ville de Clamart en partenariat avec l'association SabrinaTCA92 (association de lutte contre les troubles du comportement alimentaire (TCA)) organise un ciné-débat le **samedi 28 mars**. Cette association a pour but d'aider les personnes en souffrance et leurs proches. Sabrina Palumbo, la présidente, a aussi écrit un livre témoignage, *L'âme en survie*, paru en mai 2014 aux Éditions Quintessence. La projection retracera les histoires vraies de ces jeunes filles souffrant d'anorexie et de boulimie. À l'issue, un apéritif sera offert pour échanger en toute convivialité avec les bénévoles de l'association et l'équipe du film.

SabrinaTCA92



PLUS D'INFOS

Service Prévention santé : 01 41 23 05 83
www.sabrinaTCA92.com

■ Samedi 28 mars à 10h
Maison des Associations


Journée nationale du souvenir



Le **jeudi 19 mars**, la municipalité participera à la Journée nationale du souvenir et de recueillement à la mémoire des victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc. Au programme, lectures, dépôt de gerbe et discours du Maire.

■ Jeudi 19 mars de 10h à 11h30
■ Lieux : square du 19 Mars 1962 et Cimetière communal

■ Samedi 28 mars à 10h
Maison des Associations



GROUPE HOSPITALIER
PAUL GUIRAUD

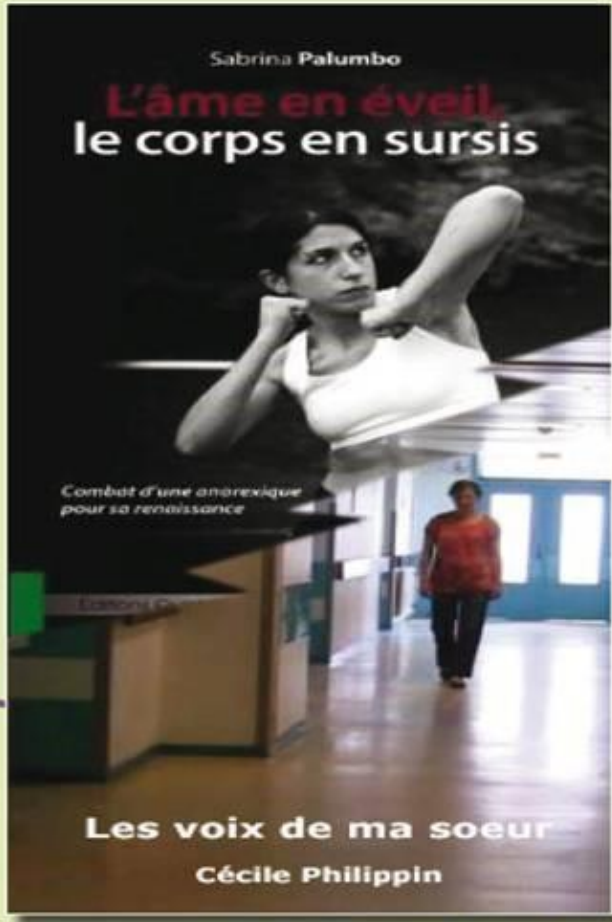
«Et si les témoignages des autres pouvaient nous aider»



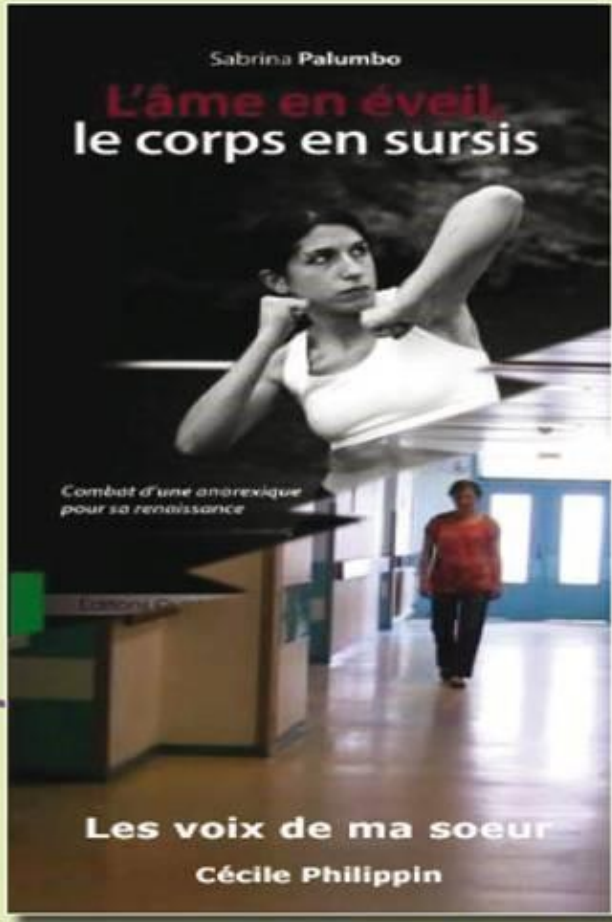
Maison des Usagers
et des Associations
GROUPE HOSPITALIER PAUL GUIRAUD

Café débat

Le mercredi 18 mars 2015 à 13h
à la cafétéria des patients sur le site de Villejuif



Sabrina Palumbo
**L'âme en éveil,
le corps en sursis**
Combat d'une anorexique
pour sa renaissance



Les voix de ma sœur
Cécile Philippin

Témoignages

«L'âme en éveil, le corps en sursis»
En présence de Sabrina Palumbo,
auteure du livre

«Les voix de ma sœur»
En présence de Cécile Philippin,
réalisatrice du film

Événement dans le cadre des semaines
d'information sur la santé mentale

Groupes hospitalier Paul Guiraud - Service communication - Février 2015



Dossier Le boom des troubles alimentaires

« J'ai quinze ans de maladie derrière moi »

Entretien avec **Sabrina Palumbo**

Tombée dans l'anorexie à 17 ans, Sabrina regrette que les prises en charge n'impliquent encore pas assez les familles de patients.



> SABRINA PALUMBO

Présidente de l'association SabrinaTCA92, Sabrina Palumbo consacre une grande partie de son temps à informer et orienter les familles confrontées aux troubles alimentaires. Auteure de *L'Âme en éveil, le corps en sursis* (Quintessence Holoconcept, 2014), elle livre un témoignage sur la prise en charge de ces troubles.

Quel constat faites-vous de la prise en charge des TCA en France ?

Selon les données officielles, 5 % de personnes souffrent de troubles alimentaires mais on est très en deçà des chiffres réels : par exemple, une anorexique sur deux ne serait pas diagnostiquée. Il y a trop peu de professionnels de santé formés à ces troubles et les médecins, aussi doués et dévoués soient-ils, disent eux-mêmes qu'ils sont démunis.

Pour ce qui est de l'anorexie, la prise en charge est difficile. Trouver la bonne alliance thérapeutique prend du temps et les personnes souffrant d'anorexie sont souvent réfractaires aux soins pour diverses raisons : déni de la maladie, peur de reprendre du poids, de perdre le contrôle, etc. Aujourd'hui, tout un travail est fait pour un repérage et un diagnostic précoces de la maladie, mais faire de la prévention est compliqué : beaucoup de jeunes filles qui vont devenir anorexiques commencent par un régime. Le régime n'est alors que l'élément déclencheur, mais il faut éviter de faire des raccourcis simplistes : on ne devient pas anorexique pour devenir maigre. La maigreur est une conséquence de l'anorexie. Le mental anorexique s'installe bien avant que la maigreur ne vienne. Mon anorexie a revêtu une fonction d'utilité pour masquer le problème. Je voulais vivre autrement, qu'on prenne soin de moi, qu'on me protège, qu'on m'aime pour celle que j'étais vraiment, pas pour mes résultats, mes performances, mon corps. Quelqu'un qui sera pris en charge rapidement pourra se sortir de là en deux ou trois ans. Moi j'ai 15 ans de maladie derrière moi. Et je suis encore suivie par un psychologue, car je suis profondément marquée et je garde le trauma de mon hospitalisation sous contrainte. Et puis il faut

aider les proches. Mes parents ont été les derniers informés de ma maladie, et ils n'ont pas été suffisamment conseillés.

Comment expliquez-vous que les professionnels de santé soient si démunis ?

À la formation insuffisante s'ajoutent les querelles de chapelle des praticiens. Beaucoup font des choses très bien mais dans leur coin, alors que les TCA demandent une mise en œuvre collégiale des compétences. Cela manque de cohésion et nous avons beaucoup de mal à orienter les gens. Et puis les services spécialisés sont rares et, quand ils existent, les délais d'attente sont énormes, de trois à quatre mois, alors que parfois l'hospitalisation est urgente. On se retrouve dans des situations aberrantes. Il faudrait aussi que l'on mette à profit l'expérience des patients. Ils ont eu la plupart du temps des parcours longs et ont expérimenté bien des traitements et méthodes. Ils sont à ce titre très légitimes et très complémentaires des professionnels de santé. Le savoir expérientiel peut aussi être transformé en connaissance et le patient peut devenir expert de sa maladie.

En tant que malade, y a-t-il des formes de prise en charge qui vous ont choquée ?

Je suis restée hospitalisée un an en HDT [hospitalisation à la demande d'un tiers, NDLR]. Je suis marquée à vie par cette expérience, y compris physiquement. J'ai une cicatrice au poignet parce qu'ils m'ont attachée au lit. Je suis rentrée à 33 kg et j'ai continué à perdre du poids. À la fin de l'été, le médecin remplaçant a décidé de mon enfermement dans une chambre d'observation. Pendant plusieurs

mois, j'étais la seule à ne plus avoir le droit de descendre l'après-midi comme les autres patients. J'étais gavée 8 heures par jour par sonde, enfermée, je voyais une infirmière 5 minutes par jour, on me faisait aller à la douche à 5 heures du matin, je n'avais pas de télé, pas de livre. Je me suis ouvert la tête en me la cognant contre le mur, ils m'ont recousue, j'ai aussi convulsé. Un jour, on a dit à mon père de monter me voir, que je ne passerais pas la nuit. Même si l'hospitalisation est parfois indispensable, l'isolement et le gavage par sonde, c'est quand même assez violent. En ce qui concerne les services spécialisés, que j'ai connus aussi, je ne suis pas certaine que ce soit toujours bénéfique d'être entre jeunes filles qui ont le même problème, à parler calories toute la journée. Tout tourne autour de la nourriture... Sans compter que d'un service à l'autre, ça fonctionne différemment, ce qui complique le travail de nos associations quand nous essayons d'orienter les malades. Couper les personnes de leur environnement, ça peut bien sûr être nécessaire mais l'hospitalisation reste pour moi la solution de dernier recours. Je suis sortie de l'hôpital psychiatrique à 48 kg, c'était le deal. Un an après, j'en pesais 35... J'étais loin d'être guérie et j'étais un fantôme. Ils m'ont sauvée physiquement mais je n'étais plus rien. Donner des kilos n'apprend pas à vivre. C'était pire qu'avant : aux yeux des gens, j'étais guérie mais j'avais toujours mon mal-être et plus personne ne le voyait. J'étais dans la double peine.

Selon vous, que peut-on faire pour améliorer les choses ?

Aujourd'hui, on pratique plus des méthodes anglo-saxonnes où l'on implique les familles dans les prises en charge, ce qui est essentiel. Les personnes qui souffrent de TCA doivent être supportées, au sens sportif du terme. Je propose des groupes de paroles car les malades et leurs familles ont besoin de cet espace d'expression. Les réseaux sociaux, c'est aussi une forme de soutien. J'essaie d'y être très présente et de faire de la captation. Là, je suis un stage en *mindfulness* (méditation de pleine conscience) et je me suis formée moi-même en hypnose et en PNL (programmation neurolinguistique), pour mon propre épanouissement. L'hypnose peut aider pour travailler sur le lâcher-prise. Je suis très orientée TCC de troisième génération. Mais comme il n'y a pas de traitement miracle, je pense que chacun doit aller voir la personne en qui il croit. Au fil du parcours, une même personne va évoluer et saura qu'elle a besoin d'autre chose. ●

PROPOS RECUEILLIS
PAR ANNE-CLAIRE THÉRIZOLS

Ce document est la propriété exclusive de Anne-Claire Thérizols (anneclairethe@gmail.com) - 01-38-2015

SCIENCES HUMAINES
Comprendre l'humain et la société

« Élever ne signifie-t-il pas d'abord hisser vers le haut ? » »

Les Grands Dossiers N°39
des **SCIENCES HUMAINES**

Élever ses enfants

D'hier à aujourd'hui, ici et ailleurs

Chez votre marchand de journaux

Sur commande par téléphone au 03 86 72 07 00
Sur Internet www.scienceshumaines.com

Badminton : victoires clamartaises

Les 14 et 15 juin, l'Association de badminton de Châtillon/Clamart se place sur la première marche du podium. Félicitations aux sportifs !



Juliette ANGELICA
et Anaëlle MICHALAK
lors de la compétition

Ce ne sont donc pas moins de 200 joueurs de niveau essentiellement régional qui ont été reçus par près d'une trentaine de bénévoles tout au long de deux week-ends. L'occasion pour les joueurs de l'ABAC

de se confronter à d'autres compétiteurs,

avec à la clé de belles victoires à souligner :

- Marine Dhaeyer et Audrey Kantapareddy (Double Dame D1/D2).
- Marine Dhaeyer (Simple Dame C1/C2).
- Quentin Jaquet (Double Mixte D1/D2 et Simple Homme C3/C4).
- Juliette Angelica et Anaëlle Michalak (Double Dame NC).
- Esteban Pratviel (Double Homme C1/C2).

L'ABAC au Forum des associations

Comme chaque année, l'association de badminton sera présente au Forum des associations du samedi 5 septembre.

L'ABAC est une école de badminton 3 étoiles de la Fédération française de badminton accueillant chaque année une centaine de jeunes de 6 à 18 ans, des créneaux adultes loisirs et compétition, des créneaux entreprise le midi, 6 équipes engagées dans les championnats des Hauts-de-Seine, et une dans le championnat régional, et surtout la convivialité que permet ce sport en constante évolution ! //

• PLUS D'INFOS •

www.abac.asso.fr

Christine Quillery,
1^{re} adjointe au maire, et
les élus Patrice Riccardi,
Arnaud Delrot, Claude
Laurans et Geneviève
Pocart avec les membres
de l'ABAC pour la remise
des prix.



EN BREF

TENNIS : GRAINES DE CHAMPIONS

L'équipe des 10 ans du Tennis Club de Clamart a décroché le titre de Champion du département après une finale épique contre Rueil-Malmaison le 24 juin. Félicitations à Arno Blanc, Malo Demarle, Nina Skoric, Arthaud Dumoulin, Enzo Coillot et leur coach Véronique Guilbert ! Le club est très fier de leur parcours sportif et de leur esprit d'équipe exemplaire.

CSM CLAMART ATHLÉTISME : NIVEAU NATIONAL

Les 16 et 23 mai derniers, les athlètes du CSM Clamart Athlétisme faisant partie de l'entente FPC Athlétisme 92 ont réalisé deux magnifiques compétitions leur permettant d'évoluer l'an prochain en nationale 2 où ils pourront se comparer à des athlètes français de renom. Félicitations à ces sportifs et bravo à l'ensemble des professeurs et ses dirigeants !

Sentez-vous sport 2015



Labellisée en 2014, la Ville de Clamart participe pour la 1^{ère} fois à l'événement Sentez-vous Sport 2015. Un rendez-vous incontournable pour aborder la rentrée en pleine forme !

L'OMS, le service des Sports et le service Prévention santé du CCAS organiseront le samedi 19 septembre de 14h30 à 19h un après-midi de découvertes et d'échanges. Présentées par les bénévoles des associations, de nombreuses activités sportives seront à découvrir et à essayer.

En nouveauté cette année, le club d'athlétisme de la Ville expliquera comment redevenir sportif après un ennui de santé. La Protection civile sera présente pour enseigner les gestes qui sauvent et bien plus encore.

Côté santé, kinésithérapeutes, ostéopathes, étioopathes, podologues, opticiens, la Ligue contre le cancer mais aussi le Centre municipal de santé (infirmière et médecin nutritionniste) seront présents pour vous informer des bienfaits pour le corps d'une pratique sportive régulière. Comment s'alimenter ? Comment récupérer ? Vous pourrez également participer à des ateliers de détente avec des massages du dos, du visage ou des mains. Enfin, une formidable exposition photographique vous sera proposée sur des athlètes handisport.

« Sentez-vous sport », un rendez-vous 100 % forme et bien-être. //

Comment s'alimenter ? Comment récupérer ? Vous pourrez également participer à des ateliers de détente avec des massages du dos, du visage ou des mains.

Enfin, une formidable exposition photographique vous sera proposée sur des athlètes handisport.

« Sentez-vous sport », un rendez-vous 100 % forme et bien-être. //

■ Samedi 19 septembre de 14h30 à 19h à la salle des fêtes Hunebelle

■ Plus d'informations :
Office municipal des sports
01 41 09 78 90
omsclamart@gmail.com

Dans le cadre de cette manifestation, deux tables rondes seront co-organisées par l'association SabrinaTCA92 et la Direction des relations avec les usagers le 15 septembre de 10h à 16h à l'hôpital Antoine Beclère (contact : dominique.ellert@aphp.fr).

Sentez-vous sport

Le Parisien – Sept 2015



Clamart. Zumba et fitness à l'hôpital Béclère pour la journée « Sentez vous sport ». (LP/P.A.)

C'est la deuxième fois que l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart participe à l'opération « Sentez-vous sport », avec une série de rendez-vous toute la journée de mardi. La matinée rassemblera spécialistes et personnel pour des tables rondes thématiques. Au programme notamment, les troubles du comportement alimentaire et le sport, avec l'association clamartoise TCA 92 et des sportifs de haut niveau. L'après-midi, rendez-vous sur le parvis de l'hôpital pour des ateliers en plein air, avec de la zumba et du fitness.

Mardi 15 septembre de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 16 heures, salle du hall et parvis de l'hôpital Béclère, 157, rue de la Porte-de-Trivaux à Clamart. Pour plus d'informations : 01.45.37.47.93.

A A

leparisien.fr



RÉAGIR

Point d'Appui – oct 2015

8 • Point d'Appui

Associations

Octobre 2015 • 495

Breves

Participez à un grand tournoi de bridge

Le club de bridge d'Issy organise l'édition 2015 de son grand tournoi annuel. Ce tournoi réunit plus de 200 joueurs appartenant à plus de 70 clubs d'Ile-de-France. Activité éveillée pour les plus jeunes, excellent exercice pour les neurones, mais aussi anti-stress pour affronter la vie professionnelle, le bridge a plus d'un atout dans son jeu!

Dimanche 4 octobre de 14h à 18h (accueil dès 13h30)

Maison des Hauts d'Issy

16, rue de l'Abbé Derry

Mail : bridge.clubisseen@free.fr

Web : bridge.clubisseen.free.fr/info4octobre.html

Tél : 06 11 34 13 96

Rendez-vous au P'tit Bal de Galouvielle

Venez vous initier à la danse traditionnelle de nos régions avec l'association Galouvielle! Buffet partagé : n'hésitez pas à apporter vos spécialités.

Vendredi 16 octobre de 19h30 à 23h

L'Entrepoint

Tél : 06 16 79 44 67

Un stage « Danse du Sensible » : une méditation en mouvement

Participez à un week-end sur le thème « Bienveillance avec soi et

Santé

Troubles du comportement alimentaire : une conférence pour tout comprendre

Comprendre, combattre, guérir les troubles du comportement alimentaire... Le Lions Club Mic nous invite à débattre de ces sujets jeudi 8 octobre.



Afin de sensibiliser le grand public aux dangers des troubles du comportement alimentaire, à la nécessité d'un diagnostic précoce et à sa prise en charge, le Dr Seznec, médecin

psychiatre, et Sabrina Palumbo, présidente de l'association SabrinaTCA92 ont été invités par le Lions Club MIC, avec le soutien de la ville d'Issy, à donner une conférence à la Maison des Hauts d'Issy

Les troubles du comportement alimentaire (TCA), maladies méconnues, concernent en France, selon les estimations, près de 600 000 personnes dont 225 000 par la boulimie et 30 à 40 000 par l'anorexie. Souvent incomprises, stigmatisées et sans solutions, les personnes qui en souffrent et leurs familles s'isolent.

La gravité des troubles est mentale et c'est l'expression d'un réel mal-être. Avec 15 000 décès par an en France les TCA sont la seconde cause de décès chez les jeunes...

Judi 8 octobre de 20h à 21h30

Maison des Hauts d'Issy

Mail : lions.mic@gmail.com / sabrinatca92@outlook.fr

Facebook : LIONS Club MIC / Sabrinatca92



Sabrina Palumbo, présidente de l'association Sabrina TCA92

Emissions de radio

Génération Optimiste - 21 janvier 2014

Mardi moi tout
Avec Sabrina PALUMBO

ENCAPSULÉE PAR LUDOVIC BEUZERON

#20

Tous ensemble !
Rendez-vous le
21 janvier 2014
Enregistrement gratuit

24/7 NET COMMUNAUTÉ
GÉNÉRATION OPTIMISTE®

«ENSEMBLE, VIVRE LE MONDE AUTREMENT»

GO! 100% GRATUIT

CONTACT FM

COACH

[HTTP://WWW.GENERATION-OPTIMISTE.COM](http://www.generation-optimiste.com)

« Confidences pour confidences » Ppandco - 16 mars 2014

CONFIDENCES POUR CONFIDENCES

PR-AND-CO
ppandco.fr

L'âme en éveil
le corps en sursis

Sabrina Palumbo

ANOREXIE
COMMENT SE BATTRE

ASSOCIATION
sabrinaTCA92

AVEC
KAROL

TOUS LES DIMANCHE
À PARTIR DE 21H



Chaque Mardi soir, à partir de 19 h
sur les ondes de **Contact FM - 88,8 et 89**
et en **Web-diffusion sur internet**
découvrez mon invitée pour **un direct vérité**
'Mardi Moi Tout. avec Ludovic BEUZERON
en partenariat avec GÉNÉRATION OPTIMISTE ®

Tous avec nous !
Tchat en direct
Donnez votre avis
88,8 FM + Web-diffusion

Sabrina PALUMBO est mon invitée au micro de Contact FM.fr



« Retour aux sources » Ici et Maintenant (IDFM) - 27 novembre 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=D6cb2sj4NPQ&list=PLTpfZlxfHzEU7WoO08UO0jXfff9uzBwG&index=1>

« Et si on allait mieux »

Bob vous dit toute la vérité - Novembre 2014



Décembre 2014 (avec Irène Cazanave,
gestalt thérapeute)



Décembre 2014 (avec Patrice Ras, auteur
conférencier)

Radio Ici et Maintenant, avec Irène Cazanave - décembre 2014



Sud Radio au sujet de l'isolement et la contention



Lien : <https://corps-et-ame-en-veil.com/wp-content/uploads/2020/11/Emission-Sud-radio-isolement-et-contention-1.mp3>

Des passages lors d'émission sur Vivre FM, France Bleue...



réagir 10 commentaires à propos de l'émission



SABRINATCA92 (anonyme),

mercredi 17 juin 2015 à 10:39

Merci d'aborder ces problèmes majeurs de santé publique à l'antenne aujourd'hui. Les invités sont formidables et l'émission donne de très bonnes pistes pour les malades et leurs familles. L'url du site web de l'association (reportage groupe de parole à Clamart dans le 92) : www.sabrinaTCA92.com Un merci tout spécial au Pr Jeammet qui soutient des initiatives comme la notre et la démarche de témoignage. Sabrina Palumbo

[répondre](#)



Anonyme (anonyme),

mercredi 17 juin 2015 à 10:31

Une émission sur l'anorexie et la boulimie tourne pratiquement toujours autour de l'anorexie, ce que je comprends puisque le risque vital est certain. Cependant cela renforce l'isolement d'un/e boulimique en confirmant son manque d'intérêt et le sentiment de ne pouvoir pas être aidé ou compris. L'avantage (et l'inconvénient) de la boulimie c'est que ça n'est pas visible. J'ai été boulimique "grave" et incognito pendant une dizaine d'année et c'était plutôt un risque de mort psychique, plus les risques sur la santé à long terme (j'ai 45 ans aujourd'hui et les effets se manifestent de plus en plus) . A quand une émission exclusivement sur la boulimie? ;-)

[répondre](#)



Anonyme (anonyme),

mercredi 17 juin 2015 à 10:29

Ma fille souffre d'anorexie depuis 5 ans (elle est âgée de 21 ans). Elle a été hospitalisée 3 mois dans une petite unité regroupant de jeunes de moins de 20 ans souffrant d'autres addictions. Cette hospitalisation lui a permis de recréer du lien social, malheureusement c'est le seul bénéfice qu'elle en a tiré. Elle estime que l'hospitalisation n'est pas la solution et encore moins lorsque celle-ci s'accompagne d'une coupure totale avec la famille. S'il y avait eu une telle coupure, elle nous dit souvent qu'elle n'aurait pas supporter. Après avoir lu de nombreux livres je pense personnellement qu'une telle hospitalisation ne devrait plus avoir cours de nos jours. Elle a testé l'acupuncture et l'hypnose qui l'ont faite avancer

[répondre](#)

France Culture -- 15 Août 2015

Émission « Le bel âge » : Les jeunes face aux outils numériques



Écouter : <https://www.franceculture.fr/emissions/le-bel-age/les-jeunes-face-aux-outils-numeriques>

Huffingtonpost

Émission « Je suis malade, et alors ? » - 10 octobre 2015





À CHACUN SON SPORT !
9H-10H / LE SAMEDI




« L'important, c'est de pouvoir participer ! »

RENAUD GOUDE ET LA CHAMPIONNE CÉCILE HERNANDEZ-CERVELLON VOUS AIDENT À TROUVER ET PRATIQUER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LE HANDISPORT OU LE SPORT ADAPTÉ QUI VOUS CONVIENT !

Renaud Goude Cécile Hernandez-Cervellon

Samedi 14 Novembre 2015

Le sport et les troubles du comportement alimentaire

Partager :  22   0

Invité(s) : Sabrina Palumbo, ancienne athlète, fondatrice de l'association TCA92 et auteur du livre "L'âme en éveil, le corps en sursis"

Sabrina Palumbo est une athlète prometteuse à la fin des années 90 quand les premiers troubles liés à l'anorexie puis à la boulimie se manifestent.

13 ans durant, elle va tenter de s'en sortir pour retrouver enfin une vie normale et le plaisir de s'alimenter.


Aujourd'hui totalement guérie de ces troubles, Sabrina Palumbo nous livre un témoignage fort mais pas larmoyant et son sentiment de renaissance.

Retrouvez les l'actualité de Sabrina Palumbo grâce aux liens ci-dessous :

corps-et-ame-en-veil.com

www.facebook.com/lameeneveil

www.sabrinaTCA92.com

 [Retourner à la page de l'émission À Chacun son Sport !](#)

JEUDI 8 OCTOBRE 2015
à la Maison des Hauts d'Issy

**Anorexie, boulimie
& autres Troubles du
Comportement Alimentaire**

**COMPRENDRE,
COMBATTRE, GUÉRIR**

Dr Jean-Christophe Seznec
médecin psychiatre et auteur du livre
"J'arrête de lutter avec mon corps"
& témoignage de **Sabrina Palumbo**
auteure du livre "L'âme en éveil, le corps en sursis"

*Un événement co-organisé par l'association SabrinaTCA92 et
le LIONS Club de Meudon, Issy-les-Moulineaux et Clamart*

 **I 20h - 21h30 I** 

16 rue de l'Abbé Derry
92 130 Issy-les-Moulineaux

creation graphique - www.juliearmando.com



Avec le soutien de :



À SUIVRE Circulation Idées sorties Cet été Nuit Blanche à Paris Météo

Le Parisien

ORNE pour normand

DÉCOUVREZ NOTRE DOSSIER SPÉCIAL
L'ORNE EN NORMANDIE
JE DÉCOUVRE

PARIS HAUTS-DE-SEINE SEINE-SAINT-DENIS VAL-DE-MARNE SEINE-ET-MARNE YVELINES ESSONNE VAL-D'OISE OISE FRANCE

Actualités Sorties Transports Info service Immobilier élections Auto / Moto

Issy-les-Moulineaux (92130) VILLE OU CODE POSTAL OK

MA VILLE | HAUTS-DE-SEINE | ACTUALITÉS

Issy : comprendre et guérir l'anorexie ou la boulimie

06 Oct. 2015, 20h20 | MAJ : 06 Oct. 2015, 20h20

Partager (5) Twitter (5) G+ (1) Plus



Le Parisien

ORNE pour normand

PARENTHÈSE ZEN
DANS L'ORNE EN
NORMANDIE

Bande annonce du court-métrage « comme une plume »



Un grand merci à :

Marjolaine
Sabrina
Clothilde
Bénédicte
et Alexia

BfmTV

« La maigreur sur Internet » - février 2017



Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=h7AdlB4ybho>

CIN'EIFFEL+

Dimanche 14 mai à 15h,
venez assister à la projection du film de
Sanna Lenken
à la médiathèque Gustave-Eiffel, à Levallois-Perret

My skinny sister



Séance animée par Chloé Chahbenderian

Psychologue clinicienne à l'Association La Note Bleue et au Centre Sos Anor

et par Sabrina Palumbo

Ancienne anorexique, auteur du livre [L'Ame en éveil, le corps en sursis](#)

Entrée libre dans la limite des places disponibles

Faites votre cinéma à La Médiathèque !

Sabrina, INTERNÉE et attachée de force

PSYCHIATRIE Une ex-anorexique dépose un recours contre l'hôpital Paul-Guiraud de Villejuif pour « traitements inhumains ». L'isolement et la contention sont encore trop répandus, s'insurge la Haute Autorité de santé.

PAR ELSAMARI

SABRINA relève lentement sa manche. « J'ai toujours la cicatrice », murmure-t-elle, le regard froncé. Son poignet gauche porte encore les marques de contention, trace indélébile de son année de psychiatrie à l'hôpital Paul-Guiraud de Villejuif (Val-de-Marne). C'était il y a dix ans. Pourtant, la jeune femme aux boucles brunes de 36 ans n'a jamais oublié ses conditions d'hospitalisation, semblables, dit-elle, à « un emprisonnement ». Elle vient de déposer un

recours pour « traitements inhumains et dégradants » contre l'établissement devant le tribunal administratif de Melun. « Contre une forme de psychiatrie », insiste-t-elle. « La France doit évoluer, tonne son avocat, Raphaël Mayet. Les taux d'isolement sont deux à trois fois supérieurs aux pays voisins. »

À l'époque, Sabrina, brillante étudiante en marketing et athlète de haut niveau, est internée sans son consentement, à 25 ans, à la demande de son père. Après un régime, elle s'est enfoncée dans la spirale de l'anorexie. Et pèse 30 kg, parfois

27. À son arrivée, en juillet 2006, à Paul-Guiraud, Sabrina partage une chambre double. Mais elle refuse de guérir, se montre ingérable. Elle ne reprend pas de poids. Le médecin remplaçant s'agace. « Il a dit *pgjama* et *chambre d'observation* d'un ton froid. »

« COMME DANS LES ANNÉES 1950 »

C'est l'isolement. Des infirmiers l'emmenent dans une petite pièce aux murs blancs. Un pot, un lit, rien d'autre. « comme dans les années 1950 ». Elle y passera un an, avec peu de sorties. Sans heure ni conscience du temps, juste avec le cliquetis de la sonde nasogastrique qui la nourrit. « Je me souviens des craquelures du plafond et des oiseaux à travers les barreaux. J'étais devenue un animal qu'on gave. »

Si la jeune femme ne remet pas en cause son hospitalisation — « ma vie était en jeu » — elle fustige un rapport de force permanent. Surtout les moments où cinq infirmiers l'attachent au lit avec des sangles. La scène se répète, et dure à chaque fois « un, deux jours ». « J'avais encore attaché ma sonde. Je me suis sentie tellement humiliée »,



+27%
de mesures d'isolement prises en cinq ans. Cela touche aujourd'hui entre 25 000 et 28 000 patients chaque année.

confe-t-elle, les mains légèrement tremblantes.

La colère se mêle à l'incompréhension. « On ne m'a jamais rien expliqué. » A Noël, ses parents ont l'autorisation de lui rendre visite. Elle les supplie de sortir, verse, pour une fois, quelques larmes. « On n'a pas le choix », lui répondent-ils, démunis. « J'ai compris qu'ils ne pensaient qu'à me sauver à tout prix. » Dans sa solitude, Sabrina se souvient d'une soignante. « Qu'est-ce qui vous ferait le plus plaisir ? » lui souffle-t-elle. « J'ai répondu un voyage en Égypte. » « Vous aimez les bijoux ? » Sabrina acquiesce et reçoit quelques jours plus tard une croix de vie égyptienne en argent. « Je l'ai toujours », sourit-elle.

Au bout d'un an, Sabrina atteint les 48 kg et peut sortir. Mais la nuit, dans ses cauchemars,

elle entend encore les hurlements des patients, revoit les infirmiers agressés à coups de chaises. « Les soignants souffrent aussi », concède-t-elle. Plusieurs psychothérapies la tirent enfin d'affaire. Cette fois-ci, dans des cabinets, et non à l'hôpital.

Aujourd'hui elle a trouvé un travail d'assistante, s'est pacée et publie un deuxième livre* en mai. Elle esquisse un sourire : « J'arrive enfin à comprendre mon histoire. J'ai envie de vivre. » Contacté, l'hôpital psychiatrique Paul-Guiraud se défend : « No us ne sommes pas au courant de ce recours. Jusqu'à présent nous n'avions aucun contentieux avec cette patiente. C'est quelqu'un de très courageux »

* *Troubles alimentaires : Mieux comprendre pour mieux guérir*, Ed. la Providence.



L'hôpital Paul-Guiraud à Villejuif (Val-de-Marne).

LP JEAN-BAPTISTE DRENTIN

Conférence de presse pour le lancement du rapport Cartographie de l'Europe et de l'exclusion (Santé Mentale Europe)



| INVITATION PRESSE | Briefing & Petit-déjeuner
"CARTOGRAPHIE DE L'EXCLUSION EN EUROPE"

Rapport inédit : Etat des lieux des systèmes de santé mentale en Europe, des violations des droits de l'homme ainsi que des changements à l'horizon.

OU?

[Press Club Brussels Europe](#)
[95 Rue Froissart Bruxelles-](#)
[1040, Belgique](#)

Quand?

Mardi 16 Janvier 2018
09:00h – 10.30h

*Petit déjeuner servi à partir de
08.30*

QUOI?

Possibilité d'interviews
Données, chiffres et
témoignages exclusifs
Dossier de presse

POURQUOI?

Nous avons le plaisir de vous convier à notre point presse pour le lancement de notre rapport inédit "Cartographie de l'Exclusion en Europe". Cette étude unique dresse un état des lieux des pratiques de santé mentale en Europe (plus de 35 pays). Nous partagerons des données exclusives sur les services de santé mentale européens, la réalité de la coercition et des violations des droits de l'homme dans les services, y compris en France et en Belgique. Cet événement fera la lumière sur certaines pratiques dépassées et inquiétantes et sur certains développements plus positifs. *Places limitées.*

QUI? (Intervenants) Possibilité d'interviews pour votre papier.

- Dainius Pūras, *Rapporteur spécial sur le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible*
- Marianne Thyssen, *Commissaire européenne à l'emploi, aux affaires sociales aux compétences et à la mobilité*
- Nigel Henderson, *Président, Mental Health Europe*
- Prof Julie-Beadle Brown, *Tizard Centre, Université de Kent*
- Sabrina Palumbo, *Témoignage d'expérience vécue*

Sabrina Palumbo
Troubles alimentaires
Mieux comprendre pour mieux guérir
Préface de Alain Perroud

CONFÉRENCE
MAISON DE QUARTIER
DU PAVEMENT
VENDREDI 13 OCTOBRE
20H30 À LAVAL

Conférence organisée par SAB 53, membre de l'USAB

Union des associations
Solidarité, Anorexie, boulimie

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la vie publique



LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GUERIR

Que faire pour accompagner un proche ? Quel est le processus de rétablissement ?

Animée par : **Sabrina PALUMBO**, auteure et coach accompagnant des TCA,
Chloé CHAHBENDERIAN, psychologue clinicienne,
Et le Docteur **Stéphane MOUCHE**, spécialiste en médecine générale



**Mardi 11 Juin 2019
de 19h00 à 20h30**

Espace Andrée Chedid, 60 rue du Général Leclerc—Salle entre Nil et Seine

Entrée libre dans la limite des places disponibles



Ludovic GUILCHER
Maire-Adjoint
délégué à la Vie Sociale,
et à la Santé,
Vice-président du C.C.A.S.

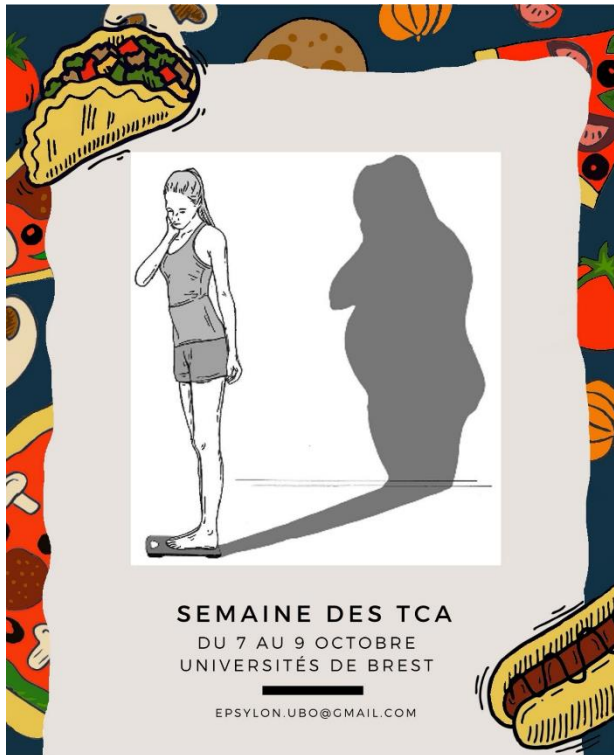


PRÊT DE MATÉRIEL POUR
LES PERSONNES MALENTENDANTES

André SANTINI
Ancien Ministre
Maire d'Issy-les-Moulineaux
Vice-Président de la Métropole du Grand Paris
Président du C.C.A.S.

Atelier d'écriture/sensibilisation

Université de Brest avec Solidarité Anorexie Boulimie Finistère – octobre 2019



Lundi 7 octobre
12H-14H

Ouvert à 20
personnes
maximum

Apportez votre
plume, le papier est
fourni !

Lieu : Faculté de
Lettres Segalen

Salle : indiquée à
l'entrée de la fac

ATELIER LE POUVOIR DES MOTS

Venez rencontrer, échanger et expérimenter en présence de :

Sabrina PALUMBO auteure de *L'âme en éveil, le corps en sursis : combat d'une anorexique pour sa renaissance* et *Troubles alimentaires – Mieux comprendre pour mieux guérir*

Thomas POUTEAU, auteur de *Je reviens d'une anorexie*

Suivi d'un atelier d'écriture animé par Virginie SERRIERE, praticienne narrative où vous pourrez expérimenter les pouvoirs de l'écriture.

SEMAINE DES
TROUBLES DU
COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE

DU 7/10 au
9/10/2019

Dédicaces

Lycée Michelet - 13 mai 2014



Association pour la lutte contre l'Anorexie, la Boulimie
et autres Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Ecoute - échange - informations



Membre de la Fédération Nationale de lutte contre les troubles alimentaires (FNA-TCA)
qui représente les usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique (Agrément ministériel)

Rencontre-Signature

Le Mardi 13 Mai 2014

(Théâtre du Lycée Michelet de Vanves - De 20h à 22h30)

Avec la participation exceptionnelle :

du **Pr Michel Lejoyeux**, parrain de l'association et auteur de la préface du livre

de **Mr Dimitri Jacques**, président d'association et auteur de «Message de l'anorexie»



Avec le soutien de www.generation-optimiste.com



Invitations :
sabrinaTCA92@outlook.fr
www.sabrinaTCA92.com

Groupes de parole à la Maison des Associations de clamart : 07 62 38 08 99

**L'âme en éveil,
le corps en sursis**

Combat d'une anorexique
pour sa renaissance

VENUM

**Craquer
ou pas ?**

*L'incroyable
histoire vraie qui
améliore la vôtre*

Moralotop

**Rencontre – Signature
avec
Sabrina Palumbo
Jean-Luc Hudry**

**Le samedi 5 Juillet
Rayon Sciences-humaines
à 14h**

Etats, Paris – février 2015

Rencontre-dédicace
avec
Sabrina PALUMBO



**Le mercredi 18 février 2015
à partir de 18H00**

Atelier/Galerie
9, rue Saint-Germain l'Auxerrois
75001 Paris

Métro: Châtelet
Bertin-Poirée

www.sabrinatca92.com



01 42 43 40 57 et 06 07 56 49 25
etats@club-internet.fr

Interviews

Les lectures de Naurile : <https://leslecturesdenaurile.wordpress.com/2014/05/24/le-combat-dunevie/>

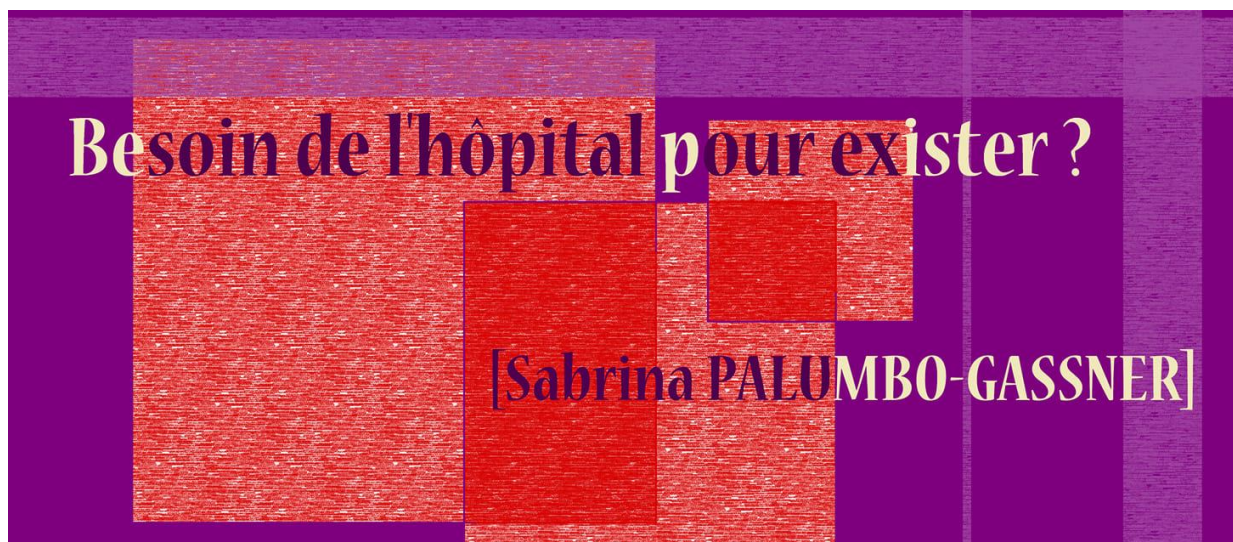
Blog Dimitri Jacques : <http://www.dimitri-jacques.com/2014/05/ame-en-veil-corps-en-sursis/519/>

Sous le pavé, la plume « coup de chapeau à » : <https://martineroffinella.fr/coup-de-chapeau-a-sabrina-palumbo/>

Blogging

Le HuffPost : <https://www.huffingtonpost.fr/author/sabrina-palumbo/>

En tant que telle : <https://entantquetelle.com/2019/09/18/au-dela-des-tca-sabrina-palumbo-gassner/> et divers articles sur les TCA et la pair-aidance (voir liens donnés sur le site)



Insane : <https://www.insane-mag.com/en/article/268102-how-to-trust-the-medical-profession-again-after-feeling-betrayed> et divers autres articles



... J'ai voulu proposer autre chose aux femmes

» DÉCOUVREZ SON PORTRAIT

PSYCHOLOGIES

NEWSLETTERS | ABO NEMENT
CONCOURS | SERVICES | FORMATIONS



Moi | Thérapies | Couple | Famille | Beauté | Bien-être | Nutrition | Travail | Culture | Planète | Tests

SE CONNAÎTRE | MOI ET LES AUTRES | PROBLÈMES PSY | ÉPREUVES

Accueil > Moi > Problèmes psy > Anorexie / Boulimie > Articles et Dossiers > Sport et troubles du comportement alimentaire : les liaisons dangereuses ?

Sport et troubles du comportement alimentaire : les liaisons dangereuses ?

Dans les esprits, pratiquer une activité sportive est gage de bonne santé. Mais quand la pratique s'intensifie et que la course à la performance vire à l'obsession, certains peuvent basculer dans des comportements compulsifs associés à des troubles du comportement alimentaire (TCA). Comment le sport peut-il conduire à ces excès ? Est-il nécessairement dangereux pour des personnes fragiles ? Et comment au contraire peut-il aider à reconstruire une personne atteinte de TCA ?

Danielle Azran



@ istock



J'aime Partager 2429 personnes aiment ça. Soyez le premier de vos amis.

1/2 >

Sommaire

- Quand le sport vire à l'obsession
- Performance et restriction alimentaire
- Le fantasme du corps maîtrisé



GARANCE

... J'ai choisi de voir grand

» DÉCOUVREZ SON PORTRAIT



BNP PARIBAS & PSYCHOLOGIES soutiennent l'entrepreneuriat féminin

» DÉCOUVREZ LES PORTRAITS DE FEMMES ENTREPRENEURES

RESTEZ CONNECTÉ À PSYCHOLOGIES



The poster features a decorative border with black line-art leaves on a light background. The main content is enclosed in a white rectangular box with a thin gold border. At the top, the text 'Webconférence gratuite' is written in a bold, orange, sans-serif font. Below this, the title 'Troubles alimentaires' is in a smaller orange font. A yellow circular graphic contains the text 'Reporté au Mercredi 17 juin à 20h' in red and black. To the right, the date 'Mercredi 10 juin' is crossed out with a black line, followed by 'en live Facebook à 20h' in orange. Three questions are listed in black text: 'Peut-on guérir?', 'Quelles séquelles?', and 'Comment faire la paix pour avancer?'. A photograph of two women speaking into microphones is positioned below the text. At the bottom, the word 'Animatrices:' is in orange, followed by the names and professions of Irène Cazanave and Sabrina Palumbo-Gassner in black text.

Webconférence gratuite

Troubles alimentaires

Reporté au
Mercredi 17 juin
à 20h

~~Mercredi 10 juin~~
en live Facebook
à 20h

Peut-on guérir ?
Quelles séquelles ?
Comment faire la paix pour avancer ?

Animatrices :

Irène Cazanave (Coach, Gestalt thérapeute, Hypnothérapeute)
Sabrina Palumbo-Gassner (Coach, pair-aidante en santé mentale)

Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=wI9gNhWjPcQ>

Programme du 8 Mai à partir de 20h50 via Zoom

- Dr Hingray Coraline : « Le Syndrome de stress post traumatique »
- Dr Nidal Nabhan Abou : « Les modalités de soins en psychiatrie : de l'hospitalisation libre aux soins sans consentement »
- Dr Julien Derdour Campos : « Robert Johnson, le bluesman qui a pactisé avec le diable »?
- Anne Baudeneau : « Comment était-ce de vivre en Australie en 1990? »
- Pause de cinq minutes
- Georges Delamare : « Trois tours simples mais surprenants »
- Sabrina Palumbo-Gassner « Apprendre à s'écouter et prévenir l'épuisement »
- Laure de Montalembert « Rire avec les bonnes manières »
- Isabelle Bulourde « Les quatre accords Toltèques »
- Sabine Colombier « La transition écologique : des opportunités pour la culture »

Inscription par MP ou par mail à presentation7zoom@gmail.com

Émission LabORêves de Vincent Cespedes
Le rêve et les TCA - juin 2020



Vincent Cespedes @VincentCes... · 2 h ✓
Ce soir, on rêve ensemble...

EN DIRECT ce vendredi 20h20 :
[#LabORêves](#) 🌈 n°6 - [#Fruit & Frémissements](#)
Invitée : [@sabpalumbo](#)

📺📱 Participez au live :
youtube.com/VincentCespede...

[#philosophie](#) [#psychologie](#) [#rêve](#)
[#Dreamers](#) [#philo](#) [#psy](#)



108 vues

vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vAs2XSbFWpA>

Interview de Patrice Ras « conseils aux auteurs » - août 2020



Interview de Sabrina Palumbo

Non répertorié

1 vue · 27 juin 2020

👍 1 🗨️ 0 ➦ PARTAGER



Patrice Ras Conseil
685 abonnés

Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=N-t-jkcETe0>

Intervention au Forum Rétablissement 2020 sur la stigmatisation en santé mentale



Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=UdcsMHHAWZ4>

Magazine mieux pour moi oct-dec 2020



Animatrices Alexandra Bichon
Sabrina Palumbo-Gassner

L'ISOLEMENT, LA CONTENTION :

DES PRATIQUES DE DERNIER RECOURS ?




Débat sur Zoom
Samedi 5 décembre à 16h
Gratuit, sur inscription à l'adresse
Lesassietteschinoises.safers@gmail.com



2020/2021

Co-construction de webinaires

Création de le chaîne YouTube

« [La psychiatrie de demain](#) »

L'apport des patients/anciens patients pairs aidants dans les équipes de soins et d'accompagnement



Samedi 24 avril 2021 à 14h sur zoom

Cécile Glaser, infirmière et pair-aidante
Dr Emmanuelle Jouet, directrice Labo SM-SH
GHU Paris psychiatrie et neurosciences
Mathieu Dupuis, psychologue doctorant
Dr David Masson, médecin psychiatre & Sandrine Meyer,
pair-aidante centre CURE
Delphine Ricci-Lemagnen & Yves-Antoine Harscoët,
équipe Creserc Nantes
Lucile Zolla & Maxime Zitvogel,
La maison perchée
Dr Nicolas Rainteau, psychiatre centre de
rétablissement et de réhabilitation Jean Minvielle

Savoirs expérientiels
Savoirs cliniques
Vers la construction
d'un savoir hybride ?

A retrouver sur la chaîne YouTube La psychiatrie de demain

Inscriptions : lesassietteschinoises.safers@gmail.com

Sabrina Palumbo

LES VOIX DU RÉTABLISSEMENT

La médiation de la pair-aidance

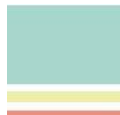
VIVE
LE
RÉTABLISSEMENT



Faire entendre sa voix. Sept auteurs qui ont (eu) un long parcours en psychiatrie ont décidé de se faire entendre.

Ils peuvent se sentir stigmatisés mais ils ont choisi une autre voie, celle du rétablissement. Chacun à sa façon, y compris et surtout en suivant une formation et en devenant pair-aidant(e) (une aide par des égaux en tout semblables à eux).

Leur histoire est hautement symbolique et elle n'a qu'un seul but, entraîner l'autre dans une communauté nourrie de récits et d'expériences partagées pour un rétablissement identique. Tel est le message d'optimisme porté par ces nombreux témoignages.



Sabrina Palumbo

Sabrina Palumbo

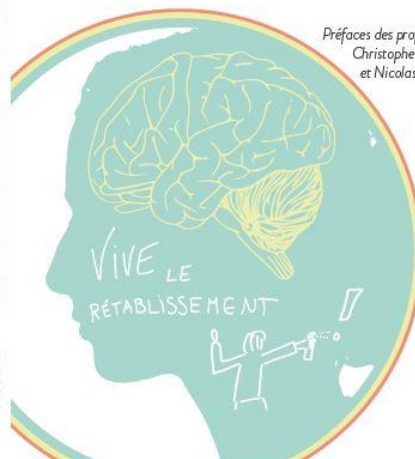
Avec Stéphane Cognon, Joan Sidawy, Muriel Thibault, Catherine Brettes, Philippine Rodier, Cécile Glaser

LES VOIX DU RÉTABLISSEMENT

La médiation de la pair-aidance

LES VOIX DU RÉTABLISSEMENT

frison
roche



Préfaces des professeurs
Christophe Lançon
et Nicolas Franck

frison
roche

Podcat « la tête chocolat » 14 mars 2021
Hospitalisation sous contrainte et TCA



[Ecouter](#)

Journée de la schizophrénie – mars 2021 : rencontre entre auteurs



15 MARS - 15H00
(PARIS, BERNE, BRUXELLES)

Eva Mazur, journaliste à l'optimiste présente 4 auteurs et leurs derniers ouvrages:

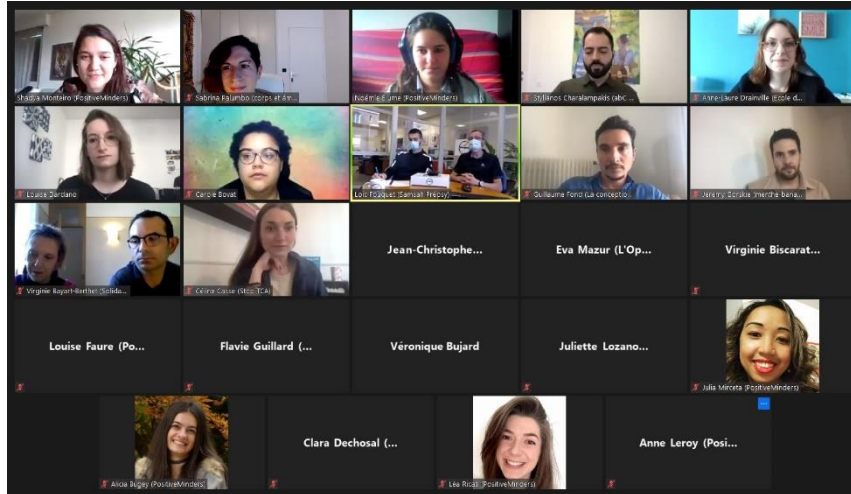
- Sabrina Palumbo: Les voix du rétablissement, la médiation de la pair-aidance
- Léa Chèze: La douce voix du Schizophrène
- Hervé Jault: L'homme des brouillards
- Eric Dubois: L'homme qui entendait des voix

[Inscription gratuite](#)

[Accéder à la conférence](#)

Webinaire « Troubles psy et alimentation... De la tête à l'assiettes », Positive Minders - mai 2021

[En savoir plus](#)



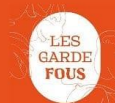
Sabrina Palumbo - Toute mon hospitalisation a été un combat



Podcast « Les Garde-Fous »

4 avril 2021

[Ecouter](#)



Emission RFI Priorité Santé « Aidants et santé mentale » - mai 2021

 **RFI Priorité Santé**  @prioritesante · 18 min ...

Ce matin, nous parlerons des [#aidants](#) en [#SantéMentale](#)  avec

-  Pr Christophe Lançon, chef du service Psychiatrie et addictologie [@aphm_actu](#)
-  [@sabpalumbo](#) coach spécialisée dans l'accompagnement des troubles alimentaires, médiatrice santé paire
-  [@CcileGLASER1](#) pair-aidante



[Ecouter](#)

S'ACCUEILLIR EN PASSANT À LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT)

Par Sabrina Palumbo-Gassner
Jeudi 9 décembre | 20h30 (en distanciel)

Nous malmenons notre corps. Nous pensons trouver dans notre assiette des solutions à notre mal-être. Mais pour être bien dans son corps, il est nécessaire d'être en paix avec soi, s'accueillir avec tendresse et bienveillance. Sabrina Palumbo-Gassner a lutté personnellement avec son corps pendant 15 ans. Elle a pratiqué l'activité physique à outrance et souffert d'anorexie boulimie. Son parcours de rétablissement illustre le nécessaire apaisement pour prendre soin de soi et des autres. Aujourd'hui coach certifiée, elle utilise l'ACT dans ses accompagnements et vous fait découvrir et expérimenter cette approche issue des thérapies cognitives et comportementales (TCC) de 3^e génération. La thérapie ou l'entraînement à l'acceptation et l'engagement peut vous permettre de d'atteindre vos objectifs.

Sabrina Palumbo-Gassner, marraine de l'union des associations Solidarité Anorexie Boulimie et auteure de L'âme en éveil, le corps en sursis et de Troubles alimentaires : mieux comprendre pour mieux guérir.



18.09 EN DIRECT

SÉMINAIRE

SANTÉ MENTALE

& PHYSIOTHÉRAPIE



ALERTE INFO ■ Le samedi 18 septembre 2021 se tient le « Séminaire sur la santé mentale et la physiothérapie ». Il vous sera possible d'y assister via l'application ZOOM®.



Congrès CIFEK a partagé une publication.

2 septembre, 18:09 · 🌐

C'est la rentrée 🍷 ! La FNEK et le CIFEK s'allient pour vous proposer une journée de conférence gratuite autour de la santé mentale le 18 Septembre. Pour s'inscrire c'est ici 📌
<https://docs.google.com/.../1FAIpQLSdXawKmQPE.../viewform...>

Nous sommes très heureux de vous présenter Sabrina Palumbo-Gassner, qui participera à cette journée de formation en tant qu'intervenante 🍷.

Ancienne sportive, auteure de plusieurs livres, elle est également fondatrice de projets associatifs d'aide aux malades, et à leur entourage, concernées par les troubles alimentaires.

Elle est aussi co-créatrice d'une solution digitale visant à favoriser l'épanouissement parental et à prévenir le burnout : l'application Koala Family (disponible sur Apple Store et Google Play).

Aujourd'hui, elle est spécialisée dans l'accompagnement des relations douloureuses à la nourriture et c'est à ce titre qu'elle proposera une intervention sur le thème « le sport et les troubles du comportement alimentaire (TCA) ».

L'objet sera de comprendre en quoi le sport, si bénéfique à notre bien-être physique et mental, peut aussi devenir un terrain propice à l'apparition de troubles du comportement alimentaire. L'intervention sera basée sur l'expérience personnelle de Sabrina, mais aussi par des exemples d'athlètes internationaux concernés par les TCA.

Nous sommes impatients de vous retrouver autour de ce thème peu abordé et pourtant si important ! Nous vous attendons très nombreux 🍷 !





CIFEPK
@CIFEPK

Deuxième TED-X avec
[@sabpalumbo](#) et son témoignage
poignant suivi d'informations
claires et sourcées 🕒 ! Les
TCA chez les sportifs, un sujet
central ! 🙌 #teamkine



16:50 · 18 sept. 21 · [Twitter Web App](#)

Mis à jour 29/09/2021