

PRENDRE SOIN DE SOI



Charlotte Douchet
Ligue contre le cancer 13

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE L'UNE DES MISSIONS PRINCIPALES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER CONSISTE À ORGANISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR SE PRÉMUNIR DU RISQUE DE CONTRACTER UN JOUR UN CANCER. PENDANT L'ÉTÉ L'ÉQUIPE DU COMITÉ 13 SENSIBILISE LE PUBLIC DES RISQUES D'UNE EXPOSITION EXCESSIVE AU SOLEIL POUR

AINSI ÉVITER D'AVOIR UN JOUR UN CANCER DE LA PEAU GRÂCE À L'OPÉRATION « FACE DE POULPE : VA TE CRÉMER ! ». TOUS LES WEEK-END DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS LA MARSEILLAISE LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS. CE WEEK-END, BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS : PAS D'EXPOSITION AU SOLEIL.



Pas d'exposition au soleil pour les petits

CHRONIQUE SOLEIL

Les coups de soleil de l'enfance feront les cancers de l'adulte. Cette phrase qui fait réfléchir est née d'une étude prouvant que 80 % des cancers de la peau sont liés à des surexpositions répétées durant l'enfance. Baignade, bronzage, sport en extérieur, promenade ou encore jardinage : toutes ces situations, dès lors que les gestes de protection ne sont pas appliqués, représentent un risque pour la peau.

Or, jusqu'à la puberté, la peau est plus fine et le système pigmentaire immature, ce qui la rend plus vulnérable aux effets cancérogènes des rayons UV. Il n'y a pas de bronzage sain. Le bronzage, même avant les coups de soleil, constitue déjà une agression pour la peau. Il est le signe d'une réaction qui s'enclenche contre les dommages provoqués par les UV, qu'ils soient naturels ou artificiels. Une peau bronzée indique donc que l'ADN a subi des dommages et n'est pas le signe d'une bonne santé.

Cela ne signifie pas que le



PHOTO ILLUSTRATION LIGUE CONTRE LE CANCER

soleil est totalement à proscrire mais dans des proportions raisonnées. Ainsi, pour synthétiser la vitamine D, une exposition courte des mains, des avant-bras et du visage d'avril à septembre est suffisante : 5 à 10 minutes par jour pour les peaux claires et de 5 à 30 minutes pour les peaux foncées ou noires. Expliquez à vos enfants que le soleil est dangereux quand il est haut car ses rayons traversent alors une fine couche d'atmosphère et sont donc peu filtrés. Faites un jeu-test avec vos enfants avec la taille de leur ombre au soleil : au plus elle est courte, au plus il y a danger, quelle que soit la température.

PIERRE PSALTIS

La Ligue contre le cancer 13 :
Avenue Paul Cézanne
à Aix-en-Provence
Avenue Jacques Chabans
Delmas à Salon-de-Provence
« Ma Maison bien-être » 7, rue
Francis Davso 13006 Marseille
Pour toutes informations,
contacter la Ligue 13
au 04.91.41.00.20 ou sur
cd13@ligue-cancer.net

Se reconnecter à sa respiration pendant les vacances

BIEN-ÊTRE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES PASSÉES DANS L'INGÉNIERIE, ÉLODIE KUCZYNSKI A DÉCIDÉ DE CHANGER DE VIE POUR SOULAGER LES MAUX DE MANIÈRE NATURELLE. CHAQUE SEMAINE, RETROUVEZ LES CONSEILS DE NOTRE SOPHROLOGUE POUR VOUS SENTIR MIEUX.

CE WEEK-END, RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE RESPIRATION

Toute l'année nous courons après le temps tellement nos journées sont bien remplies. Nous pouvons nous sentir opprésés par ce rythme infernal que nous nous imposons. Dans ces conditions, il est difficile de prendre conscience de notre manière de respirer. D'ailleurs au cours d'une journée, notre rythme respiratoire varie en fonc-

tion des émotions que nous traversons. En cas de stress par exemple, nous sommes plutôt en hyperventilation car notre corps se tend et limite la quantité d'air qui rentre dans nos poumons. En cette période plus calme, je vous propose de (re)découvrir ce réflexe qui nous maintient en vie et qui est un allié indispensable pour maîtriser nos émotions.

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et respirez sans forcer. Essayez de repérer avec l'aide de vos mains, les parties de votre corps qui sont en mouvement : est-ce que c'est votre clavicule ? Vos côtes ? Votre ventre ? Si vous respirez plutôt au niveau du haut du corps, vous êtes en train de reprendre contact avec votre respiration thoracique, plutôt active en cas de stress. Quand vous êtes apaisés ou que vous dormez, vous respirez plutôt par le ventre.

Entraînez-vous chaque jour ou plusieurs fois par semaine, à observer votre respiration. Elle est un bon indicateur de votre état émotionnel et vous replonge dans le moment présent.

Vous pouvez par exemple, placer vos mains sur vos côtes et inspirez par le nez, puis soufflez doucement par la bouche pour libérer votre cage thoracique ; Puis pratiquez la respiration abdominale pour retrouver une amplitude respiratoire maximale : placez vos 2 mains sur le ventre et inspirez par le nez, et soufflez doucement par la bouche.

Pratiquez ces exercices en période de calme, ça permettra à votre cerveau de prendre des automatismes qui vous seront très utiles lors du rush de la rentrée. En effet, apprendre à respirer en pleine conscience quelques instants peut vous aider à mieux gérer vos réactions impulsives.

Sophro-EKilibre : 2335, avenue Auguste
Mavy 13480 Cabriès
ou 5, rue Charles Duchesnes tour Tertie II,
13290 Aix-en-Provence
06.73.36.78.12
elodie.kuczynski@outlook.fr



C'est à vous de jouer !

Vous avez envie de poser une question à nos professionnels ? « La Marseillaise » vous donne la parole et appelle ses lecteurs à participer à cette rubrique.

Pour que votre problématique soit traitée dans le journal du week-end suivant il n'y a rien de plus simple. Il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante :

weekend@lamarseillaise.fr
En mentionnant dans l'objet du mail « Prendre soin de soi ». Posez ensuite votre question en mentionnant votre prénom ou votre pseudo si vous souhaitez rester anonyme. À très bientôt !