

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

Témoignages

ANNE DÉCIS AURÉLIE VANECK

Créatrices de bijoux solidaires
pour la Ligue contre le cancer

Octobre rose

Liguons-nous contre le cancer du sein

Les huiles essentielles

sont-elles nos amies ?



liguecancer13.net

MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS



La collection Talisman - Oma Bloom - (à partir de 60 euros) a été créée par Anne Decis et Aurélie Vanneck pour la Ligue contre le Cancer, au profit du service oncologie des enfants, de l'hôpital de la Timone, à Marseille.
Bijoux symboliques aux pierres protectrices et aux couleurs des 7 chakras.

Collection Talisman à découvrir auprès de la Ligue contre le cancer - comité des Bouches-du-Rhône.

04 91 41 00 20 ou sur www.liguecancer13.net

Retrouvez Oma Bloom à Ibiza chez Campos de Ibiza, à Marseille au Printemps des Terrasses du port et chez Lily paillettes (83 avenue de la Corse - 13007 Marseille).

Symbole d'engagement

Il est devenu le symbole mondial du mois de sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein. Voilà plus de 25 ans, cette année, qu'un petit ruban rose apparaît agrafé sur le cœur, tout un mois durant, comme une marque de solidarité et d'espoir. Nous avons choisi de dédier ce magazine au formidable mouvement d'engagement contre le cancer du sein. En donnant la parole à tous les acteurs de la lutte, nous avons voulu tout à la fois faire le point sur les récentes découvertes et mesurer le chemin déjà parcouru. Parce qu'une femme sur 8 risque de développer un cancer du sein, nous avons donné la parole à l'association Arcades qui le martèle : "Un dépistage précoce permet de sauver des milliers de vies". Dans un grand entretien, le professeur Borg, directeur du Centre de Recherche en Cancérologie de Marseille raconte la mobilisation quotidienne des 400 personnes qu'il fédère et les 90 % de cancers du sein que l'on guérit désormais. "Mais il reste 10% de cas qui échappent à notre arsenal médical ou des récurrences" et c'est là que portent désormais tous les efforts. Au fil des pages, nous vous expliquerons également les bienfaits des eaux thermales sur les corps endoloris et comment l'hypnose thérapeutique peut effacer la douleur. En ce mois d'octobre, les artistes prennent la parole : le réalisateur et producteur de cinéma Robert Guédiguian nous raconte son aversion pour les injustices. De son côté, Renaud Muselier, président de Région Sud, annonce des crédits supplémentaires au profit des malades, de leurs familles et du corps médical. Le ruban d'octobre rose est bien plus qu'un symbole. Au fil des pages de ce magazine, il est là pour rappeler que nous sommes des milliers à nous battre et que cet engagement porte ses fruits. Unis nous serons plus forts, rejoignez-nous, la victoire est à ce prix...

L

PIERRE GAROSI

B I

Président du comité
des Bouches-du-Rhône
de la Ligue contre le cancer

T O

Avec le soutien





" Moi Titoff, je m'engage auprès de la Ligue contre le cancer afin d'aider la recherche à avancer sur les cancers chez les enfants . . . et vous ? "

Dans les années 70, seulement 3 enfants sur 10 guérissaient du cancer. En 1990, ce sont 5 enfants sur 10 qui ont pu être sauvés. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la recherche, 8 enfants sur 10 sont guéris de la maladie. Continuons le combat pour atteindre 10 sur 10 ! Ensemble, mobilisons-nous et poursuivons le financement de la recherche, objectif numéro un de la Ligue contre le cancer. Votre générosité est notre force : soutenez la Ligue contre le cancer en faisant un don. Objectif : financer le service d'onco-pédiatrie de l'Hôpital de la Timone, dirigé par le Pr Gérard MICHEL.

VOUS AUSSI PARTICIPEZ À CE BEAU DÉFI POUR LA VIE EN FAISANT UN DON À LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ 13

POUR EXEMPLE, APRÈS DÉDUCTION FISCALE, UN DON DE 10€ NE VOUS COÛTE EN RÉALITÉ QUE 3,40€. TOUS LES DONNÉS EFFECTUÉS AVANT LE 31 DÉCEMBRE SERONT DÉDUCTIBLES DES IMPÔTS SUR LE REVENU 2018.

JE SOUTIENS LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ DES BOUCHES-DU-RHÔNE

Coupon à détacher et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante :

Ligue contre le cancer Comité des Bouches-du-Rhône
430 avenue de Lattre de Tassigny - 13009 Marseille



JE FAIS UN DON

- 12 € 20€ 40€
 50€ 90 € €

DÉDUCTION FISCALE : vous recevrez un reçu fiscal pour l'ensemble de vos dons de l'année qui vous permettra de bénéficier d'une déduction fiscale de 66 % de vos versements dans la limite de 20 % de vos revenus imposables. Votre premier don de l'année comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8€ également déductible de vos impôts. Pour les entreprises, la déduction fiscale est de 60 % à concurrence de 5% du chiffre d'affaire annuel.

La Ligue contre le cancer est agréée par le Comité de la Charte. Il s'assure du respect du code de bonne conduite que la Ligue s'est engagée à respecter pour la collecte de fonds et la transparence de la gestion.



Nom
Prénom.....
Adresse postale complète.....
CP :
VILLE :

Je joins mon règlement à l'ordre de la Ligue contre le cancer par :

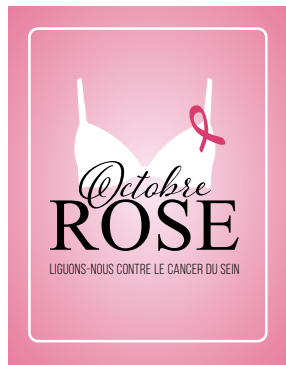
- Chèque CCP 261205 H MARSEILLE
 Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue

Mail :

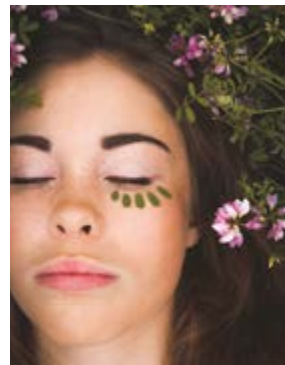
SOMMAIRE



TÉMOIGNAGE 6
Créatrices de bijoux solidaires pour la Ligue contre le cancer



OCTOBRE ROSE 12
de la Ligue contre le cancer



LES HUILES ESSENTIELLES 35
sont-elles nos amies ?



MODE 54
Femme et militante

| | |
|--|-----------|
| Appel aux dons | 4 |
| Anne Decis | |
| Aurélie Vaneck | 6 |
| <i>Le dessin et le partage sont mes chemins de vie</i> | |
| Octobre rose | 12 |
| <i>Génèse d'un mouvement engagé</i> | |
| - Cancer du sein | 14 |
| - Arcade, Dr Seradour | |
| - Des réponses aux idées reçues, Pr Xavier Carcopino | 16 |
| - Annonce : | 18 |
| <i>Mécanismes de défense</i> | |
| - Aix'Elles | 20 |
| - Micro trottoir | 23 |

| | |
|---|-----------|
| Des lieux pensés pour vous | 25 |
| <i>Un parcours bien-être adapté à chacun</i> | |
| Bêtisier | 28 |
| Traitements des cancers chez l'enfant | 31 |
| <i>On avance ! Pr Michel</i> | |
| Les chercheurs ont besoin d'être encouragés, | 31 |
| <i>Pr Borg</i> | |
| Beauté | 35 |
| <i>- Les huiles essentielles sont-elles nos amies ?</i> | |
| <i>- L'huile de ricin</i> | |

| | |
|---|-----------|
| La cure thermale post-cancer | 38 |
| <i>Des soins doux et efficaces avec La Roche-Posay</i> | |
| Epouser une cause... | 42 |
| <i>Robert Guédiguian</i> | |
| Hypnose | 44 |
| Sport | 47 |
| <i>Comment se remuscler le bras, travailler l'équilibre après un cancer du sein</i> | |
| Label Ligue Entreprise | 50 |
| <i>- Renaud Muselier</i> | |
| <i>- Certicall</i> | |

| | |
|---|--------------|
| Mode | 54 |
| <i>Femme et militante</i> | |
| Se laisser guider par ses envies | 62 |
| <i>Coups de coeur, sorties, visites, idées déco</i> | |
| Tous ensemble | 66 |
| Agenda de la Ligue | 13 68 |
| Le coin des saveurs | 70 |
| <i>Puyricard</i> | |
| <i>Sabrina Guez, pâtissière</i> | |
| Making of | 74 |



Anne Decis et Aurélie Vaneck

- CRÉATRICES DE BIJOUX SOLIDAIRES -
POUR LA LIGUE CONTRE LE CANCER

*Pour rencontrer Anne Decis et Aurélie Vaneck,
rendez-vous est pris au cœur de l'été marseillais.
Et la chaleur n'est pas qu'une question de mercure,
on est saisi par la simplicité et la complicité des deux amies.
Les deux actrices, reviennent sur leur rencontre,
leurs engagements et bien sûr leur « bébé » :
la marque de bijoux fantaisie Oma Bloom.*

Une rencontre solaire.



Une belle aventure

Révélees dans la série "Plus belle la vie", Anne Décis (qui joue Luna Torres) et Aurélie Vaneck (qui jouait Ninon Chaumette jusqu'en 2014) cultivent une belle amitié depuis près de 15 ans. Et si les deux marseillaises d'adoption n'étaient pas parties pour réaliser un projet ensemble - « *Pas hors les planches en tout cas !* », s'exclame Anne - c'est bien à deux qu'elles ont créé une entreprise de fabrication et de vente de bijoux fantaisie. « *Un jour, juste comme ça Anne a fabriqué une paire de boucles d'oreilles puis me l'a offerte. J'ai adoré !* » raconte Aurélie. « *Je lui ai dit, viens on fait une marque de bijou ! Et c'est allé très vite !* ». Son nom : Oma Bloom, « Oma » pour " Grand-mère " (dans les pays nordiques) et « bloom » pour " éclore " en anglais, une jolie façon de célébrer un héritage artistique et multiculturel.

Anne poursuit « *Nous avons commencé par faire une vente privée auprès de nos amis pour tester nos bijoux et voir déjà si ça nous plait. Et il s'avère qu'elles ont accroché et nous, nous étions déjà complètement mordues !* ».

C'est le début d'une belle aventure. Pour Aurélie, « *c'est une immense joie de créer ensemble, jour après jour, une entreprise qui nous ressemble.* » En seulement 1 an, les deux amies ont lancé leur site internet et Oma Bloom est déjà présentée en boutique sur Draguignan et sur Marseille. Des projets de développement sur d'autres points de vente sont à l'étude.

Une approche locale et éthique

Anne et Aurélie réalisent des modèles uniques ou des petites séries, le tout de A à Z : dessin des modèles, recherche de fournisseurs, suivi commercial... Chacune a sa propre gamme et ses propres envies. Anne adore la broderie, les tissus, la couture et tout ce qui est martelé. Aurélie est davantage sensible aux pierres, aux couleurs et aux perles.

Elles travaillent sur des bijoux plaqués or et argent, des pierres fines et semi-précieuses, sur le cuir. Le champ des possibles est vaste et les deux associées font de la recherche de qualité un point essentiel pour développer leur gamme de " fantaisie haut de gamme ".

Une démarche qualité et éthique qu'elles souhaitent d'ailleurs élargir à tous les niveaux de leur entreprise. « *Concrètement, on essaie de travailler avec des fournisseurs qui sont majoritairement en France, et plutôt ici dans la région, surtout qu'il y a de très bons prestataires ! On a de super fonderies à Vitrolles et à Aubagne, des gens qui travaillent le cuir... Au-delà de la raison pratique, c'est important pour nous de faire travailler les entreprises locales et de proposer au maximum du Made in France. On essaie aussi d'être de plus en plus exigeante sur la qualité des métaux, des pierres* », explique Anne. « *Le monde de l'entreprise et l'humain dans l'entreprise sont des thèmes qui me passionnent. J'ai pas mal travaillé avec des entrepreneurs, avec des coachs en entreprise, avec des praticiens du bien-être...* »

Nous souhaiterions mettre en place un groupe de réflexion autour du bien-être au travail. Nous n'en sommes qu'aux prémices et c'est encore en réflexion mais c'est vraiment quelque chose qui nous interpelle. », renchérit Aurélie.

Après 1 an d'activité, l'envie est toujours aussi forte. « *L'idée c'est que ça reste ludique et dans la création. Il ne faut pas oublier que nous évoluons toutes les deux dans des métiers où tout est éphémère et où les rythmes sont très variables. Oma Bloom est compatible avec notre métier et nous permet de moduler nos emplois du temps. Être nos propres patrons c'est très important. On est libre de s'adapter !* », souligne Aurélie.

« *Et le faire à deux c'est bien parce qu'on partage tout. Le bon et le moins bon. Seules on ne l'aurait pas fait, ni l'une ni l'autre. Ça doit rester un plaisir !* », conclut Anne.

“ Nous nous sommes dit que c'était une formidable occasion de créer une collection ensemble, qui plus est pour une cause ! ”





Collection Talisman
à découvrir
à partir du 1^{er} octobre 2018
auprès de la Ligue
contre le cancer - comité
des Bouches-du-Rhône,
au 04 91 41 00 20 ou sur
www.liguecancer13.net

« Le point commun c'est l'humain »

Les deux comédiennes, pour qui la notoriété n'a de sens que si elle peut être mises au service de causes, sont par ailleurs très investies dans diverses associations.

Particulièrement sensible au monde de l'enfance, Anne Decis est marraine d'Allo Parents Bébé, un numéro vert gratuit et anonyme destiné à aider et conseiller les parents d'enfants en bas âge, et ambassadrice d'Enfance et Partage qui agit pour que chaque enfant soit protégé par sa famille et par la société afin de préserver son devenir d'adulte.

Quant à Aurélie Vaneck, elle est marraine depuis 10 ans de Maryse pour la Vie qui œuvre pour le don d'organe. C'est par ce biais qu'elle a connu la Ligue Contre le Cancer il y a plusieurs années et qu'elle en est depuis un fidèle soutien. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer un « bijou partage ».
« Cela s'est fait tout simplement. Magali Maugeri, directrice du comité 13, a vu que nous avions créé Oma Bloom et nous a proposé le principe du bijou partage. Avec Anne, nous nous sommes dit que c'était une formidable occasion de créer une collection ensemble, qui plus est pour une cause ! », raconte Aurélie.

Talisman, des bijoux uniques au bénéfice de la Ligue contre le cancer

Cette première collection fermée en édition limitée, avec un collier, un bracelet et deux bagues se nomme Talisman et pensée autour de la symbolique de la protection. « Les 7 chakras principaux sont représentés par des pierres semi-précieuses choisies pour leurs vertus lithothérapeutiques protectrices sur les colliers et bracelets, par des cristaux Swarovski sur les bagues. C'est une collection que l'on a souhaitée porteuse d'harmonie ; jusque dans la chaîne qui n'est pas " enchaînant " mais au contraire, faite de cœurs entrelacés », explique Anne.

Chaque modèle existe en couleur or et argent (dorés à l'or fin 24 carats et plaqué argent).

Toute la collection a été réfléchi dans ce sens : la présence forte du chiffre 7, le symbole de l'harmonie universelle, la taille de la médaille (1.618 cm) qui reproduit le chiffre d'or...

“ Nous espérons que ces modèles plairont au plus grand nombre ! La cause est belle. ”



On retrouve également la graine de vie dans le collier et le bracelet. Symbole du début de toute vie, cette graine va ensuite produire la fleur de vie (7 cercles). Et Aurélie de poursuivre : « *Les médailles ont 2 facettes : la graine de vie au recto et un aspect martelé au verso, pour laisser à chacun la possibilité d'afficher le symbole ou de le porter près du cœur.* »

On retrouve ces symboles dans de nombreuses civilisations. Aurélie conclut : « *Nous avons également créé deux modèles de bague : un semainier, soit 7 bagues fines avec un plaquage or ou argent avec une pierre sur chaque anneau ; et une deuxième bague, un anneau simple qui reprend les 7 perles. Nous avons travaillé dur pour proposer de beaux bijoux à des prix abordables. Nous espérons que ces modèles plairont au plus grand nombre ! La cause est belle.* »

omabloom.fr

Retrouvez Oma Bloom à Ibiza chez Campos de Ibiza, à Marseille au Printemps des Terrasses du port (dès le 1^{er} novembre) et chez Lily paillettes (83 avenue de la Corse - 13007 Marseille).

Allo Parents bébé : 0800 00 3456
Maryse Pour La Vie ! www.maryse-pourlavie.com



Octobre
ROSE

LIGUONS-NOUS CONTRE LE CANCER DU SEIN

G ENÈSE D'UN MOUVEMENT ENGAGÉ

L'UNION DES FORCES ENTRE EVELYN H. LAUDER, VICE-PRÉSIDENTE DE LA SOCIÉTÉ DE COSMÉTIQUES ÉPONYME ET LE MAGAZINE SELF ONT DONNÉ NAISSANCE À UN MOUVEMENT PLANÉTAIRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER. RETOUR SUR LA GENÈSE D'OCTOBRE ROSE.

L'énergie d'une femme chef d'entreprise alliée à la force de frappe médiatique d'un magazine de renom. Voilà comment pourrait se résumer la naissance du mouvement Octobre Rose en 1992 aux Etats-Unis.

Les bases posées, un an plus tard et comme toujours aux USA, Evelyn H. Lauder crée une fondation, la Breast Cancer Research Foundation - Fondation pour la Recherche contre le Cancer du Sein. Depuis, les dons affluent puisque la barre symbolique des 100 millions de dollars de dons a été dépassée. Inlassablement jusqu'à son décès le 12 novembre 2011, Evelyn H. Lauder a mené une lutte acharnée contre le cancer du sein forçant le respect et l'admiration de tous ses interlocuteurs partout sur le globe afin de "continuer le combat quoiqu'il arrive jusqu'à la victoire" selon ses propres termes.

La France n'est pas restée insensible à ce vaste mouvement puisqu'un an après la naissance même de la fondation BCRF, au mois d'octobre 1994, naissait la campagne de sensibilisation "le Cancer du sein, parlons-en !", incitant les femmes à se mobiliser, s'informer et entamer un dépistage car "une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10", comme l'explique le Dr Brigitte Seradour au nom de l'association de dépistage Arcades (lire pages 20-21).

"Anticiper", "sensibiliser" et "prévenir" sont les maîtres-mots qui limitent la progression du mal voire l'annihilent. A l'instar du magazine américain Self, c'est le groupe Marie-Claire qui, depuis 22 ans, porte la voix de ce vaste mouvement dans l'Hexagone. Année après année, avec un enthousiasme sans faille, partenaires, bienfaiteurs et supporters se sont engagés pour l'association. Conséquence logique de ce militantisme, en 2003, l'association Le Cancer du Sein, Parlons-en ! a créé les Prix Ruban Rose "destinés à soutenir les efforts de la Recherche, clinique ou biologique, mais aussi les innovations et les progrès remarquables en matière de techniques de dépistage, de chirurgie réparatrice, de psychologie ou encore d'amélioration de qualité de vie pour les femmes atteintes d'un cancer du sein" selon ses représentants.

Comme aux Etats-Unis, en France, les dons affluent pour soutenir la recherche qui obtient des résultats toujours plus encourageants (lire entretien avec le Pr Borg page 28) : *"Depuis 2004, un peu plus de 2 300 000 € ont été reversés à la recherche par l'association Le Cancer du Sein, Parlons-en !"*. Le mouvement est engagé, le combat sera gagné.

CANCER DU SEIN ARCADES

Militant du DÉPISTAGE

“NE JOUEZ PAS À LA ROULETTE RUSSE ! “
C’EST LE CRI DU COEUR DU DR BRIGITTE
SERADOUR QUI INVITE AU DÉPISTAGE DU
CANCER DU SEIN CAR “DÉCELÉ TÔT, ON A
PLUS DE CHANCES D’EN GUÉRIR”.



Le premier geste pour lutter contre le cancer du sein : le dépistage. Et dans ce domaine, les Bouches-du-Rhône apparaissent comme un département précurseur. L’association Arcades a mis en place des outils de dépistage depuis 1989, année de sa création : « Nous avons été les premiers, avec le Bas-Rhin et le Rhône, alors que la politique de dépistage n’a été généralisée dans toute la France qu’en 2004 », souligne le Dr Seradour, présidente d’Arcades dans les Bouches-du-Rhône. Aux origines, ce dépistage était financé par l’Assurance maladie sur son fonds de prévention, désormais, l’Etat et l’Assurance maladie partagent ce financement à parts égales.

« Arcades, c’est avant tout le dépistage du cancer du sein, poursuit le Dr Brigitte Seradour. Durant la première décennie des années 2000, nous avons pris en charge le dépistage du cancer colorectal. Un mouvement qui s’amplifiera encore en 2019, puisque le dépistage du cancer du col de l’utérus sera généralisé ».

« Quelque 55 000 à 60 000 femmes se font dépister chaque année dans le département dans le cadre d’Arcades, détaille Brigitte Seradour. Ce sont des chiffres plus bas que la moyenne nationale » relate la radiologue. A cela, une explication : en France, le dépistage peut être prescrit par le médecin référent, on parle de dépistage individuel. Arcades, invite au dépistage toutes les femmes de 50 à 74 ans, c’est le dépistage organisé. « Ce qui veut dire qu’au nombre de femmes qui se font dépister chaque année à l’invitation d’Arcades, se rajoute celles qui l’ont fait sur prescription médicale de leur médecin traitant ».

Une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10. C’est entre 50 et 74 ans que les femmes sont le plus exposées. « Si on signale un cancer de petite taille, les moyens pour le guérir sont moins lourds... C’est la régularité du dépistage, tous les deux ans, qui compte, explique le Dr Seradour. Si vous faites un dépistage tous les 5 ans, vous courez le risque d’avoir laissé le mal se développer ».



« Dans les Bouches-du-Rhône, 7 cancers sont dépistés pour 1000 femmes invitées à l'examen par Arcades. C'est un chiffre stable dans le département comme partout en France depuis 6 ans. »

Répondre à l'invitation au dépistage envoyée par Arcades apporte une sécurité supplémentaire : *« Nos campagnes de dépistage au fil des ans ont permis d'améliorer la formation des médecins. En outre, dans les années 1990, tous les appareils de mammographie n'étaient pas contrôlés. Désormais, des organismes agréés en assurent les parfaits réglages tous les 6 mois. Et le Dr Seradour d'enfoncer le clou : - Outre la première analyse effectuée par le radiologue qui a procédé à l'examen, les dépistages font l'objet d'une double lecture par les médecins des centres Arcades, ce qui permet de déceler 10% de cancers en plus ».* Passer par Arcades pour son dépistage apparaît comme une sécurité supplémentaire.

Bien sûr, le dépistage n'est pas obligatoire, *« mais on n'a pas trouvé mieux pour déceler les cancers de petite taille, martèle le Dr Brigitte Seradour. Ce n'est pas parfait mais il n'y a rien de mieux alors que ceux qui réfutent le dépistage n'ont rien d'autre à proposer ; je le dis aux femmes : ne jouez pas à la roulette russe ».*

Plus d'infos : arcades-depistages.com

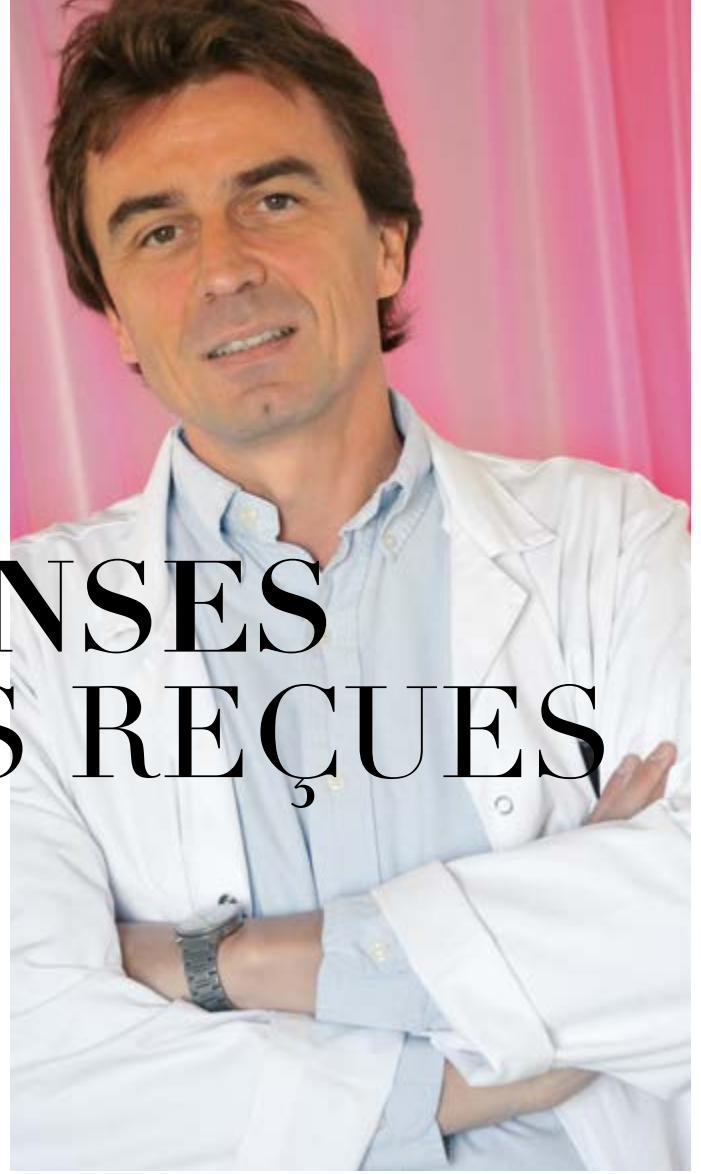


Comment ça marche ?

Vous avez entre 50 et 74 ans et résidez dans les Bouches-du-Rhône ? Arcades et votre caisse d'Assurance maladie vous invitent à réaliser un dépistage des cancers du sein. Vous recevrez une invitation à réaliser une radiographie des seins (mammographie) chez un radiologue. Tout est pris en charge à 100% sans avance de frais (sauf si des examens complémentaires sont prescrits), par votre Caisse d'Assurance maladie. Le résultat définitif vous sera donné en 2 semaines et les films vous seront rendus. Votre médecin traitant sera également informé. Si vous n'avez pas réalisé de mammographie au cours de l'année précédente, prenez rendez-vous pour une mammographie dans un centre de radiologie répondant aux exigences de qualité et inscrit sur la liste qui est jointe à l'invitation.

Prise en charge

Dès le 1^{er} janvier 2019, c'est la région qui prendra en charge une seule association de dépistage : *« Arcades va donc disparaître en fusionnant avec ses homologues des autres départements : cette association unique prendra le nom de Centre de coordination de dépistage des cancers Paca Sud »*, prévient Brigitte Seradour.



LE CANCER DES RÉPONSES AUX IDÉES REÇUES

XAVIER CARCOPINO, 43 ANS, PROFESSEUR AGRÉGÉ EN GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE A ACCEPTÉ DE SE PLIER À L'EXERCICE DES QUESTIONS-RÉPONSES. A L'HÔPITAL NORD DE MARSEILLE DEPUIS 2007, CE MÉDECIN PASSÉ PAR LE ROYAL COLLEGE OF SURGEONS DE DUBLIN EN IRLANDE, RÉPOND SANS AMBAGES.

La Ligue 13 : Plusieurs pays, parmi lesquels la Suisse et les USA, ont abandonné le dépistage du cancer du sein ou de la prostate. Le dépistage est-il réellement utile ?

Xavier Carcopino : En pratique le dépistage du cancer de la prostate n'est plus recommandé de façon systématique en France depuis quelques années car il est plus dangereux que bénéfique. En France en revanche, le dépistage du cancer du sein est maintenu car il a des réels avantages. Tout d'abord, le cancer du sein est une maladie extrêmement fréquente qui touche des femmes encore jeunes : c'est une pathologie qui affecte une femme sur huit ! L'efficacité du dépistage est réelle et permet de réduire le nombre de décès dû au cancer du sein ; en retour, ça se fait au prix d'alertes qui, parfois, s'avèrent inutiles. Le dépistage, s'il améliore le pronostic, provoque aussi de temps en temps le surtraitement de certains cas. Nous avons prouvé statistiquement de vrais bénéfices pour les femmes ; cela dit, il y a des femmes qui développent des cancers du sein avant 50 ans et pour lesquelles, il n'y a pas eu de dépistage mammographie, d'où l'importance d'avoir un suivi gynécologique régulier... Il faut rappeler aux femmes qu'elles doivent avoir une mammographie de dépistage tous les 2 ans à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.

LL13 : Est-il vrai que le cancer évolue moins vite lorsqu'on est vieux et plus vite lorsqu'on est jeune ?

X.C. : Dans l'absolu c'est faux, c'est une idée reçue. Ce n'est pas parce qu'on a dépassé 75 ans qu'on ne risque pas un cancer du sein, il faut se faire examiner les seins une fois par an, y compris après l'arrêt des mammographies de dépistage ! Chez une femme âgée, le cancer du sein a souvent des formes moins agressives mais l'évolution reste la même que chez une patiente jeune. Les femmes jeunes, a contrario, développent plus souvent des formes de cancer du sein très agressives. Que la patiente soit jeune ou âgée il faut dans tous les cas prendre en charge le cancer du sein.

LL13 : La mammographie est-elle dangereuse pour la santé ? L'échographie ne suffirait-elle pas ?

X.C. : On évite de faire une mammographie chez les patientes les plus jeunes au bénéfice de l'échographie qui s'avère très performante et n'irradie pas le sein. En réalité, les deux techniques sont complémentaires et le dépistage par échographie seule n'est pas envisagé.

LL13 : Y a-t-il un âge à partir duquel on ne dépiste plus, on ne soigne plus ?

X.C. : On a fait d'immenses progrès dans le traitement du cancer du sein et nous avons des solutions adaptées aux femmes les plus âgées, l'âge n'interdit rien.

LL13 : Cancer du sein : quels traitements pour demain ?

X.C. : Nous disposons de traitements de plus en plus efficaces et ciblés, des traitements de moins en moins lourds, de moins en moins agressifs et respectant l'esthétique des femmes. Un cancer du sein revêt des dizaines de formes différentes. On commence par une chirurgie, le plus souvent en ambulatoire avec un souci omniprésent sur les résultats esthétiques. Suivent ensuite les thérapies complémentaires telles que la radiothérapie éventuellement complétée d'une chimiothérapie, d'une hormonothérapie et d'une éventuelle thérapie ciblée. Aujourd'hui le traitement est devenu du sur-mesure.

LL13 : Tabac, soleil, alcool, alimentation... sur quels leviers agir pour se prémunir ?

X.C. : La consommation d'alcool et de viande grasse, l'obésité, les grossesses tardives, l'absence d'allaitement sont des facteurs de risque de cancer du sein. La contraception hormonale et le traitement hormonal de la ménopause augmentent très légèrement le risque qui, lui, s'annule dès l'arrêt des traitements. La sédentarité est aussi un problème et l'on sait qu'avoir une activité physique a un effet bénéfique et thérapeutique avéré.

LL13 : Quid du tabac ?

X.C. : Le tabac c'est un problème sanitaire majeur : je demande clairement à toutes les femmes d'arrêter de fumer même s'il semblerait que le tabac a moins d'impact sur le cancer du sein. A tous, on répète encore et toujours qu'il faut arrêter de fumer, mener une vie la plus saine et équilibrée possible. Ça peut apparaître comme des lieux communs mais il faut encore et encore les répéter.

LL13 : De plus en plus de femmes sont touchées par le cancer du sein. Vrai ou faux ?

X.C. : Le nombre de cas de cancers du sein a explosé jusqu'en 2005. Les chiffres se sont ensuite stabilisés avant de marquer un léger fléchissement. Le vieillissement de la population entraîne de facto une augmentation du nombre de cancers du sein tout comme nos modes de vie occidentaux. Nous avons aussi constaté une évidente baisse de la mortalité de ce cancer qu'on traite aujourd'hui mieux et de façon moins agressive.

LL13 : Si on a eu un cancer du sein, y a-t-il un risque systématique de rechute ?

X.C. : Oui et c'est une réalité pour tous les cancers ; voilà pourquoi les patients devront être surveillés en continu et sur de nombreuses années. On note que la plupart des récurrences surviennent principalement dans les 2 premières années après un traitement complet, mais les récurrences à distance sont toujours possibles.

Octobre
ROSE

Octobre
ROSE

ÂGE

TABAC

ALCOOL

SOLEIL

ALIMENTATION

MAMMOGRAPHIE

ANNONCE

M

MÉCANISMES DE DÉFENSE

UN DIAGNOSTIC DE CANCER SOULÈVE DE NOMBREUSES PEURS, DONT CELLE DE NE PLUS RIEN MAÎTRISER. L'INCERTITUDE PEUT METTRE EN COLÈRE, FAIRE PEUR, RENDRE ANXIEUX OU IRRITABLE. CERTAINES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER VONT ALORS REFUSER DE CROIRE À CE DIAGNOSTIC OU DE L'ACCEPTER. D'AUTRES VONT ÊTRE TRÈS EN COLÈRE FACE À UNE SITUATION INJUSTE, OU ENCORE VONT TOTALEMENT FUIR LA RÉALITÉ. AUTANT DE RÉACTIONS QUI VONT COMPLEXIFIER LES RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE MAIS AUSSI AVEC CE NOUVEAU VENU QUI FAIT IRRUPTION, LE MÉDECIN. GILLES CHARVIN, PSYCHOLOGUE, NOUS EXPLIQUE CES DIFFÉRENTS MÉCANISMES DE DÉFENSE.



Cette annonce difficile et inconfortable, tant pour celui qui l'énonce, que pour celui qui la reçoit, a de plus comme singularité d'inscrire une relation médecin-malade particulière.

Comment accueillir, comprendre, accepter pour un patient une telle gravité d'un diagnostic et ses conséquences, alors qu'il n'a quelquefois pas ou peu de ressenti de malaise, de douleur ou d'inconfort.

Si le médecin n'a plus aucun doute, à grand renfort d'analyses et d'imageries sur la nature de la maladie, il va être nécessaire pour le patient de maintenir le doute pour éviter l'effondrement physique, mais aussi des certitudes et des valeurs.

Les mécanismes de défense qu'il va mettre en œuvre sont **une tentative d'échapper**, au moins pour un temps, à l'écrasante annonce et la perte d'un formidable sentiment d'immortalité...

Les principaux mécanismes de défense se rencontrent dès la révélation de la maladie, comme une réponse du patient à celle-ci trop brutale, trop violente, trop insupportable.

... il se résigne à accepter sa maladie en s'appuyant sur une équipe de soins.

Sa réflexion se détourne ainsi sur le « pourquoi cette maladie le touche lui », dans sa singularité...

PHASE 1

>> L'Esquive

Le déni

Le patient nie totalement la réalité de sa maladie, par un escamotage des mots liés au cancer. Les soignants ont l'impression que, le médecin ne l'a pas suffisamment informé alors que l'annonce a été faite souvent en présence de la famille qui s'inquiète de cette incompréhension « volontaire ».

La dénégation

Le patient sait, mais conteste et récuse l'annonce faite par le médecin, voire le médecin lui-même. Une partie de cette vérité paraît acceptable. Il peut en parler mais rejette tout ce qui est intolérable ou trop douloureux.

Le déplacement

L'émotion et la souffrance se concentrent sur un aspect de la maladie moins terrifiant. Les conséquences, notamment perdre son travail, son autonomie, faire de la peine aux enfants...

La maîtrise

Le patient cherche à contrôler la situation qui lui échappe, utilise le langage médical pour parler de la maladie, banalisant le processus, tournant en dérision ou utilisant l'humour...

Mais il peut aussi rationaliser, rechercher un savoir médical détaillé (sur internet par exemple), vérifier les traitements et les actes médicaux.

La projection agressive

Le patient assure sa protection par une revendication permanente. Il est en colère contre le cancer, ses amis et sa famille qui sont en bonne santé, lui-même, son corps, son Dieu et bien sûr son équipe de soins. Le médecin peut devenir responsable de la maladie, le personnel soignant incompetent, l'entourage responsable de la situation qui l'on conduit à cette impasse...

La régression

Le patient s'immerge dans la maladie en adoptant des comportements infantiles, abandonnant toute initiative, autonomie voire volonté. La peur est souvent verbalisée comme associée à cette attitude...

Ces mécanismes sont difficiles à appréhender pour l'équipe soignante, et peu compatibles avec l'urgence de la phase de traitement qui demande l'établissement d'une relation de confiance médecin-malade.

C'est moins la qualité de l'annonce qui est en question, que la nécessité d'annonces fragmentées par plusieurs praticiens (chirurgien, oncologue, radiologue, radiothérapeute, infirmière...) qui vont permettre au patient d'**entendre les mots du cancer**, d'en comprendre les enjeux, de réaliser l'impact de cette maladie dans son quotidien.

Ces mécanismes peuvent ainsi s'estomper rapidement.

PHASE 2

>> La construction d'une relation soignante

Restaurer et consolider une relation de confiance va devenir en enjeu essentiel de cette phase de traitement. L'anxiété, la fuite, les mécanismes de défense, vont laisser place à l'inquiétude, l'angoisse qui témoignent à la fois d'une « acceptation » et d'une « résignation », mais aussi à l'équipe soignante de répondre, calmer, installer un protocole rassurant... bref de construire une relation soignante.

Si la « quête de savoir » ce qui lui arrive reste centrale pour le patient, la compétence des équipes de soins, leur empathie parvient maintenant à apaiser, calmer, dépasser les épisodes, donc structurer cette relation soignante, confiante.

Face au sentiment d'impuissance d'un corps qui le trahit, d'un savoir qui lui échappe, d'une nécessaire soumission à une médecine « technologique », le patient se retrouve seul. Il ne cherche plus à savoir ou à comprendre ce qui lui arrive, il se résigne à accepter sa maladie en s'appuyant sur une équipe de soins.

Sa réflexion se détourne ainsi sur le « pourquoi cette maladie le touche lui », dans sa singularité...

PHASE 3

>> La quête de sens

Nous sommes ainsi faits, qu'une acceptation des événements de la vie ne se réalise qu'accompagnée d'une tentative de trouver un sens à ce qui n'en a peut-être pas. Inscrire cette maladie dans la succession des choses s'associe au processus d'acceptation de la maladie, voire produit un apaisement du patient.

Il est ainsi fréquent d'entendre les patients énoncer que l'apparition de la maladie n'est pour eux pas le fait d'un hasard, qu'elle survient après un événement, ou une succession d'événements (une séparation, la perte d'un proche, d'un travail, un déménagement, etc)

La maladie a ainsi trouvé sa logique dans un cheminement personnel.

Mais peut être là encore, s'agit-il d'un nouveau mécanisme de défense...





PARCE QUE LA MALADIE EST AVEUGLE, ELLE FRAPPE SANS DISTINCTION LES HOMMES ET LES FEMMES, DE TOUT ÂGE ET DE TOUTE CONDITION. UN CONSTAT QU'ONT DRESSÉ LES ADHÉRENTES D'AIX'ELLES, UNE ASSOCIATION DE FEMMES CHEFS D'ENTREPRISE QUI APPORTENT LEUR CONTRIBUTION DANS LA LUTTE.



Aix'Elles a dix ans. Fondée en 2008, l'association est née d'un constat : *"Il existait sur notre territoire des réseaux d'affaires masculins et mixtes mais compte tenu des difficultés que les femmes rencontrent pour créer leur entreprise, il nous a semblé bon qu'un réseau leur permît de répondre à des problématiques spécifiques"* raconte Christine Jaughey, présidente d'Aix'Elles.

Aux premières heures, l'association a revendiqué 9 membres, *"mais très vite nous sommes passées à 9 puis 34 aujourd'hui, souligne Christine Jaughey. C'est un chiffre globalement stable bien que nous ayons compté jusqu'à 40 membres"*. Aix'elles est une association "fermée" : *"On nous rejoint après avoir sollicité une adhésion qui ensuite passera en commission d'accueil, prévient la présidente. Nous sommes attachées à l'assiduité ; ce qui compte, c'est que nos adhérentes participent à nos réunions"*. Peu importe le nombre, ce sont la motivation et les liens noués entre les membres qui ont transformé Aix'Elles en réseau influent au fil des ans.

Un cataclysme

"Octobre Rose est arrivé dans notre vie associative en août 2016 bien que pour beaucoup d'entre nous, la question du cancer ne nous était pas étrangère, relate Christine Jaughey. Ce fut un véritable cataclysme. Pendant 8 ans, nous n'avions envisagé l'association que sur le plan entrepreneurial et là, tout d'un coup, trois adhérentes soulevaient la question du cancer quand on est femme chef d'entreprise" ... De fait, quantités de problèmes vont se poser auxquelles les membres d'Aix'Elles ont cherché des réponses.

Comment fait-on lorsqu'on est malade pour maintenir l'activité ?

Quid du personnel ?

Quelle protection sociale pour la chef d'entreprise ?

"Notre première action a été de soutenir, accompagner, supporter une membre. Nous l'avons gardée au coeur de nos activités, l'avons associée à la vie du groupe, nous ne l'avons pas lâchée. Pour nous, participer à Octobre Rose, c'était une manière de sensibiliser les femmes à la maladie" poursuit Christine Jaughey. Aix'Elles est passée des mots à l'action en montant une première opération Octobre Rose en 2017 et en récoltant 585 € : *"C'est une base, nous ferons mieux d'année en année"* promet la présidente. Cette année encore, Aix'Elles participera à Octobre Rose et entend bien participer à l'élan général de solidarité !



TÉMOIGNAGE

Adeline Wendzinski, adhérente Aix'Elles :

“Le cancer m’a forcé à penser l’entreprise autrement”



Comment une patronne affronte-t-elle le cancer ? Comment fait-elle pour protéger les emplois, maintenir un chiffre d'affaires et assurer la survie de son entreprise durant les longs mois de traitement ? Le parcours d'Adeline Wendzinski est exemplaire à plus d'un titre car, assure-t-elle, *“ma société pouvait me tuer, elle m'a sauvée”*.

Octobre 2010. Adeline Wendzinski rachète la boulangerie du village de Rognes, dans le pays d'Aix et y adjoint une activité de biscuiterie. *“J'ai travaillé sans compter, je vivais une situation comptable tendue et je ne vivais que pour ma biscuiterie”* résume-t-elle. En juin 2016, les médecins annoncent à Adeline son cancer du sein : - *Je leur ai répondu que je n'avais pas le temps de me soigner. Il m'a fallu attendre 47 ans pour découvrir le monde hospitalier*”. Les médecins donnent alors les dates de protocole, la première chimio commencera dans 10 jours : *“Au début, je pensais tout mener de front et j'ai commencé à m'organiser. L'organisation, ça a été le maître-mot de toute cette période. Je ne voulais pas être guérie avec ma société en liquidation judiciaire”*, lâche-t-elle.

Adeline décide de communiquer : elle réunit son équipe chez un “excellent glacier” et leur raconte tout en insistant : *“J'aurai besoin de vous. A moi la logistique, à vous l'opérationnel. J'ai même embauché quelqu'un pour me remplacer”* dit-elle. L'atout majeur d'Adeline Wendzinski est d'avoir contracté une prévoyance chef d'entreprise qui a pris en charge son salaire de gérante : *“C'est une bouffée d'oxygène et j'encourage tous les dirigeants à faire de même. Ainsi, j'ai pu me soigner sereinement car mon salaire et mes indemnités étaient garantis tout comme mon prêt bancaire a été couvert”*.

“Prendre du recul, savoir dire non”

Communiquer avec l'équipe mais aussi avec les fournisseurs : *“J'ai beaucoup appris humainement, j'ai eu des gestes, des gens qui voulaient se montrer capables de prendre des décisions, j'ai responsabilisé mon équipe”*. Quand elle était “présentable”, Adeline allait voir son équipe une heure par jour, *“mais dès la 6^{ème} chimio, je n'y suis plus allée. J'ai communiqué par SMS”* et le soir, quelqu'un lui apportait les papiers et courriers. *“L'important c'est de savoir dire non, se positionner et s'affirmer. J'ai eu des moments de profond abattement avec l'envie de vendre la biscuiterie mais ça n'a jamais duré plus de 24 heures”*... Cette difficile période s'est échelonnée d'août 2016 à janvier 2017 ; aux chimios ont succédé une opération puis une radiothérapie en mai 2017. Chez Adeline Wendzinski, le cancer a entraîné une nouvelle organisation dans les livraisons et dans la gestion des équipes : *“Il y a eu beaucoup d'humanité et de bienveillance à la fois dans mon entourage professionnel, personnel et familial”* reconnaît-elle.

Ce qui ne tue pas rend plus fort : *“Mon entreprise m'a sauvée, ce n'est pas une citation sucre d'orge, c'est une réalité. Un cancer incite à prendre du recul et à renoncer, on va à l'essentiel et j'ai toujours montré qu'il y a un pilote dans l'avion”*. La Biscuiterie de Rognes a continué à prospérer. A son retour, Adeline s'est confrontée à une nouvelle question : *“Je ne pouvais pas réintégrer l'entreprise au même poste qu'il y a 2 ans. J'ai quitté l'opérationnel et suis désormais plus chef d'entreprise, j'assume les salaires, je vais chercher de nouveaux marchés”*. L'aventure continue.

Dépistage

Ensemble
d'examens et de
tests effectués
afin de dépister
une affection
latente
à un stade
précoce.
[...]

*“C’est devenu un réflexe
pour vérifier que tout va bien!”*

Esther

Crédit: Photo : Samuel Kirzenbaum - Sidièse

#J aime Mes Seins

Mon droit au dépistage

Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé une fois par an est recommandée, et en plus dès 50 ans, une mammographie tous les deux ans. Ce droit au dépistage sauve des vies. Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR : octobre-rose.ligue-cancer.net





Manifestons notre solidarité

Si vous disposez d'un morceau de ruban rose, épinglez-le sur le revers de votre veste, ainsi vous marquerez votre solidarité avec les malades, leur famille et la communauté scientifique. Vous pouvez aussi arborer le Evelyn Lauder Dream pin que vous achèterez sur tous les stands Estée Lauder dans les grands magasins durant le mois d'octobre et sur le site www.esteelauder.fr. Son design brille avec des émaux contrastés rose clair et rose foncé, réhaussés de deux strass – un strass rose symbolisant la couleur de la lutte contre le cancer du sein et un strass bleu en soutien aux hommes atteints de cancer du sein (environ 1%). Il vous en coûtera 15 €.

Micro TROTTOIR

Témoignage de

Chantal Bertrand - 54 ans

▶ Quinquagénaire à la mise impeccable, Chantal procède à un dépistage du cancer du sein depuis l'âge de 40 ans :

« *J'en fais un tous les 2 ans, toujours à la même période, en hiver. J'ai fait mon premier dépistage sur prescription de ma gynéco. C'est un sujet dont on parle peu entre amies, j'ignore pourquoi. Finalement on fait ces choses naturellement c'est un peu comme si on faisait un détartrage* » reconnaît Chantal en riant. « *Lorsque c'est fait, je dis à mon mari que tout va bien. Aux femmes qui ne se font pas dépister, je dis que même si c'est un geste désagréable, c'est quand même dans l'ordre du vital, ça permet d'éviter de gros problèmes* ». La maman de Chantal a 78 ans et n'a jamais fait de dépistage.

Témoignage de

Andrée Fromentin - 76 ans

▶ « *Mon dernier dépistage date d'il y a un an, c'était à l'invitation de la Sécurité sociale. On m'a dit qu'au-delà de 75 ans, si on souhaite encore passer des mammographies, il faut demander à son médecin traitant* » raconte Andrée. « *Ce n'est pas très agréable mais il faut le faire pour dormir tranquille. J'ai fait mes premiers dépistages vers 47-48 ans car j'ai été sensible aux discours de prévention* ». Et lorsque la Sécu lui a envoyé les convocations, la retraitée de la fonction publique n'a manqué aucune visite : « *En dépit de mes appréhensions, ça me tranquillise et je me dis que s'il y avait quelque chose ce serait pris à temps. Il y a trop de femmes qui s'en remettent à leur seule bonne étoile.* »

Témoignage de

Nathalie Imbert - 49 ans

▶ « *Je n'ai jamais fait de dépistage, parce que je ne suis pas sérieuse, confesse Nathalie Imbert. Je me dis qu'il n'y a pas d'antécédents familiaux. Je le reconnais, c'est idiot* ». Ses journées, Nathalie les passe à « courir partout » : « *pour mes enfants, mon mari, ma famille, mon travail. Je travaille à n'importe quelle heure mais ce n'est pas une excuse. Peut-être ai-je peur du dépistage ?*

Ce n'est pas ma priorité et ça le devrait. A l'approche de mes 50 ans, comme je suis fumeuse, c'est une bonne raison pour me faire dépister ». Les amies de Nathalie se font toutes dépister mais n'abordent jamais le sujet : « *Mon mari m'incite aussi à la prudence et à des check-up réguliers mais là, pour mes 50 ans, c'est sûr, je le ferai* » .



RENAULT
La vie, avec passion

RENAULT SAMA,

votre agent proche de chez vous



Vente de véhicules neufs et d'occasion
Conseiller commercial : Laurent Soprano 06 78 42 91 05



- Renault Minute, l'entretien sans rendez-vous
- Mécanique toutes marques • Carrosserie • Miroiterie
- Climatisation • Pneumatiques • Garantie

RENAULT SAMA

11, rue Saint-Jean-du-Désert - 13012 Marseille
Tél : 04 91 87 53 53



RENAULT
SAMA
Partenaire officiel





Bienvenue dans DES LIEUX pensés pour VOUS



**DES DIZAINES D'ACTIVITÉS PROPOSÉES
ET DES MOMENTS DE PARTAGE ET DE
CONVIVALITÉ...
REJOIGNEZ VOTRE ESPACE LIGUE
LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS !**

UN

P
A
R
C
O
U
R
S

bien-être adapté à chacun

Les Espaces Ligue des Bouches-du-Rhône proposent des ateliers bien-être, gérés et suivis par des professionnels de la santé et du sport.

Objectifs : apaiser les corps, soulager les têtes et redonner confiance.

Cours de gymnastique adaptés, yoga, qi gong, groupe d'écoute et de parole, soutien psychologique, accompagnement professionnel et personnel, atelier mode, chant, consultation nutritionnelle, socio-esthétique...

Chacun peut y suivre gratuitement l'atelier qui lui convient ou le sport adapté à sa pathologie.



“ ... J'ai une vraie préférence pour les cours collectifs qui sont autant de moments privilégiés d'échanges et de partage. ”



Catherine, 52 ans, est une inconditionnelle !

« J'ai tout testé : ateliers de couture, nutrition, esthétique, massage, gymnastique, réflexologie, qi gong, yoga, chant. J'ai une vraie préférence pour les cours collectifs qui sont autant de moments privilégiés d'échanges et de partage. »

Très sportive et ayant un rythme professionnel très intense, Catherine appréhendait l'inactivité : *« Rester à la maison à me morfondre, très peu pour moi ! Et puis dès le début des traitements, j'ai vraiment ressenti le besoin de sortir de chez moi, de me dépenser, de rencontrer du monde, d'échanger avec des personnes qui ne soient pas du monde médical, des gens qui m'apportent des réponses sur le quotidien... »*

Continuer le sport a été d'une grande aide pour Catherine : *« J'ai été enchantée de voir que je pouvais continuer le sport. Brice et Muriel nous proposent des mouvements adaptés à l'état de fatigue de chacun. Tous les cours sont prodigués dans un très bel état d'esprit. J'ai toujours ressenti beaucoup de bienveillance. »*

Les séances individuelles, comme la relaxation, les massages, la réflexothérapie, les soins esthétiques (...), sont autant de temps précieux pour se réapproprier son corps et prendre soin de soi. *« Je me suis rendu compte que je n'avais jamais réellement pris de temps pour moi. Et vous savez quoi ? S'occuper de soi, se faire chouchouter cela fait un bien fou ! »*

Depuis février dernier, Catherine a repris son travail en mi-temps thérapeutique mais continue de participer à quelques activités dispensées par l'Espace Ligue : *« J'ai conservé le sport avec Brice le jeudi ainsi que les cours de paddle le mercredi durant lesquels détente et bonne humeur sont garanties ! »* Elle confie alors craindre la fin à venir de ces cours : *« J'ai noué des liens très forts avec certains adhérents. Cela reste un moment très particulier de nos vies. Alors voyons comment se déroule l'étape d'après ! »*



OOPS!

Un généraliste, un dermatologue puis ma gynécologue me confirment tour à tour que j'ai un poil sous peau. J'insiste fortement auprès de ma gynécologue pour passer une mammographie et une échographie. Il s'avère que j'ai bien un cancer du sein gauche et les ganglions touchés. Il faut toujours s'écouter ! Je porte désormais un foulard sur la tête. Je me suis fait traiter d'islamiste et de terroriste. En fait non ! J'ai juste un cancer à 33 ans !

C'est bien dans le monde médical que l'on m'a dit : " Madame, arrêtez les vacances, ça vous fera du bien ! " Par vacances, il faut comprendre : 10 mois avec 3 opérations, 11 chimiothérapies et 25 radiothérapies. Un programme très festif, n'est-ce pas !

Après mon cancer, j'ai utilisé de l'huile de ricin pour favoriser la repousse de mes cheveux. Une dame m'interpelle dans la rue : " Quelle est votre marque de shampoing, Madame ? J'aimerais avoir les cheveux aussi brillant que vous ! " Comment vous dire...

Dans la salle d'attente du laboratoire, j'explique à l'infirmière que l'hormonothérapie m'empêche de réguler ma transpiration et que je dois prévoir plusieurs tee-shirts par jour... Elle répond alors : " C'est bien, vous faites travailler le commerce ". C'est super, mon cancer aide à la relance de l'économie française ! En attendant vous n'auriez pas une solution pour la transpiration ?



Après la mammographie, on me fait attendre dans une petite pièce afin de lire le cliché et de prévoir ou pas l'échographie. Après 30 minutes d'attente et d'angoisse, je prends mon courage à deux mains, je sors du vestiaire et là, surprise du personnel : " Oh mince on vous avait oubliée. Vous pouvez vous rhabiller tout est ok ! "

Entendu de la bouche d'un gynécologue masculin :
" Enlever votre utérus à 45 ans ce n'est rien ! De toute façon vous ne souhaitez plus d'enfant ? "





Chaque année, 2 500 enfants et adolescents sont diagnostiqués d'un cancer en France. Malgré les avancées spectaculaires de la recherche ces 30 dernières années, 500 enfants en meurent chaque année ! Plus que jamais nous avons besoin de vous pour lutter contre la première cause de décès chez l'enfant.

Le comité 13 de la Ligue contre le cancer lance en 2018 son nouveau défi pour la vie : collecter des fonds au profit de l'Hôpital de la Timone pour soutenir la recherche sur les cancers des enfants. Il y a urgence à financer la recherche sur les cancers pédiatriques et encourager les médecins pour que nos enfants grandissent sans cancer ! Mobilisez-vous à nos côtés en soutenant notre action locale. Ce n'est que grâce à votre générosité et à votre grand cœur que nous pourrons relever ce challenge !

Faites un don à la Ligue contre le cancer.

VOUS AUSSI PARTICIPEZ À CE BEAU DÉFI POUR LA VIE EN FAISANT UN DON À LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ 13

POUR EXEMPLE, APRÈS DÉDUCTION FISCALE, UN DON DE 10€ NE VOUS COÛTE EN RÉALITÉ QUE 3,40€. TOUS LES DONS EFFECTUÉS AVANT LE 31 DÉCEMBRE SERONT DÉDUCTIBLES DES IMPÔTS SUR LE REVENU 2018.

JE SOUTIENS LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ DES BOUCHES-DU-RHÔNE

Coupon à détacher et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante :

Ligue contre le cancer Comité des Bouches-du-Rhône
430 avenue de Lattre de Tassigny - 13009 Marseille



COMITÉ DES BOU HES-DU-RHÔNE

JE FAIS UN DON

- 10 € 20€ 40€
 50€ 90 € €

Nom
 Prénom.....
 Adresse postale complète.....
 CP :
 VILLE :

Je joins mon règlement à l'ordre de la Ligue contre le cancer par :

- Chèque CCP 261205 H MARSEILLE

- Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue

Mail :

DÉDUCTION FISCALE : vous recevrez un reçu fiscal pour l'ensemble de vos dons de l'année qui vous permettra de bénéficier d'une déduction fiscale de 66 % de vos versements dans la limite de 20 % de vos revenus imposables. Votre premier don de l'année comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8€ également déductible de vos impôts. Pour les entreprises, la déduction fiscale est de 60 % à concurrence de 5% du chiffre d'affaire annuel.

La Ligue contre le cancer est agréée par le Comité de la Charte. Il s'assure du respect du code de bonne conduite que la Ligue s'est engagée à respecter pour la collecte de fonds et la transparence de la gestion.



PROFESSEUR

MICHEL

On avance !

**TRAITEMENTS DES CANCERS DE L'ENFANT :
QUELLES SONT LES DERNIÈRES AVANCÉES DE LA RECHERCHE ?**

Eléments de réponse avec Gérard Michel, chef de service Hôpital La Timone - hématologie oncologie pédiatrique.

Chaque année, le service de Gérard Michel accueille plus de 150 nouveaux patients atteints de tumeurs ou de leucémie, des enfants et adolescents venus de Provence-Alpes-Côte d'Azur et de Corse, parfois de plus loin pour certaines activités de recours (tumeurs rares des os ou greffes de cellules souches hématopoïétiques).

« *Aujourd'hui, on guérit près de 3 enfants sur 4. C'est bien !*

Cela démontre les progrès fantastiques de la recherche ces dernières années.

Mais cela veut dire aussi qu'il reste 20% de décès ; un chiffre qui reste inacceptable », explique le chef de service.

Une recherche multi-facettes et multi-compétences

Les enjeux de la recherche sont multiples. Il faut à la fois permettre aux enfants en situation d'échec thérapeutique d'accéder à des traitements innovants dans le cadre d'essais cliniques, développer des traitements plus efficaces et mieux ciblés, et enfin prévenir les effets secondaires à court et long terme des traitements et la survenue de seconds cancers.

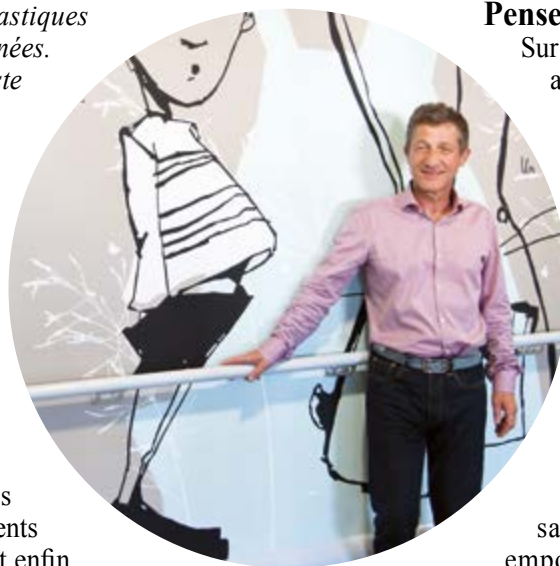
La recherche s'envisage ici sous plusieurs angles : une approche biologique pour mieux comprendre les maladies et les cellules cancéreuses, et voir sur quoi on peut agir, mais aussi une approche clinique pour développer de nouvelles stratégies thérapeutiques et de nouveaux traitements.

Gérard Michel prend alors l'exemple d'un traitement en cours de développement dans les leucémies de l'enfant : les lymphocytes CAR T. Le principe : les lymphocytes sont prélevés puis traités in vitro par thérapie génique pour introduire dans leur génome un gène qui va mettre à leur

surface un « récepteur tueur », dirigé contre un antigène des cellules leucémiques. Les premiers résultats de cette forme très sophistiquée d'immunothérapie sont très encourageants. Les chercheurs travaillent également sur le développement de nouvelles molécules thérapeutiques, le repositionnement d'anciens médicaments, les greffes de cellules souches hématopoïétiques...

Penser au-delà de la guérison

Sur les 80% de patients qui guérissent aujourd'hui, nombreux sont ceux qui ont reçu des traitements agressifs (chimiothérapies, radiothérapies, greffes de moelle...). Ils restent vulnérables et peuvent, une fois adultes, souffrir de complications tardives de leur maladie et des traitements. Par exemple, le syndrome métabolique, qui accroît le risque de complications cardio-vasculaires, est plus fréquent que dans la population générale. D'autres complications, sans influencer sur la durée de vie, empoisonnent l'existence (nécroses articulaires...), sans oublier la potentialité accrue d'une deuxième tumeur.



Le Pr Michel et ses confrères ont ainsi mis en œuvre en 2004 un programme pour étudier les séquelles subies par les personnes atteintes d'un cancer dans l'enfance. Cette cohorte, appelée LEA, compte désormais 5 000 patients survivant à une leucémie de l'enfance. « *Notre objectif est d'atteindre 10 000 sujets d'ici 5 ans, mais cela coûte très cher* », regrette le Pr MICHEL, soulignant ici le rôle essentiel de la Ligue contre le cancer dans ce projet de recherche. « *Mais nous avons toujours et encore besoin de fonds. Le combat continue !* »

LE PROFESSEUR BORG

“Les chercheurs ont besoin d’être encouragés”

LE DIRECTEUR DU CENTRE DE RECHERCHE EN CANCÉROLOGIE DE MARSEILLE
 RACONTE LA MOBILISATION QUOTIDIENNE DES 400 PERSONNES QU’IL FÉDÈRE AU SEIN
 DE CE CENTRE ET DE L’INSTITUT PAOLI-CALMETTES



Il ne se passe pas une semaine sans une découverte qui nous fasse avancer...

d’un programme de recherche fondamentale, translationnelle et clinique, énonce ce professeur des universités et praticien hospitalier. Il y a des cancers qui se traitent et se guérissent avec l’arsenal thérapeutique disponible à l’instar de 90% des cancers du sein » poursuit le Pr Borg. Si le traitement du cancer du sein apparaît “routinier”, le médecin se désole des “rechutes souvent plus agressives et des 10% de cas qui opposent des résistances” auxquelles il faudra absolument trouver une réponse définitive. “*Si on anticipe la résistance aux traitements actuels, on évite la perte de temps et de chance et les effets secondaires inutiles, explique le Pr Borg, par ailleurs vice-doyen de la faculté de Pharmacie de Marseille. Nous destinons nos essais cliniques, pour évaluer l’efficacité de nouveaux médicaments, aux patients résistant aux traitements standards et aux patients qui rechutent ».*

UNE SOMME DE VICTOIRES

Au sein de l’Institut Paoli-Calmettes (IPC), un centre d’essais précoces teste des médicaments administrés pour la première fois aux patients, « *le malade est au coeur de notre hôpital et des essais cliniques, poursuit Jean-Paul Borg. Il doit donner un consentement éclairé et peut revenir sur sa décision à n’importe*

quel moment ». Au fil des ans, la piste des médicaments administrés par voie orale a pris le pas sur les traitements par injection, « *il en résulte plus de confort moral et physique pour les patients ».*

L’IPC fait partie de 18 centres de lutte contre le cancer en France. De par son importance, il est le 3^e centre de recherche en France après Paris et à l’égal de Lyon. « *Comme dans la vie, nous avons de petites et de grandes victoires, avance Jean-Paul Borg. Il ne se passe pas une semaine sans une découverte qui nous fasse avancer pour expliquer les phénomènes de rechute et de résistance. La grande victoire, c’est l’application thérapeutique, la fabrication d’un médicament chimique ou d’un anticorps qui bloquera l’anomalie mise en évidence ».*

DE L’IMPORTANCE DU FINANCEMENT

A ce jour, l’Etat, via les ministères de la Santé, de la Recherche et de l’Enseignement supérieur, l’Inserm, le CNRS, l’IPC ou l’Université, couvre 50% des besoins du CRCM ; pour le reste, « *à nous de partir en quête de financements, souffle le Pr Borg. On tape à toutes les portes, c’est à la fois stressant et chronophage ».* A titre d’exemple, en biologie, il faut en moyenne 20 000 € par an et par personne, hors salaire, pour faire vivre un laboratoire de quelque dix personnes ; la Ligue contre le Cancer finance à elle seule 7 équipes du CRCM. Au chapitre des grandes luttes à mener, le professeur Borg confirme les priorités en matière de lutte contre le cancer du sein, “les 10% de résistance et les cas de rechute”, et du cancer du pancréas : « *Tout est à faire car nous affichons moins de 5% de guérisons ».* Bien sûr, les leucémies, les cancers de la prostate, colorectal ou du poumon sont aussi au coeur des préoccupations...

« *Le financement de la Ligue contre le cancer, c’est un soutien non seulement indispensable pour faire avancer la recherche mais également un soutien moral car le chercheur a besoin d’être encouragé »* confesse le Pr Borg ; un appel lancé au nom de toutes ses équipes.

La Ligue contre le cancer 13 a financé en 2017 grâce à vos dons + 1 000 000 € pour la recherche dans votre département.

La Ligue est le premier
financier privé de la recherche
contre le cancer en France

Des équipes soudées
et complémentaires
"Au plus on a de moyens
financiers, au plus on peut
embaucher des personnels
qualifiés pour de nouvelles
avancées et mettre en
oeuvre des technologies de
pointe indispensables à la
recherche"



EQUIPE DE
Jean-Paul Borg

Travail sur les anomalies de signalisation des cellules
de cancer du sein



EQUIPE DE
Pascàle Limmerrmann

Recherche sur la communication des cellules cancéreuses
avec ses cellules environnantes



EQUIPE DE
Vincent Géli et de Mauro Modesti

Travail sur les anomalies du génome et leur réparation
dans les cellules tumorales



EQUIPE DE
*Francois Bertucci
et Daniël Birnbaum*

Recherche sur le cancer du sein



EQUIPE DE
Patrice Dubreuil

Recherche sur les leucémies



**Pour nous, voici
le plus beau résultat
de notre combat
contre le cancer.**

En finançant la recherche
et en aidant les personnes malades,
notre combat est celui de préserver la vie.

1^{er} financeur privé
de la recherche
contre le cancer

CONTRE
LE CANCER

LA LIGUE
101
comités

pour la vie

AIDEZ-NOUS À LUTTER SUR WWW.LIGUE-CANCER.NET



BE AU TE

Conseils
& Astuces
d'Estelle
Socio-
esthéticienne

*Si les huiles essentielles
sont issues des
plantes aromatiques,
les huiles végétales,
elles, proviennent
de plantes dites
oléagineuses (du latin
oleaginus : qui contient
de l'huile).
Bien utilisées,
elles sont une mine
de bienfaits.
Décryptage.*

Comment utiliser les huiles essentielles ?

Pour être efficaces, seules les huiles essentielles 100% pures de qualité thérapeutique doivent être utilisées.

Parmi les huiles essentielles les plus courantes, on compte l'huile de rose, de menthe, de lavande, d'eucalyptus, de camomille, d'arbre à thé et de bergamote.

Ces huiles essentielles peuvent s'utiliser de différentes façons. Elles sont souvent mélangées en concentration plus faible avec une huile de base ou une huile support pour être frictionnées sur la peau. Des gouttes d'huile essentielle peuvent aussi être ajoutées à l'eau du bain. On peut également les inhaler si on met quelques gouttes d'huile essentielle dans de l'eau bouillante, un diffuseur ou un humidificateur.



Effets secondaires et risques de l'aromathérapie

Les huiles essentielles et l'aromathérapie sont généralement considérées comme sécuritaires, mais quelques effets secondaires sont possibles.

- L'effet secondaire le plus courant est la réaction cutanée, comme l'éruption cutanée ou l'urticaire. **IMPORTANT** : Avant d'utiliser une huile essentielle, il faut toujours faire un essai sur une toute petite surface de peau pour s'assurer de l'absence de réaction.
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles sur une région où il y a un cancer de la peau ou sur une région présentant une réaction cutanée causée par la radiothérapie.
- Certaines huiles essentielles peuvent provoquer une réaction de photosensibilité, c'est-à-dire rendre la peau plus sensible aux rayons du soleil.
- Certaines personnes éprouvent des troubles respiratoires après avoir inhalé des huiles essentielles. En cas d'asthme, de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou d'un autre trouble respiratoire, faire preuve de prudence avec l'aromathérapie inhalée et en parler avec son médecin.
- Ne pas manger ou boire d'huiles essentielles sans l'avis d'un spécialiste. Elles peuvent être toxiques si on les ingère.



Aromathérapie, une médecine douce ?

L'usage des huiles essentielles pour le bain, les cosmétiques et des raisons médicales remonte à des milliers d'années dans différentes cultures. Elles sont utilisées par voie buccale, respiratoire ou cutanée pour le traitement d'un grand nombre de pathologies.

L'aromathérapie comme thérapie complémentaire

À l'heure actuelle, il n'y a aucune preuve que l'aromathérapie peut traiter le cancer en lui-même. Il existe certaines preuves que les huiles essentielles utilisées en aromathérapie peuvent aider à soulager certains effets émotifs et psychologiques engendrés par le cancer.

L'aromathérapie peut aider à réduire le stress et l'anxiété en procurant une sensation de calme et de bien-être. On y a eu recours pour favoriser la relaxation et améliorer le sommeil.

Malgré tout, une petite quantité de données probantes montrent que l'aromathérapie peut soulager la douleur et aider à réduire les nausées causées par la chimiothérapie et la radiothérapie.

Attention, même si les huiles essentielles ont le vent en poupe, elles ne sont pas à utiliser de n'importe quelle manière. Si vous envisagez de suivre un traitement d'aromathérapie, parlez-en à votre équipe de soins de santé ou un aromathérapeute.

Les huiles essentielles et leurs vertus

Les dynamisantes :
Coriandre, gingembre, muscade, romarin, menthe, sarriette

Les antiseptiques :
Benjoin, bergamote, bois de rose, santal blanc

Les bactéricides :
Eucalyptus, origan d'Espagne, cannelle de Ceylan, thym

Les sédatives :
Camomille, marjolaine, oranger, verveine, néroli

Les digestives :
Cumin, carvi, estragon, menthe

Les antispasmodiques et antinévralgiques :
Cajepout, basilic, camomille

Les bienfaiteurs de circulation :
Cyprès, bourrache, onagre

Douleurs dentaires :
Clou de girofle

Liste non exhaustive

L'aromathérapie est classée parmi les médecines douces, mais son efficacité comme son innocuité sont mises en doute car les molécules contenues dans les huiles essentielles sont nombreuses, et leurs compositions ne sont pas maîtrisées. Elles sont d'ailleurs non recommandées pour les enfants en bas âge, les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes épileptiques.

L'HUILE DE RICIN

Dans le royaume des huiles végétales, l'huile de ricin est reine. Couramment appelée huile de castor, elle est obtenue par pression à froid des graines de ricin. Une fois l'huile brute obtenue, le ricin entame un processus de filtration afin de supprimer le composant toxique : la ricine. On obtient alors une huile de ricin 100% naturelle et pure. Très riche en vitamine E, elle est particulièrement conseillée pour améliorer la croissance et la beauté des cheveux mais aussi des cils, sourcils et des ongles. Avant de choisir une référence d'huiles de ricin, veillez à la qualité du produit et optez pour une huile de ricin biologique et pressée à froid.

LES PROPRIÉTÉS DE L'HUILE DE RICIN

- Elle soulage les affections de la peau grâce à son action adoucissante et cicatrisante ;
- Elle permet d'accélérer la pousse des cheveux, cils, barbes et toute autre partie du corps dotée de poils ;
- Elle soulage les irritations et gonflements des yeux ;
- Elle permet de réduire les taches brunes sur le visage et les mains, et sur la peau de manière générale ;
- L'acide ricinoléique contenu dans l'huile de ricin permet d'empêcher la croissance des microbes ;
- Elle constitue également un parfait composant pour les cosmétiques naturelles (rouge à lèvres, crayons, crème du soir...).

Soin de la peau

Riche en nutriments, acide gras et oméga 9, l'huile de ricin permet de nourrir la peau sans utiliser de produits cosmétiques polluants à base de pétrole. Cette huile à la texture épaisse et visqueuse est donc idéale pour hydrater les peaux sèches en profondeur et pour adoucir et réparer les peaux abimées (crevasses, sécheresse, acné, infections...)

Soin des ongles

L'huile de ricin est un remède naturel et efficace pour soigner et renforcer les ongles de manière durable tout en nourrissant les peaux qui l'entourent (cuticules). Qu'ils soient douloureux, fragiles, cassants, l'huile de ricin agit en profondeur pour leur redonner force et vigueur.

LE CONSEIL D'ESTELLE

L'huile de ricin est assez épaisse et visqueuse. Je vous conseille donc de vous procurer un flacon « pompe » ou un flacon vide de vernis avec pinceau applicateur, idéal pour appliquer l'huile sur vos ongles.



*Le masque
accélération pousse
des cheveux à l'huile
de ricin pure*

Ingrédients :

**1/2 d'huile de ricin + 1/2 d'huile
d'amande douce**

**Application : Mélanger les deux huiles
dans un petit bol jusqu'à obtenir
une solution homogène. Appliquer
directement le masque sur les cheveux
en étalant bien l'huile sur les pointes.
Rincer après 30 minutes.**

Comment l'appliquer sur ses ongles ?

- Appliquer tous les soirs en massant bien la zone, les ongles et les cuticules.

- Laisser l'huile pénétrer les ongles et la peau pendant une dizaine de minutes environ.

Soin des cheveux, cils et sourcils

Véritable demande esthétique, la repousse de poils grâce à l'huile de ricin est sûrement l'un des arguments phares qui lui vaut une belle réussite à travers toute la planète. Elle apporte aux cheveux brillance et vigueur tout en donnant un véritable coup de fouet à la croissance de vos cheveux. L'huile de ricin est également conseillée pour aider à la repousse des cils et sourcils. Utiliser pour ce faire un flacon vide et un pinceau applicateur type mascara, idéal pour appliquer l'huile sur vos cils et sourcils sans en mettre de partout.

LA CURE THERMALE POST-CANCER

*Des soins doux
et efficaces avec
La Roche-Posay*

Après les soins, les soins ! Vous avez été atteint d'un cancer du sein, gynécologique, digestif, ORL, cutané ou hématologique ? Les effets secondaires des traitements sont douloureux et perdurent au-delà de tout traitement ? Avez-vous pensé à suivre une cure ? Quels qu'aient été vos soins, il y a une réponse adaptée pour vous.

CHIMIOTHÉRAPIE ET RADIOTHÉRAPIE

Les cures de La Roche-Posay font autorité et apportent des soins adaptés aux effets secondaires des traitements. Ainsi de la chimiothérapie qui provoque une sécheresse sévère de la peau et des muqueuses, et s'accompagne souvent de démangeaisons et d'une hypersensibilité. S'ajoutent à cela des effets secondaires spécifiques à certains médicaments. Pour ceux qui ont suivi une radiothérapie, ils se retrouvent face à de vraies brûlures reconnaissables à une peau qui brunit, s'assèche, desquame parfois et provoque de violentes douleurs. La silice contenue dans l'eau de La Roche-Posay agit comme un pansement cicatrisant. En brumisant la peau, l'eau va cicatriser, hydrater et nourrir la peau en profondeur, soulageant les démangeaisons.

CHIRURGIE

Les cicatrices liées à un traitement anti-cancéreux risquent d'engendrer des complications : fibroses, rétractions, hypertrophies, chéloïdes... Ces symptômes sont d'autant plus fréquents qu'après l'intervention chirurgicale, la chimiothérapie et la radiothérapie peuvent compliquer la cicatrisation naturelle. Après une ablation du sein en particulier, ou suite à une intervention chirurgicale dans la sphère ORL (cancers du pharynx, larynx, gorge, langue...), des cicatrices importantes perdurent. La douche filiforme assouplit les brides cicatricielles et active le renouvellement cellulaire, tout comme le massage sous eau que prodigue un kinésithérapeute accélère la cicatrisation.





98%
des curistes
reconnaissent un
bien-être général à la
fin de leur séjour et

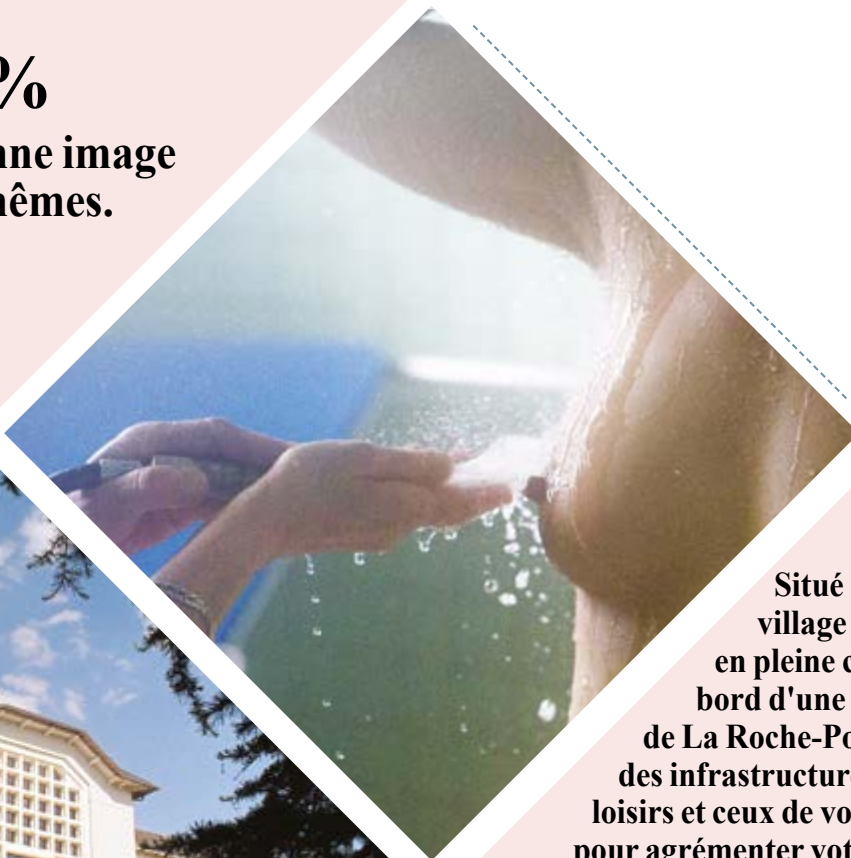
82%
ont une bonne image
d'eux-mêmes.

MOBILITÉ FONCTIONNELLE ET PROBLÈMES CIRCULATOIRES

Dans le cas particulier du cancer du sein nécessitant une ablation (d'un, voire deux seins) et un curage axillaire (permettant de vérifier le caractère invasif ou non du cancer sur l'organisme), il est fréquent que la patiente souffre d'un lymphoedème, c'est à dire d'un défaut d'évacuation de la lymphe dans cette zone, lié à la disparition d'une partie des ganglions qui assuraient cette fonction et à la fibrose qui s'installe. De même, la cicatrice peut gêner le mouvement du bras et de l'épaule. Lors de la cure, différentes réponses seront apportées, du manchon de contention au drainage lymphatique en passant par les massages dermatologiques.

RECONSTRUCTION PLASTIQUE

Dans le cadre du cancer du sein, le recours à la reconstruction existe dans 25 % des cas. Il est primordial que les chirurgiens interviennent sur une peau de la meilleure qualité possible. Les patients en Affection Longue Durée pour une maladie cancéreuse bénéficient de 2 cures thermales par an dans les 2 années qui suivent une intervention chirurgicale. La peau va gagner en élasticité et le travail du chirurgien s'en trouvera aisé.



Situé dans un
village médiéval
en pleine campagne au
bord d'une rivière, la ville
de La Roche-Posay a développé
des infrastructures dédiées à vos
loisirs et ceux de votre conjoint(e)
pour agrémenter votre séjour : golf,
tennis, hippodrome, casino... De plus,
vous pourrez profiter des soins dermo-
esthétiques proposés par le
Spa Source !



LES SOINS DE SUPPORT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les soins de support permettent de tourner la page de la maladie pour repartir dans la vie. Ce sont des ateliers de maquillage correcteur où des maquilleuses pro apprennent à camoufler les lésions grâce à des produits de maquillage haute tolérance ; ce sont des séances d'accompagnement psychologique (consultation individuelle ou en famille) et des groupes de parole thématiques avec une psychologue clinicienne. Les soins de support, ce sont aussi des ateliers pour gérer sa peau au quotidien (hydratation, conseils, échanges...), des ateliers de sophrologie, d'activité physique adaptée, du conseil en image pour retrouver le goût de s'habiller et des soins de socio-esthétique afin de réparer les ongles et le cuir chevelu..



MA CURE PRATIQUE

Quand ? Vous entamez une cure dès la fin des traitements lorsque votre état général et immunitaire est stabilisé. Pas de contre-indications en cours de traitement oral, de soutien ou d'hormonothérapie. On suit une cure pour une amélioration esthétique des cicatrices et une réhydratation générale de la peau ; pour la préparation et/ou les suites d'une reconstruction mammaire ou plastique.

Comment ? Cure de 3 semaines prescrite par un médecin qui prescrit la cure sur le formulaire Cerfa. Le patient l'envoie à sa caisse de sécurité sociale et reçoit à domicile l'accord de prise en charge sous 3 semaines. Dans le cadre des brûlures et des séquelles chirurgicales post cancer, 2 cures /an seront prises en charge pendant les 2 ans qui suivent l'intervention chirurgicale.

Les cures courtes de 6 ou 12 jours ne sont pas prises en charge.

Combien ? Le remboursement des frais de transport et d'hébergement est placé sous conditions de ressources : de 65 à 100% des frais de déplacement (base tarif SNCF) ; de 65% à 100% du forfait de 150 € d'aide à l'hébergement.

On dort où ? Un grand choix de structures est proposé : résidences, hôtels, meublés, camping...

Possibilité d'hébergement en hospitalisation à la Colline Ensoleillée pour une prise en charge à 100% et un encadrement médical quotidien.

ET ÇA MARCHE !

100% des 8000 curistes qui viennent à La Roche-Posay chaque année déclarent une amélioration sur les critères cutanés et psychologiques dès la fin de la cure. Des résultats qui perdurent pendant 9 mois en moyenne. Lymphoedème : chez 65% des patientes, la cure a permis de réduire de 32% la circonférence du bras atteint. Pour l'ensemble des patientes, la cure a permis l'amélioration de l'amplitude de mobilité du bras de 25 degrés. L'amélioration cutanée atteint 92% chez les patients atteints de xérose, et 84% chez ceux victimes de prurit et démangeaisons. Les cicatrices s'améliorent de 78%. Alors, convaincus ?

Guédiguian

Robert

**EPOUSER
UNE CAUSE
C'EST ENTRER
DANS L'HISTOIRE**

LE RÉALISATEUR ET PRODUCTEUR NÉ À L'ESTAQUE, À MARSEILLE, EST UN HOMME DE CONVICTIONS ET DE COMBATS. S'IL NE S'EST JAMAIS ENGAGÉ DIRECTEMENT CONTRE LE CANCER, IL EXPLIQUE CEPENDANT POURQUOI SON COMBAT POLITIQUE PEUT INFLUER SUR LES SOINS APPORTÉS AUX MALADES ET À LA PRÉVENTION. ENTRETIEN SANS LANGUE DE BOIS.

La Ligue 13 : Vous n'avez jamais mis la maladie en images, ce thème vous inspirerait-il ?

Robert Guédiguian : Il y a eu Natacha dans le film "Mon père est ingénieur" (2003, NDLR) qui présentait une maladie d'un grand intérêt fictionnel : elle était atteinte de sidération et ne réagissait à plus rien. Et puis il y a eu "Le Promeneur du Champ de Mars" qui raconte les derniers jours de François Mitterrand.

LL13 : Vous êtes le réalisateur qui s'attache aux "pauvres gens", comme le disait Victor Hugo. Le cancer c'est injuste, ça frappe tout le monde, à l'aveugle...

R.G. : La maladie est une injustice naturelle, moi je travaille sur les injustices historiques. Tous les personnages que j'ai filmés étaient des accidentés de la vie ; j'ai toujours mis en scène des gens frappés socialement. Mais tout se rejoint, les maladies professionnelles aussi frappent sans distingo.

LL13 : Vous êtes officier des Arts et Lettres, officier de l'ordre national du Mérite, chevalier de la Légion d'honneur. Votre voix porte-t-elle haut et fort ?

R.G. : Je n'ai jamais fait de guerre mais il y a tant de combats à mener sur les terrains de la culture et de la société via le cinéma ! Je suis en lutte permanente, j'ai toujours été un homme engagé en politique mais suis resté indépendant. Des sans papiers aux cheminots, je parle sans arrêt.

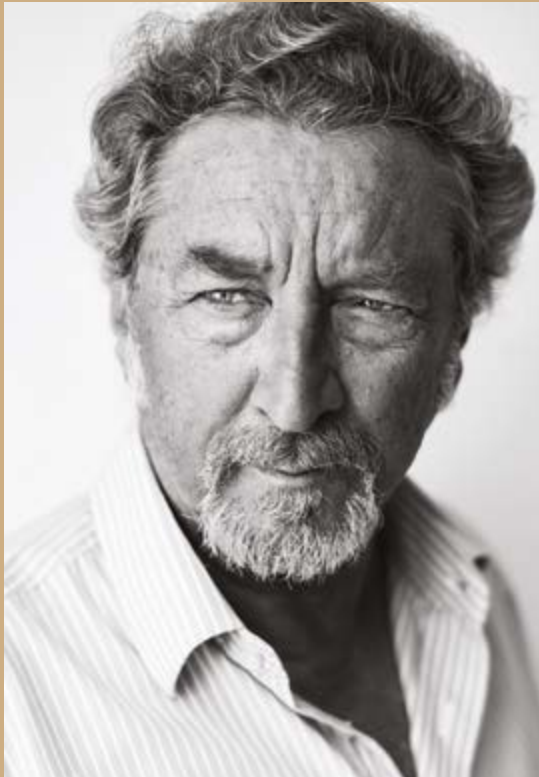
LL13 : Vous engageriez-vous spécifiquement dans la lutte contre le cancer ?

R.G. : Je me bats d'abord pour le service public, je m'engage contre les soins à deux vitesses, pour l'hôpital prodiguant des soins de qualité pour tous.

LL13 : Y a-t-il un personnage politique qui vous semble le mieux à même de mener la lutte contre le cancer ?

R.G. : Je ne vois pas un personnage, plutôt une conception de notre société ; il y a des programmes politiques que je juge plus efficaces dans la lutte contre les maladies. Et le système libéral ne me semble guère adapté à mener cette lutte.

Certes, je ne m'engage pas contre le cancer mais mon combat politique rejoint cette lutte. Il me semble évident que la privatisation rampante de l'hôpital depuis 50 ans n'a rien amené de bon. La santé est un secteur essentiel qui devrait rester public. L'hôpital et la santé doivent être décorrélés de l'argent et du marché. On ne parle pas d'argent au peuple quand on parle santé. On prend l'argent où il est et on le gère avec le plus d'efficacité et de rigueur possible. C'est notre humanité qui est en jeu.



LL13 : Dans votre film, "la Ville est tranquille", vous traitez de la fin des utopies. Mais sans utopie, peut-on encore avancer, imaginer, créer ?

R.G. : Mes utopies n'ont pas le vent en poupe, elles sont souterraines pour l'instant. Des sociétés meilleures que la nôtre existent, des gens

y travaillent avec d'autres types de rapports que financiers. Il faut que tous les réseaux souterrains ressurent en un geyser qui coulera de sa plus belle eau.

LL13 : Vous êtes optimiste pour demain ?

R.G. : J'utiliserai la magnifique formule de Romain Rolland qui résume bien mon état d'esprit : "Il faut allier le pessimisme à l'optimisme de la volonté".

LL13 : Se battre pour une cause, c'est important ?

R.G. : Les hommes ont besoin de militer pour des causes, de travailler à des choses universelles éloignées de nos petites vies ; c'est une façon de tromper la mort. Je crois qu'épouser une cause, c'est un bon moyen d'entrer dans l'Histoire.

HYP

NO

*Hélène Locatelli invite à
vivre un voyage intérieur et
donne à ses sujets des outils
qui permettent de se sentir
plus calmes et détendus face
à la maladie. Une sérénité
qui permet parfois, d'éviter
de pénibles anesthésies.*

SD

**ALLER MIEUX,
SE SENTIR BIEN,
ÊTRE SEREIN
GRÂCE À L'HYPNOSE**



Le monde hospitalier est en mouvement et la prise de conscience du bien-être du patient est devenue une préoccupation pour le corps médical. *“A l’instar de la sophrologie, l’hypnose a gagné en crédibilité et j’interviens beaucoup afin de soulager le stress, les angoisses et les douleurs des malades, assène Hélène Locatelli. Personnellement, je n’interviens pas dans les blocs opératoires mais il y a quantité de confrères pour lesquels c’est chose courante. L’hypnose aide le patient à ne pas ressentir la douleur et peut éviter une anesthésie dans certains cas !”*.

Enseignante de yoga, praticienne de massage bien-être, *“c’est par le truchement de la vie”* comme elle s’en amuse, qu’Hélène Locatelli intervient à la clinique Clairval depuis 2012 : *“J’ai fait une formation d’hypnose mais ne me suis pas spécialisée, je me cantonne au domaine de la relaxation”* poursuit cette femme dynamique entrée au sein des équipes de la Ligue contre le cancer en 2013.

Concrètement, en hypnose, on n’intervient pas sur le corps ; on déconnecte corps et esprit dans un état de conscience modifié : *“On met la personne dans un état de relaxation profonde, nous permettons à la partie consciente du sujet de se mettre en veille”* explique Hélène Locatelli.

“Avant toute hypnose, il y a toujours un entretien entre le sujet et moi à l’issue duquel je décèle une phrase, un mot. Dès que la séance débute, je vais lire un conte qui tourne souvent sur les cycles de la vie de la nature. La séance propose une promenade dans la nature, l’hiver la végétation est sans vie, comme endormie ; au printemps, les graines germent, les jeunes pousses surgissent”...

PERSONNE N’EST HERMÉTIQUE À L’HYPNOSE

Des patients en traitement contre le cancer, des patients guéris en quête de soutien contre le stress consécutif à la maladie ou à la peur d’une rechute ou afin d’affronter les moments anxiogènes qui précèdent les examens... Les profils susceptibles de recourir à l’hypnose sont multiples : *“Il y a bien des gens qui se disent hermétiques mais on entre toujours, a minima, dans un état d’hypnose légère”* tempère Hélène Locatelli. Et les signes qui montrent qu’on est en état d’hypnose sont nombreux... Hélène Locatelli a découvert le milieu hospitalier par un ami oncologue qui a insisté pour qu’elle intervienne en cancérologie. *“Au scepticisme des premières années a succédé un respect du corps médical traditionnel, sourit-elle. Je me considère comme une aide, un support. Je n’hypnotise pas les enfants, je ne me sens pas capable d’assumer ça, c’est déjà assez difficile avec les adultes”*...

PRATIQUE

Pour rencontrer Hélène Locatelli, contacter la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône, 430, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, Marseille 9^e arr.




Infos au 04 91 41 00 20.

C’EST DANGEREUX ?

Une séance d’hypnose avec Hélène dure 45 minutes *“mais ça peut prendre plus de temps”* assure cette dernière. Souvent questionnée par des patients inquiets, Hélène Locatelli rassure : *“Il n’y a aucune raison d’avoir peur, et peur de quoi ? La peur de ne plus se contrôler ? Il faut que la séance soit heureuse et sans appréhension. La confiance entre nous est inévitable. Si le sujet décide que l’hypnose sera bénéfique, les effets seront excellents”*.

LES PLUS BELLES MARQUES
MODE, ACCESSOIRE,
BEAUTÉ



PRINTEMPS.COM   

PRINTEMPS

PHOTOGRAPHIE RETOUCHEE

PRINTEMPS

MARSEILLE, C.C LES TERRASSES DU PORT,
9 QUAI DU LAZARET - Tél. 04 86 06 21 00

MARSEILLE, C.C VALENTINE, CHEMIN
DE LA SABLIERE - Tél. 04 86 06 46 00

Comment se remuscler travailler les bras et l'équilibre après un cancer du sein

Bénéfique pour la santé cardiovasculaire, le sport est aussi très efficace pour lutter contre les effets négatifs de la maladie comme la fatigue chronique, l'anxiété et la prise de poids. Attention - Le sport après un cancer doit rester un plaisir ! Ne tentez pas de défi, ne recherchez pas la performance. Parlez-en à votre médecin et (re)commencez le sport petit à petit, progressivement en vous autorisant des pauses.

Retrouvez plus d'exercices sur www.nouvelle-r.com avec votre Enseignant en Activités Physiques Adaptées, Brice POURET, ou retrouvez-nous directement à la Ligue contre le cancer – comité des Bouches-du-Rhône



1

ANTÉPULSION DU BRAS, AVEC APPUI



Exercice simple et facile à réaliser pour retrouver progressivement une souplesse dans la mobilité des membres supérieurs.

Photo 1 et 2 : Face au mur, tenez-vous droit et placez votre main à hauteur d'épaule ou légèrement plus haut, puis progressivement faites glisser votre main un peu plus haut en vous rapprochant du mur. Réalisez ce geste progressivement et changez de bras.

Muscles engagés : Deltoïde, petit rond, pectoral, trapèze



2

ÉTIREMENT DU BRAS, AVEC APPUI

Exercice idéal pour favoriser un étirement progressif mettant en tension plusieurs muscles.

Photo 3 et 4 : Prenez un appui solide ou posez la main à plat contre un mur, puis tournez-lui le dos le bras tendu. Dans un deuxième temps, tournez également la tête du côté opposé à votre appui. Effectuez ce mouvement de manière progressive et non brutale, maintenez la position quelques secondes avant de changer de bras.

Muscles engagés : Trapèze, Scalène, Biceps, Muscle des avant-bras

Mon conseil : pas de gestes brusques, cet étirement est plus intense que le précédent !

3

ÉLEVATION DES BRAS, ALLONGÉ AU SOL

Exercice de souplesse engageant les deux bras, favorisant le guidage du bras faible par le bras fort. Photo 5, 6 et 7 : Allongé sur un tapis de sol, le dos bien à plat, tenez fermement un bâton ou un balai des deux mains, effectuer une montée progressive de vos bras jusqu'à (si possible) toucher le tapis avec votre bâton. Réalisez ce mouvement plusieurs fois de manière progressive

Mon conseil : Essayez de garder les bras tendus et surtout ne forcez pas si vous ne touchez pas le sol, la souplesse reviendra progressivement !



L'ensemble de ces assouplissements et exercices de renforcement est à réaliser 2 à 3 fois pour chaque exercice sous forme de circuit. Veillez à toujours réaliser les gestes de manière progressive et sans gestes brusques et violents. Vous pouvez également les réaliser plusieurs fois par semaine en complément de la kinésithérapie.



1

STABILISATEUR DES BRAS : ISOMETRIE

Photo 8 et 9 : Exercice idéal de renforcement des stabilisateurs de vos bras. Face à un mur, reculez d'un mètre et penchez-vous en avant le corps droit en vous appuyant sur le mur uniquement avec un seul bras, bien tendu, la main d'appui à hauteur d'épaule. Maintenez cette position quelques secondes puis changez de bras.

Muscles engagés : Pectoraux et stabilisateurs de l'épaule.

Mon conseil : Ne partez pas de trop loin, réaliser une inclinaison progressive, vous modulerez la difficulté en fonction de la distance du mur.

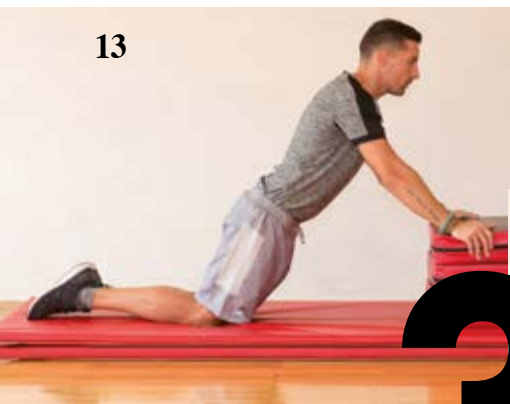


ÉLÉVATION LATÉRALE : PASSAGE DE BRAS

Photo 10, 11 et 12 : Exercice combinant renforcement et souplesse. A l'aide d'un ballon gonflable (très léger), effectuer un passage de bras en réalisant une élévation latérale des bras, puis transférer le ballon d'une main à l'autre. Réalisez ce passage plusieurs fois.

Muscles principaux engagés : deltoïde, trapèze, grand dentelé

Mon conseil : Interdiction de portée des poids lourds ! En cas de difficulté, vous pouvez fléchir vos bras ou effectuer le passage à hauteur de visage.



GAINAGE INCLINÉ

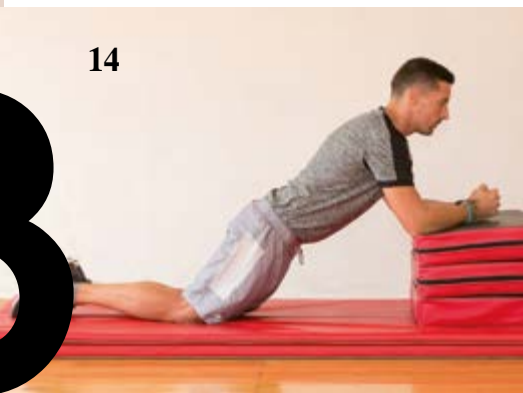


Photo 13 et 14 : Exercice combinant un gainage (isométrie) à une poussée (concentrique). Exercice d'intensité supérieure, les genoux en appui au sol, le corps droit incliné vers l'avant, les coudes en appui à un support stable. Puis commencez la phase de poussée en vous redressant en tendant les bras et en étant en appui cette fois sur les mains, maintenez cette position quelques secondes puis repassez sur les coudes. **Muscles principaux engagés :** Pectoraux, abdominaux, deltoïdes, triceps, dorsaux, biceps

Mon conseil : Veillez à garder le corps droit, à ne pas cambrer le bas du dos, si la phase de poussée est trop difficile, maintenez uniquement la position sur les coudes.

LABEL LIGUE ENTREPRISE

RENAUD MUSELIER

La Région Sud montre la voie

223 000 personnes sont prises en charge en région Provence-Alpes-Côte d'Azur pour un cancer actif ou sur surveillance. En déployant un Plan cancer régional d'un montant de 25 millions d'euros jusqu'à 2021, le président de la Région Renaud Muselier mobilise l'ensemble des acteurs de son territoire. Entretien.



La Ligue 13 : Quelles sont les motivations qui vous ont poussé à lancer ce plan cancer régional ?

Renaud Muselier : Il y a trois motivations, la première est personnelle car j'ai été affecté très tôt, à 17 ans, par le décès d'un ami ; je suis ensuite un médecin et j'ai vocation à m'occuper des autres, c'est ma mission, c'est mon travail ; la troisième raison vient de mon engagement d'homme politique qui met en application ce en quoi il croit.

LL13 : Dans quel contexte se trouve la région Provence-Alpes-Côte d'Azur ?

RM : Le contexte est grave : plus de 200 000 personnes sont prises en charge chaque année pour un cancer actif ou sous surveillance et c'est aussi la première cause de mortalité prématurée sur notre territoire régional. De Nice à Marseille, nous réunissons 3 000 chercheurs dans des laboratoires de dimension mondiale et je souligne qu'en dépit de l'augmentation du nombre de cancers entre 1980 et 2012 on note une réelle baisse de la mortalité.



LL13 : Vous êtes le premier président de Région dans l'Histoire à lancer un plan cancer régional. Quel est l'engagement financier de la région ?

RM : Nous sommes engagés dans une logique de complémentarité avec l'Agence régionale de Santé et l'ensemble des acteurs du Plan cancer national.

C'est Jacques Chirac en 2003 qui avait, le premier, lancé ce Plan cancer et, en 2009, Nicolas Sarkozy avait choisi l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille pour lancer le Plan cancer 2. Nous sommes dans l'avant-dernière année du 3^e Plan 2014-2019. Nous avons déjà engagé, avec Christian Estrosi, 8,6 millions d'euros et cette année 2018, 5 millions d'euros seront mobilisés. Jusqu'à la fin de ma mandature, 11,4 millions seront affectés à la lutte contre le cancer. En tout, ce sont 25 millions d'euros que Provence-Alpes-Côte d'Azur investit sans oublier le soutien de l'Europe avec 4,5 millions investis sur 6 projets fondamentaux.

LL13 : Quelles actions seront menées ?

RM : Ce n'est pas un plan-usine à gaz plein de propositions inapplicables ! Il s'articule en 5 volets.

Le premier porte sur la recherche dans le but de réduire la mortalité et améliorer la qualité de vie des patients en cours de traitement. Par exemple, nous allouons cette année 1 million d'euros au Canceropôle Paca, soutiendrons le projet Fight Cancer de l'Institut Paoli-Calmettes : 50 chercheurs y travaillent sur le cancer du pancréas et nous financerons 7 thèses doctorales.

Le second volet porte sur le dépistage et la prévention parce que le dépistage c'est l'intérêt de tous ! Cette année par exemple, nous augmentons le budget de prévention des risques environnementaux sur la santé de 50% et lancerons une campagne de dépistage et de prévention au coeur de nos maisons régionales de santé.

Le troisième volet vise à accompagner les malades et leurs familles. Dans ce domaine, la Ligue contre le cancer 13 fait figure de référence. Ainsi, nous doublerons l'enveloppe consacrée chaque année aux associations d'aide aux malades et à leur famille.

Le quatrième volet consiste à aider et à participer à la formation des soignants avec, par exemple, l'achat d'un accélérateur IRM régional à l'Institut Paoli-Calmettes, nous comptons aussi renforcer les formations paramédicales et lancer un appel à projets "rénovation des équipements d'accueil" dans les hôpitaux publics de la région.

LL13 : Vous parlez des cancers de l'enfant comme d'un combat contre l'injustice...

RM : C'est le cinquième volet de ce plan. Chaque année, en France, 2500 enfants et ados sont diagnostiqués d'un cancer et 500 en meurent ; alors, nous allons doubler notre enveloppe consacrée aux associations de soutien aux enfants malades ; nous contribuerons à aménager, équiper ou construire un lieu d'hébergement pour les familles d'enfants hospitalisés. Le cancer chez un enfant, ça m'est insupportable et je veux donner la priorité aux familles dans ce dossier.

LL13 : Qu'attendez-vous précisément de la Ligue contre le cancer 13 ?

RM : Nous avons établi une convention avec la Ligue contre le cancer pour les agents de la Région. Parce que le bien-être au travail est capital, nous montrons l'exemple et allons sensibiliser les agents et leur entourage au dépistage, organiser des campagnes de bénévolat actif auprès des malades et nous proposerons un suivi personnalisé et anonyme pour les malades souhaitant être soutenus dans leur maintien à l'emploi.





CERTICALL *SE BOUGE* AVEC LA LIGUE !

« Rendez-vous à midi à la salle de sport ! ». Voilà une petite phrase qui résonne de plus en plus souvent dans les couloirs de Certicall. Depuis le printemps dernier, les 600 collaborateurs du centre d'appels Free à Marseille bénéficient d'un accompagnement sur-mesure dans le cadre du Label Entreprise. Au programme : prévention, sport et bien-être.

Le sourire aux lèvres et l'œil rieur, Baptiste, le coach sportif, accueille le groupe de 8 à 10 personnes. Il sait bien lui que ce cours sera un peu plus ardu que les autres... *« On va crescendo c'est normal ! »* Mais rien ne semble atteindre la motivation et l'envie de bouger des participants. Pour Amandine : *« On est là pour être ensemble et pour se dépenser ! Et bien sûr, le partenariat avec la Ligue contre le cancer est une motivation supplémentaire. »* *« Avec un travail sédentaire comme le nôtre, ça fait un bien fou de bouger ! »*, renchérit Debora, manifestement déçue que son ventre arrondi ne l'empêche désormais de participer au cours.

Infirmière à Certicall, Debora est particulièrement au fait des problèmes de santé engendrés par la station assise prolongée, l'atrophie musculaire, la prise de poids... C'est d'ailleurs elle qui a pris contact avec la Ligue contre le cancer en novembre 2017. *« Je souhaitais organiser une intervention dans le cadre du mois sans tabac. Cela n'a pas pu se faire mais cela m'a permis de rencontrer l'équipe du comité départemental. Magali, Charlotte et moi-même avons travaillé sur les besoins spécifiques de Certicall et étudié de quelle façon la Ligue pouvait y répondre. »*

Un travail fructueux puisque le Label Entreprise est signé dans la foulée. Un programme complet et adapté voit ainsi le jour avec des rencontres d'information ponctuelles (sensibilisation des encadrants, nutrition activité sportive, prévention solaire, prévention tabac, cancer du sein...) et des rendez-vous réguliers (2 cours de 45 minutes sport par semaine et 4 créneaux de 30 minutes de massage le mardi).

“ Les retours sont très positifs,... Ce label est un réel soutien à la démarche RSE et de prévention que nous mettons en œuvre au sein de Certicall. ”

« Les retours sont très positifs, sourit Debora, aussi bien pour les journées de prévention que pour les séances de sport et de relaxation. Moi-même je suis ravie bien sûr. Ce label est un réel soutien à la démarche RSE et de prévention que nous mettons en œuvre au sein de Certicall. »





La collection Talisman
- Oma Bloom - (à partir de 60 euros) a été
créée par Anne Decis et Aurélie Vaneck pour
la Ligue contre le cancer,
au profit du service oncologie des enfants,
de l'hôpital de la Timone, à Marseille.
Bijoux symboliques aux pierres protectrices
et aux couleurs des 7 chakras.

© Coco Malet

Collection Talisman à découvrir auprès de la Ligue contre le cancer - comité des Bouches-du-Rhône.

04 91 41 00 20 ou sur www.liguecancer13.net

Retrouvez Oma Bloom à Ibiza chez Campos de Ibiza, à Marseille au Printemps des Terrasses du port et chez Lily paillettes
(83 avenue de la Corse - 13007 Marseille).

FEMME

ET *Militante*



A l'origine, le terme « militant » concernait toute personne se battant, les armes à la main, pour défendre (ou imposer) ses idées. Si l'aspect militaire et à marche forcée ne colle plus à l'individualisme actuel, le militantisme, lui, n'est pas mort. Il a plusieurs formes, plusieurs visages : Quelque soit la forme de l'engagement, que l'enjeu soit

local, national ou international, la démarche est toujours la même : mettre sa pensée, sa parole et son action au service d'une cause collective et participer au bien-être commun.

Être militant, c'est ne pas être impuissant, ne pas détourner les yeux devant les violences du réel qui frappent notre quotidien. Pour Pascale Allouche-Campana, militantisme et altruisme sont d'une même veine. « L'altruisme consiste à s'intéresser et à se dévouer à autrui. » Bouddha n'a-t'il pas écrit : « Le bonheur est né de l'altruisme et le malheur de l'égoïsme ».

Elles sont avocate, dans la communication, artistes. Elles militent pour des associations, agissent concrètement au quotidien pour faire changer les choses ou prônent autour d'elles des valeurs humanistes. Chacune à sa manière. Inspirées et inspirantes.

RENCONTRE AVEC

ANNE DECIS

— Comédienne —

*« La notoriété n'a de sens
que si on peut la mettre au service
de causes auxquelles on croit. »*

Partage PROTECTION

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :

Page de gauche

Robe Weekend Max Mara, 440€

Veste en jean Esprit, 69,99€

Page de droite

Chemisier Tara Jarmon, 195€

Pantalon Gerard Darel, 165€



amour, vie, summaité

RENCONTRE AVEC
**AURÉLIE
VANECK**

— Comédienne —

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
Veste Vila 54,99€
Top dentelle Vila, 24,99€
Jean Levis, 109€

*« Être militante,
c'est s'engager par la réflexion
et l'action pour défendre
les valeurs qui nous
sont chères. »*



TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
Tee-shirt message French Connection, 45€
Veste Isabel Marant, 490€
Pantalon Isabel Marant, 265€
Sac cuir Darel, 295€
Sandales Bobbies, 150€

RENCONTRE AVEC
PATRICIA
ALESSANDRI

– *Femme de communication et d'organisation –*
co-auteur *Marseille Plurielle*



*« Je milite pour le bonheur !
Avancer et voir le bon côté de la vie est un choix. »*

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
Combinaison Tara Jarmon, 375€
Echarpe Au Printemps Paris, 45€
Bougies Jeudi

*Enthousiaste
Pensée positive*

Escarpin



TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
Pull Au Printemps Paris, 95€
Pantalon Tara Jarmon, 195€
Escarpins Michael Kors, 95€
Bouches d'oreilles Au Printemps Paris, 15€

RENCONTRE AVEC
PASCALE
ALLOUCHE
CAMPANA

— Avocate au Barreau —
de Marseille, à l'initiative
du loto du Barreau
de Marseille en faveur
de la Ligue contre le cancer



SOLIDARITÉ
ALTRUISME

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :

Veste Polo Ralph Lauren, 299€
Chemiser Au Printemps Paris, 75€
Casquette Au Printemps Paris, 45€
Jean Le Temps des Cerises, 89,90€



*« Être militante,
c'est tenter de repousser
l'état d'isolement
dans lequel peut
se trouver une personne
malade qui n'ose pas
ou ne peut pas partager
la souffrance qui est
la sienne. »*

VALEURS EPANOUISSEMENT

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
Veste velours Tara Jarmon, 350€
Colliers perles « Jacky Kennedy » Darel, 180€



SE LAISSER GUIDER PAR

Je t'envie

A LIRE, À FAIRE, COUPS DE CŒUR PAR PATRICIA ALESSANDRI

(S')OFFRIR UN STYLISTE PRIVÉ

*Tenter l'expérience
du personal shopper
au Printemps*

Que ce soit pour actualiser son vestiaire de saison ou pour un événement particulier, on peut bénéficier des conseils d'un professionnel de la mode pour trouver la panoplie idéale.

Au Printemps, la prestation est gratuite sur simple rendez-vous.

Dans l'ambiance intimiste d'un salon privé, le personal shopper propose son regard bienveillant et expert, et s'occupe de conseiller et d'optimiser les achats en fonction des goûts, des attentes, de la morphologie et du budget.

Même si on pense bien se connaître rien ne vaut l'oeil d'un(e) pro qui analyse avec nous les points forts et les points faibles des vêtements portés.

Difficile de ne pas se sentir privilégié(e)...



Sur simple rendez-vous sur www.printemps.com ou par téléphone :

Printemps Valentine 04 86 06 47 91 (du lundi au samedi de 10h à 20h)

Printemps Les Terrasses du Port 04 86 06 21 21 (tous les jours, dimanches inclus, de 10h à 20h)

À TIRE



CHANGER L'EAU DES FLEURS VALÉRIE PERRIN

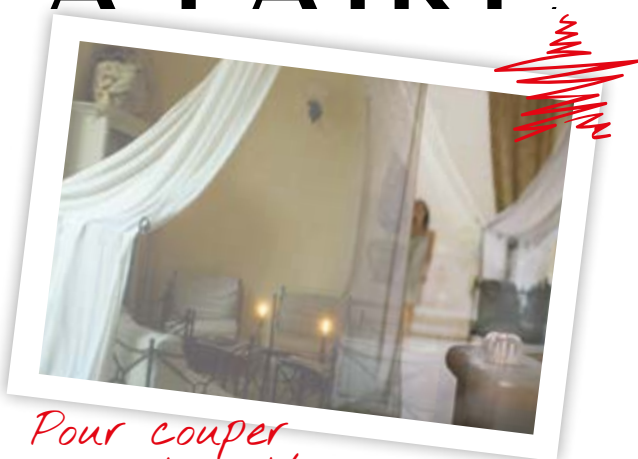
Un halo d'optimisme.
Un roman touchant et addictif.
Le plaisir de lecture est constant.
Douceur, bienveillance,
humour et émotions mêlés.

*Hymne au
merveilleux
des choses
simples.*

« Valérie Perrin
nous fait partager
l'histoire intense de Violette
qui malgré les épreuves croît
obstinément au bonheur.
Avec ce talent si rare
de rendre l'ordinaire
exceptionnel l'auteur
crée autour de cette fée
du quotidien un monde
plein de poésie et d'humanité »

©Albin Michel

À FAIRE



*Pour couper
avec le rythme
de la ville...*

HAMMAM LA BASTIDE - DES BAINS

Une fois le perron franchi, on plonge dans la quiétude. Splendide verrière, longs voilages, chaises longues, fontaine, pierres vieilles et mosaïques, le mariage parfait entre thermes Romains et tradition orientale. L'accueil est attentionné, la qualité des soins irréprochable et l'on peut prolonger le souvenir de cette parenthèse enchantée avec les cosmétiques La Bastide des Bains.

©Marseille Plurielle Une invitation aux voyages

La Bastide des Bains - 19 rue Sainte - 13001 Marseille
04 91 33 39 13

DÉCO

*Dites-le
avec des
fleurs*



CRAQUEZ POUR DE VRAIES FLEURS ARTIFICIELLES

Elles apportent une touche fraîche et colorée à nos intérieurs.
Elles ont l'apparence très naturelle et le réalisme des fleurs qu'elles imitent.
Elles sont manipulables à souhait et sans entretien.
On pourrait presque sentir leur parfum.....

La Maison Marseillaise
38 rue Francis Davso - 13001 Marseille
04 91 55 54 43

Je declare ma flamme à...



BOUGIE JEUDI

Héritières du savoir-faire français, ces bougies séduisent les amateurs de beaux cuirs, de parfums précieux et d'objets sur-mesure. Quatre modèles, quatre couleurs de peaux et deux finitions, la bougie Jeudi propose au choix 3 parfums à base d'encens exclusifs... Et une fois la bougie consommée, on glisse une recharge dans l'étui de cuir.

Jeudi, made in Haute-Provence
www.jeudi.eu/ Bougie 148 € l'unité
Infos au 07 77 255 745

À (RE)DÉCOUVRIR

sorties & visites

TADAO ANDO, Gate



© Château La Poste Photographie Andrew Patman



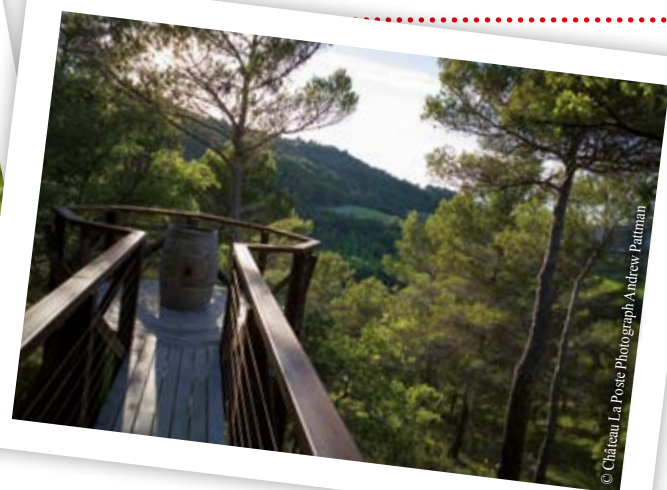
© Jean Nouvel / ADA GO Paris 2016 photograph © Andrew Patman

Jean Nouvel, Cuvrie, 2008.



© Gehry Partners et Château La Coste 2016 photograph © Andrew Patman 2016

Franck O. Gehry, Pavillon de Musique (vignes), 2008



© Château La Poste Photographie Andrew Patman

Tracey Emin



CHÂTEAU
LA COSTE

Provence

CURE D'ART DANS LES VIGNES

Située à quelques kilomètres d'Aix-en-Provence, La Coste, propriété de 220 hectares, est un lieu unique où art, architecture, vin et gastronomie sont célébrés avec brio. On peut y passer quelques heures voire la journée, on peut même y dormir.

À travers bois, collines, vignes et champs d'oliviers le promeneur découvre des œuvres d'Art contemporain et architecturales d'artistes de statures internationales. Les différents restaurants du domaine offrent un monde infini de saveurs.

La Coste c'est aussi une librairie, du cinéma et des concerts en plein air, un caveau de vente et des ateliers de dégustation. Les vins produits ont été labellisés « agriculture biologique », label qui reconnaît le respect des terres ainsi que des méthodes en parfaite harmonie avec la nature.

Château La Coste
2750 Route de la Cride - 13610 Le Puy Ste Réparate
04 42 61 92 92



© Jean Charles Verchère

LE CLOÎTRE, FAISEURS D'AVENIR

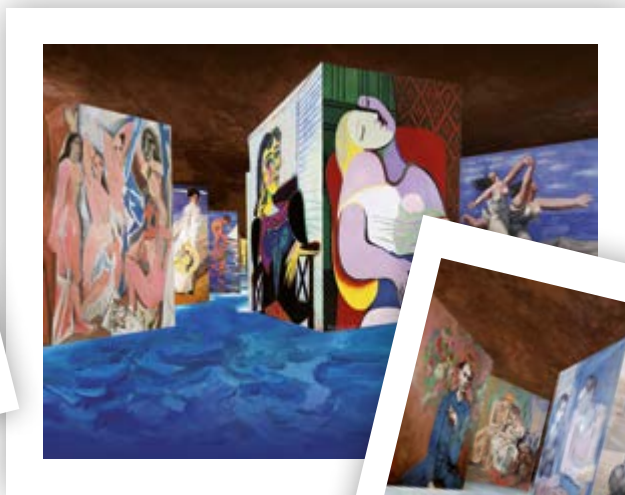
Implanté sur un domaine boisé de 6 hectares au coeur du 13^{ème} arrondissement de Marseille, l'ancien couvent des soeurs de la visitation propriété de la Fondation catholique des Apprentis d'Auteuil a été restauré, rebaptisé et transformé en un lieu très polyvalent regroupant plusieurs structures.

Le Cloître est un **Pôle d'innovation Sociale Economique et Environnementale** où Start up, fondations, associations, sociétés et organismes de formation dans le secteur de la nourriture, de la tech et de l'agriculture conjuguent leurs cultures, leurs compétences et leurs valeurs.

Le Cloître est un **Lieu de Rencontres et d'Évènements culturels, économiques ou sociaux** ouvert au public.

Le Cloître est un **Repère Gastronomique** responsable, un lieu enrichi d'une production maraîchère exemplaire, d'un restaurant et d'un traiteur favorisant les circuits courts.

Le Cloître
Domaine St François De Salle 20 Bd Madeleine Rémusat
13013 Marseille



INVITATIONS À REGARDER ET À ÉCOUTER

LES CARRIERES À L'HEURE ESPAGNOLE PICASSO ET LES MAÎTRES ESPAGNOLS

Les chefs-d'oeuvre numérisés de Picasso, Goya ou Sorolla se déploient sur les immenses parois calcaires blanches des anciennes carrières de pierre des Baux-de-Provence, les métamorphosant en toiles de maîtres animées. Et le choix musical qui rythme ce spectacle, participe à enrichir les émotions du promeneur qui déambule à travers l'art ibérique du XX^{ème} siècle.

LES CARRIERES PSYCHEDELIQUES "FLOWER POWER LA CULTURE POP"

Le spectacle « Flower Power La Culture Pop » est présenté entre 2 projections de « Picasso et les maîtres espagnols ». L'univers pop coloré des sixties investit alors les murs des carrières et dialogue avec la formidable musique de cette génération.

Expositions numériques immersives
jusqu'au 6 janvier 2019

Carrières de Lumières - Route de Maillane - 13620 les Baux-de-Provence - 04 90 49 20 02



TOUTES ENSEMBLE



La magie pour lutter contre le cancer
L'Association des 50 ans de combat des Malade(s)-de Brûlés et des leurs aidés de la Ligue nationale contre le cancer, d'Antenne à l'Université provençale, en partenariat avec les Malade(s) d'Urologie, en soutien à la Ligue nationale contre le cancer, ont organisé un concert au profit de la Ligue nationale contre le cancer, le samedi 17 mars, à 14h30, à la Maison de la Ville de Marseille, 100 rue de la République, 13001 Marseille. Le concert sera animé par le groupe de musique 'Les 50 ans de combat des Malade(s)-de Brûlés et des leurs aidés de la Ligue nationale contre le cancer'.



Samedi 17 mars 2018
Stage Privé
Hommage à Serge SOLLÉ
Dejo David Douillet
Instituteur de gymnastique à l'Université de Marseille
13150 Tarascon
14h30 - 17h30
Une participation minimale de 20€ sera demandée lors des inscriptions.
Les fonds récoltés seront reversés au profit de la lutte contre le cancer.

Animé par :
Antoine Peydetz
Jean-Christophe Blanc
Jean-Marc Parisis
Corinne Bourdieu





M B L E



CAMPAGNE DE DEPISTAGE DU CANCER COLO-RECTAL

CÔLON TOUR
à la découverte de L'INTESTIN GÉANT

Entrée gratuite et ouverte à tous

Pas besoin d'être un AVENTURIER pour se faire DÉPISTER !

Vendredi 16 Mars 2018
de 10h à 17h

ÉGLISE DES FRÈRES PRÊCHEURS - RUE DR FANTON - ARLES

Dr Allibert, Dr Bourdoux d'Hautefeuille et leurs équipes vous guideront et vous informeront. Venez nombreux !



Leclerc Arles samedi 24 mars 2018

REJOIGNEZ-NOUS DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS.

AVEC LE CARTE DE BON A PASSER EN CASSE - CARRÉS DISPONIBLES CARRÉS DES BÉNÉVOLES.

E.Leclerc



AGENDA

LIGUE



**ÇA SE PASSE
DANS LE 13
AU PROFIT DE LA LIGUE
CONTRE LE CANCER !**

Du 01 au 14 octobre
Salon-de-Provence
Office de Tourisme
Vernissage et Exposition
des créations des
Ateliers de peinture, de
couture et de crèches

7 octobre
Salon-de-Provence
Club de Golf de l'Ecole
de l'Air
"Coupe de l'Espoir" au
Golf de l'Ecole de l'air

11 octobre
Marseille
Clairval - Stand
Octobre Rose 10h /16h
Label Entreprise

Marseille
Certicall Stand Octobre
Rose
12h/14h Label Entreprise

Du 1^{er} au 31
Marseille
Octobre rose
Partenariat Kiabi
Stand Kiabi Aubagne -
La Valentine - Plan de
Campagne avec produit
partage (date à définir)

13/10
Aix-en-Provence
Hôpital Aix "journée
pôle femme enfant
Octobre rose [http://](http://www.ch-aix.fr/actualites/7-octobre-)
[www.ch-aix.fr/](http://www.ch-aix.fr/actualites/7-octobre-)
[actualites/7-octobre-](http://www.ch-aix.fr/actualites/7-octobre-)

2017-journee-du-pole-
femme-enfant/ Le Pôle
Femme-Enfant du CHI
Aix-Pertuis organise,
pour la deuxième année,
une grande journée
d'information le samedi
13 octobre 2018, de 8h30
à 17h, à l'auditorium
du Centre Hospitalier
d'Aix-en-Provence. Un
programme riche animé
par les professionnels
du pôle (Pédiatrie,
Gynéco-cancérologie,
Obstétrique,
Gynécologie).
Inscription gratuite et
obligatoire



13 et 14 octobre
St Remy de Provence
Stand sur site historique
Glanum

17 octobre
Aubagne à la Clinique
privée de la Casamance
Salon bien-être des
personnes atteintes du
cancer de 9h à 18h

18 octobre
Marseille Hôpital
européen
Journée Octobre rose

avec le cancer on le
croque - menu rose
monochrome - stand
service gynécologie -
mammographie - Ligue
contre le cancer

19 octobre
Marseille
Lancement de la
pré-vente des bijoux -
Collection Talisman au
profit de la Ligue contre le
cancer. Collection limitée.
Plus d'infos sur :
www.ligue-cancer.net



Octobre
Salon-de-Provence
Espace Ligue Projet
spectacle avec l'Atelier
de musico-thérapie et l'
Atelier Théâtre

Du 15 au 31 octobre
Salon-de-Provence
Exposition dans la vitrine Vérune

20 octobre
Fontvielle
Grand rassemblement de Harley au profit de la Ligue contre le cancer



27 octobre
Salon-de-Provence
l'Oustau de Bel Air
Soirée Halloween
organisé par Appaloosa Riders

28 octobre
Fontvielle
Concours de la plus belle barbe et moustache et de la plus belle pin-up organisée par la Ligue sur notre stand



Du 01 - 30 novembre
Marseille
Les entreprises se mobilisent pour la Lutte contre le Cancer avec un challenge de collecte

6 novembre
Marseille
Présentation officielle au Printemps la Valentine des bijoux de la collection Talisman vendus au profit de la Ligue contre le cancer



8 novembre
Certicall
Stand Novembre sans tabac 12h 14h

17 novembre
St Martin de Crau
Repas annuel
réservation et renseignements 06 76 06 45 62

Du 01 novembre au 31 décembre
Bouches-du -Rhône
Campagne de Noël dans les Cinémas et commerces du département "Les Tirelires du Cœur"

14, 15 et 16 décembre
Arlès Espace Van Gogh
Marché de Noël



15 décembre
Marseille Pointe Rouge
Red Lion
Concours du Pull le plus moche de Noël



PLUS D'ÉVÉNEMENTS À VENIR SUR :
liguecancer13.net



LE COIN
DES SAVEURS

PUYRICARD

LES CHOCOLATS
QUI RACONTENT
TOUT UN MONDE
DE GOURMANDISE

La famille Roelandts a uni sa destinée à celle de cette petite commune, aux portes d'Aix-en-Provence, il y a 51 ans. Ici, le cacao est érigé au rang de religion avec la tradition, l'artisanat et les valeurs humanistes pour credo. Rencontre.

En Provence, le nom de la commune de Puyricard est indissociable de la chocolaterie fondée par la famille Roelandts, il y a 51 ans. Aux origines, il y a Jean-Guy et Marie-Anne Roelandts qui donnent corps à leur rêve de cacao en apprenant le métier auprès des plus fameux maîtres artisans belges. En 1995, Tanguy, leur fils, prend les rênes de la chocolaterie, la faisant entrer dans le cercle très restreint des EPV, les Entreprises du Patrimoine Vivant.

La fierté de Tanguy Roelandts et de sa fille Solène ? La chocolaterie travaille sans conservateur ni congélation et revendique son attachement à la dénomination de tradition française : “Ça signifie que notre chocolat est plus léger, moins gras et plus fin que ses homologues belge et suisse” affirment en coeur père et fille. A ce jour, pas moins de 20 boutiques, 126 employés et 140 tonnes de chocolats sont produits chaque année pour un chiffre d'affaires de quelque 10 millions d'euros.



Valeurs ARTISANALES

Tout au long de la chaîne de production, les valeurs artisanales prédominent : beurre des Charentes, crème fraîche d'Alsace, vanille en gousse de Tahiti, noisettes du Piémont, amandes de Provence ou cannelle de Ceylan sont manipulés avec soin par 20 maîtres chocolatiers et artisans respectant les exigences de la marque. “Nous ne travaillons que des produits frais, naturels et soigneusement sélectionnés pour leurs saveurs et leur qualité “Label Rouge” ou provenant de l'agriculture raisonnée” assène Tanguy Roelandts.

L'ensemble de ces valeurs constitue l'ADN de la Chocolaterie de Puyricard qui est perceptible dans chacun des chocolats de la marque. Ces derniers, tous baptisés du prénom des employés fidèles de la chocolaterie témoignent de la fidélité de cette équipe aux valeurs de qualité et de complicité nouées depuis tant d'années : “Grâce à notre attachement à ces valeurs fondatrices, nous entendons rester à la pointe du plaisir et du manger sain” assure Tanguy Roelandts. Un respect des valeurs artisanales qui ne se résume pas à la création des chocolats. Cette démarche touche jusqu'à l'emballage, des tablettes notamment, qui sont toutes emballées à la main. Qui en veut ? !



Chez Puyricard, tous les chocolats sont réalisés à la main.

Cela représente 200 000 heures de travail chaque année, soit 1h27 min de travail par kilo de chocolat et 1,10 min par chocolat... Clin d'oeil au hasard des chiffres, il faut aussi 10 secondes pour le manger et 1 min pour en percevoir la longueur en bouche.

Le saviez-vous ?

Le fameux P de Puyricard, dans un style gothique devenu son emblème, a été dessiné à la main par Jean-Guy Roelandts, fondateur de la chocolaterie et passionné de calligraphie.

C'est pourquoi, au fil des années, ce P gothique a toujours été conservé, comme un témoin des origines de l'entreprise.



LE COIN DES SAVEURS

SABRINA

GUEZ



LA
PÂTISSERIE
AU FÉMININ

Dans son laboratoire du boulevard Bompard à Marseille, cette trentenaire cultive un style très personnel peuplé de cheesecakes, tartes, castels et autres classiques mâtinés de nouveautés bluffantes.

Confidences

Commandes des gâteaux au
06 17 52 25 16
et sur www.sabrinaguez.fr

Elle appartient à la nouvelle génération, de ces jeunes pâtissières avec lesquelles il faudra compter. Sabrina Guez n'est pas issue du sérail, sa formation ne la prédestinait pas à l'univers sucré, loin de là : *"J'ai fait des études de gestion et d'administration des entreprises, j'ai aussi un master en management du commerce international"*, explique la jeune femme de 32 ans. Après ses études, je suis partie vivre un an et demi en Australie avec mon compagnon. Nous avons vécu à Sydney mais l'envie de revenir et les problèmes de visa nous ont ramenés à Marseille". Serveuse dans un estaminet italien en Australie, Sabrina y pâtissait chaque jour ses spécialités : *"C'est là que j'ai eu le déclic et beaucoup de professionnels m'ont encouragée à vivre cette passion"*. En 2011, de retour à Marseille, Sabrina rate son entrée à l'école hôtelière de Bonneveine. Le CFA Corot lui propose un CAP en alternance d'un an ; elle remplira, pour une année supplémentaire, en mention complémentaire chocolaterie-pâtisserie.

* Cette recette de Sabrina Guez a été réalisée au printemps avec des fruits frais.

LA PAVLOVA DE
SABRINA*

Suggestion de présentation - @virginie Ovessian

Pour la meringue française : 150g de blancs d'œufs ;
100g de sucre semoule ; 115g de sucre glace

Monter les blancs d'œufs à l'aide d'un batteur électrique en y ajoutant petit à petit le sucre semoule. Une fois les blancs bien montés, y ajouter délicatement le sucre glace (tamisé) à l'aide d'une maryse. Sur une feuille de papier sulfurisée, dessiner au crayon un cercle d'environ 200 cm de diamètre en vous aidant d'un moule à gâteau par exemple. A l'aide d'une poche à douille, réaliser des boules de meringue en suivant votre cercle. Puis garnir l'intérieur du cercle de meringue. Enfourner dans un four préalablement chauffé à 100°C environ 2h. Réserver dans un endroit sec.

Pour le crèmeux framboise parfum de rose : 125g de purée de framboises ; 63g de framboise pépin (sorte de confiture idéale pour garnir les génoises, macarons) ; 1,5 œuf entier (75g) ; 3 jaunes d'œufs ; 47g de sucre ; 70g de beurre ; ½ feuille de gélatine ; 2 gouttes d'arôme naturel de rose.

Mettre à tremper la demi-feuille de gélatine dans de l'eau bien froide. Faire chauffer à feu doux dans une casserole la purée de framboise et la framboise pépin. Dans un saladier, blanchir les œufs, les jaunes et le sucre. Lorsque la purée de framboise est frémissante, incorporer une partie au mélange œuf, jaune et sucre. Puis transvaser le mélange dans la casserole et cuire à 85°C sans cesser de mélanger. Une fois la crème cuite, ajouter la gélatine bien essorée. Verser la crème dans un récipient propre et y incorporer le beurre en morceaux et l'arôme de rose. Mixer avec un mixeur plongeant. Réserver au frais

Chantilly mascarpone : 300g de crème liquide 35% MG ; 35g de sucre ; 1 gousse de vanille ; 1,5 feuille de gélatine et 85g de mascarpone.

Mettre à tremper la demi-feuille de gélatine dans de l'eau bien froide. Faire chauffer la crème avec le sucre et la vanille fendue en deux et grattée. Lorsque la crème est bien chaude, y ajouter la gélatine essorée. Réserver au frais 24h. Le lendemain monter la crème en chantilly avec les 85g de mascarpone.

Montage : garnir la meringue de chantilly mascarpone. Y ajouter délicatement des framboises fraîches, et le crèmeux à la framboise à l'aide d'une poche à douille et d'une douille cannelée.



DÉLICATESSE

Les gâteaux de Sabrina sont simples, gracieux, presque fragiles. La pâtissière affiche un style féminin très séduisant. « J'ai fait mon alternance chez un pâtissier à Cassis : Jacques-Olivier Coste. J'ai vécu ces deux années à fond avec un patron extra, un solitaire qui partage et transmet beaucoup, c'était un excellent pédagogue ». Suivront quelques belles maisons à l'instar de l'Intercontinental à Marseille : « C'était une belle expérience, très dure car l'hôtel venait d'ouvrir et il a fallu me faire une place ».

Désormais, la pâtissière voit sa côte de popularité exploser, une clientèle qui raffole de son choco-praliné croustillant, de la tarte au gruë de cacao, de la tarte aux deux citrons ou du classique castel. « Je ne suis jamais contente ni satisfaite, il y a toujours une marge de progression, assure Sabrina Guez. En fin de repas, je prône la légèreté et l'équilibre. Alors oui au sucre, à la crème et au pur beurre mais toujours dans la retenue et la maîtrise ». D'une finition précise et quasi-ciselée, les gâteaux de Sabrina présentent des coupes nettes et parfaites. Les pâtes sablées, friables, jamais compactes, laissent une note finale de beurre noisette persistante. L'essence même des fruits (passion-mangue) apporte de la vivacité sans exagération. Depuis quelques mois, la jeune artisan propose des gâteaux de voyage, des cakes, biscuits qui permettent d'exporter loin, un nom et une jolie conception de la pâtisserie.



MAKING OFF





**DIRECTION
DE LA PUBLICATION**
Pierre GAROSI
Magali MAUGERI

RÉDACTION
Pierre PSALTIS
Elisabeth PARISOT
CO2 communication
Patricia ALESSANDRI

CRÉATION
AGENCE KADENCE
Karine APRILE MORISSE
Audrey MONTERO

PHOTOS
Serge SARACCO
Coco Malet
Franck Pennant
Fotolia
P. Doignon (Puyricard)
Serge FAUDIN

**ONT PARTICIPÉ
À LA RÉDACTION**
Estelle RIEU
Gilles CHARVIN

FABRICATION
IMPRIMERIE SIRIS

COMMUNICATION
MAGALI MAUGERI
Directeur Comité 13 LCC
Noria LAMRANI Comité 13 LCCP

ISSN 2491-0430

MAG DES ESPACES LIGUE
est un journal semestriel gratuit qui s'adresse aux femmes et aux hommes concernés par le cancer et à leur entourage. Le magazine vit grâce à l'aide de différentes subventions. Il s'agit d'un magazine indépendant qui travaille avec un comité de rédaction. Des experts se sont exprimés dans nos pages mais en aucun cas les lecteurs ne doivent prendre de décision médicale sur la base de ce qui est écrit dans le magazine et sans consulter une équipe médicale.

REMERCIEMENTS

Cercle des nageurs de Marseille
Aurélien VANECK, Anne DECIS société OMA BLOOM
Titoff
Dr SERADOUR
Dr CARCOPINO
Adeline WENDZINSKI, Aix'Elles
Cathy KRAKOWSKY
Pro GERARD MICHEL
Pro JP BORG,
Cure Thermale La Roche-Posay
Robert GUEDIGUIAN
Hélène LOCATELLI
Brice POURET
Président Région Sud, Monsieur Renaud MUSELIER
Société CERTICALL
Le Printemps, Alice MOREAU
Sébastien MURANO (coiffure)
Printemps les Terrasses du Port Marseille :
- Maquillage : Maquilleuse Pro Jessica, By Terry,
Printemps La Valentine Marseille :
- Laetitia Schwartz expert vente
Maître Pascale ALLOUCHE-CAMPANA
Bougie Jeudi
Puyricard
Sabrina GUEZ



60 ans
du comité des
Bouches du Rhône



MARCHÉ DE NOËL

GOURMAND & ARTISANAL
DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER
100% MADE IN FRANCE

14 - 15 - 16 DÉCEMBRE 2018 | ESPACE VAN GOGH | ARLES

INVITÉ D'HONNEUR : L'ARIÈGE
TOMBOLA CARITATIVE AU PROFIT DU SERVICE ONCOPÉDIATRIE DE LA TIMONE
RESTAURATION SUR PLACE

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION - LIGUE CONTRE LE CANCER : 04 90 49 73 67

