

DOSSIER DE PRESSE · LIBRAIRES



Poisson d'avril

LE MARATHON DE MON AVC

Le témoignage de Stéphane Sédano

Préfaces de Grégory Anquetil, Luc Pradeleix et Hervé Merle

Parution prévue le 25 novembre 2026

Préventes dès début novembre

EDITION-SEDANO.FR

Le 1^{er} avril 2023, la vie lui a fait une blague.

Elle a failli être la dernière.

Stéphane s'effondre chez lui, seul. Hémorragie cérébrale. Personne ne vient. Samedi. Dimanche. Lundi. Cinquante et une heures à terre.

Réanimation. Coma. Pronostic vital engagé.

Au troisième jour, le médecin convoque sa fille : « *Vous avez mis les pieds sur la ligne de départ d'un marathon [...] pour lequel vous ne verrez pas la ligne d'arrivée.* »

Au réveil, tout est à réapprendre. Parler. Bouger. Vivre avec un côté du corps qui ne répond plus. Et il décide d'en rire, de rire de tout, surtout du pire.

Ce n'est pas un livre sur la maladie. C'est l'histoire d'un homme qui aurait dû mourir un 1^{er} avril, et qui a eu le dernier mot.

51 h

seul à terre avant d'être retrouvé

3 ans

et plus de marathon : hôpital, rééducation, retour à la vie

242

pages écrites avec ses mots à lui

POURQUOI EN PARLER

Un récit hors norme.

Un AVC hémorragique, 51 heures sans secours, un pronostic désespéré... et un homme qui raconte.

Un ton unique.

Cash, drôle, jamais larmoyant : la voix d'un entraîneur de handball bon vivant.

Un message utile.

Reconnaître un AVC et appeler le 15 : chaque lecteur peut sauver une vie.



02 · L'AUTEUR

Stéphane Sédano

Pendant dix ans entraîneur de handball à l'AS Cannes Mandelieu Handball, bon vivant, amoureux des gens et de la vie. Le 1^{er} avril 2023, un AVC hémorragique le terrasse chez lui, à Fréjus.

Aujourd'hui hémiparétique, installé à Mauguio, il poursuit sa rééducation et va à la rencontre de ses lecteurs pour partager son histoire et redonner espoir.

« On s'en fout, elle est sacrément belle la vie. »

LE MARATHON, KILOMÈTRE PAR KILOMÈTRE

1^{er} avril 2023

AVC hémorragique, seul chez lui. Retrouvé 51 heures plus tard.

Réanimation

Coma, pronostic vital engagé, puis plusieurs mois d'hôpital.

Rééducation

Plus d'un an pour réapprendre à parler, à bouger, à vivre autrement.

Novembre 2026

Il publie son témoignage, écrit avec l'aide de son orthophoniste.



Mathilde, sa fille, à ses côtés

Présente dès les premières heures en réanimation, elle accompagne son père à chaque étape, et aujourd'hui dans la publication du livre, où elle signe aussi un témoignage.

Raconter, pour que d'autres n'attendent pas 51 heures.

Stéphane a choisi d'écrire pour trois raisons : témoigner de ce que vit une personne frappée par un AVC et ses proches, soutenir celles et ceux qui traversent ce long parcours, et faire de la prévention. Un AVC se soigne dans les premières heures ; lui n'a été secouru qu'au bout de deux jours. Son livre veut donner à chacun les bons réflexes, et l'envie de ne jamais baisser les bras.

RECONNAÎTRE UN AVC

1**Le visage se déforme**

Demandez à la personne de sourire.

2**Un bras ou une jambe ne répond plus**

Demandez-lui de lever les deux bras.

3**La parole est troublée**

Demandez-lui de répéter une phrase simple.

15

Au moindre signe, même s'il disparaît, appelez le 15 (ou le 112). Personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques : le 114, par SMS.

Source : Haute Autorité de santé

EXTRAITS

« Mais maintenant, je comprends ce que j'ai... c'est un AVC !!! »

« Finalement, on n'était pas mal, à se dire que la vie est BELLE. »

Accueillez Stéphane dans votre librairie.

Stéphane aime les gens, et c'est en les rencontrant qu'il veut faire vivre son livre. Nous proposons aux librairies et espaces culturels une **séance de vente et de dédicace**, en sa présence et celle de sa fille Mathilde : un moment d'échange chaleureux, avec ses lecteurs, autour de son histoire et des bons réflexes face à un AVC.

Ce que nous apportons

- L'auteur, présent pour dédicacer
- Une affiche de l'événement et des marque-pages
- Une annonce sur nos réseaux (Instagram, Facebook)
- Un réseau local fidèle : handball, Fréjus-Cannes, Montpellier-Mauguio

Ce dont nous avons besoin

- Une table et deux chaises
- Un accès facile : Stéphane est hémiplégique
- Un créneau de 2 heures environ, idéalement un samedi
- Des exemplaires en stock, ou notre dépôt

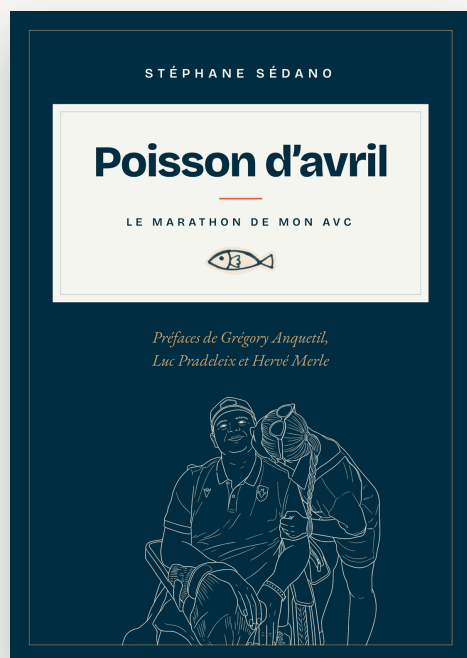
AVOIR LE LIVRE EN RAYON

- 1 Commande classique.** Le livre est référencé sur Dilicom : il se commande avec son ISBN, 978-2-322-60316-9, imprimé à la demande par BoD.
- 2 Dépôt-vente.** Nous déposons nous-mêmes quelques exemplaires et passons régulièrement réassortir. Conditions à convenir ensemble.

**Soirée de lancement · mercredi 25 novembre, 18 h 30
(date prévisionnelle)**

20 €

Dédicaces en librairie possibles dès la fin novembre, aux dates qui vous conviennent.



Poisson d'avril

LE MARATHON DE MON AVC

Auteur	Stéphane Sédano
Préfaces	Grégory Anquetil, Luc Pradeleix, Hervé Merle
Genre	Témoignage, santé, résilience
Format	Broché, 14,8 × 21 cm, 242 pages, papier crème
ISBN	978-2-322-60316-9
Prix	20 € TTC
Édition	BoD · Livres à la demande
Parution	25 novembre 2026 (prévisionnelle) · préventes dès début novembre
Disponibilité	En librairie sur commande, sur le site du livre, et dédié lors des rencontres

SUR DEMANDE

Exemplaire presse, couverture et portrait en haute définition, extraits, interview de Stéphane et de Mathilde (presse écrite, radio, télévision).

CONTACT PRESSE & LIBRAIRES

Mathilde Sédano

contact@edition-sedano.fr

edition-sedano.fr · Instagram @stephanesedano_edition