

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

SYLVIE TELLIER

Les Miss France,
des Bonnes Fées
bleu blanc rouge



Zize, son engagement
témoignage d'amitié

Yoga
Une séance
pour être en forme

Les aidants
Les combattants
silencieux du cancer



liguecancer13.net

MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS

*L'incroyable
fabrique des Lutins*



PRINTEMPS.COM @ f i

PRINTEMPS

MICRO-DON



**JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2021,
FAITES UN MICRO-DON DE 0,50€
LORS DE VOTRE PASSAGE EN CAISSE**



100% de votre don est reversé à La Ligue contre le cancer via le fonds de dotation Le Réflexe Solidaire.
Soutenez la recherche contre les cancers pédiatriques.

UN MICRO-DON L'AIR DE RIEN, ÇA CHANGE TOUT !

**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**

Bienvenue chez vous

La Maison Bien-Être, espace d'accueil des malades du cancer, de leurs proches et du grand public, a été inaugurée en mai dernier et, malgré les contraintes imposées par la Covid 19, nous nous réjouissons de cette installation en centre-ville.

Chaque jour, nous accueillons de nouveaux inscrits qui viennent profiter de nos services (lire en page 34) et découvrir nos actions.

Cet engouement est malgré tout entravé par les précautions sanitaires afin de protéger au mieux ceux qui fréquentent nos locaux (pass sanitaire, attestation de tests, limitation du nombre de participants à nos activités).

Nous essayons naturellement de tous vous satisfaire mais nous devons être très vigilants sur l'application de ces mesures de protection. Je m'en excuse auprès de vous et espère que, très vite, nous retrouverons notre pleine liberté d'action.

Nous pensons que l'année 2021 serait moins pénalisante pour nos activités que ne le fut 2020, mais à ce jour il n'en est rien et nous sommes obligés de revoir nos ambitions de croissance à la baisse, limitant d'une manière significative le nombre de ceux qui bénéficient de nos activités.

Cette pandémie mondiale est pénalisante pour quantité d'initiatives et pointe le retard que nous prenons, à la fois dans la lutte que nous menons, depuis plus de 100 ans, contre le cancer en finançant la recherche, et l'aide que nous apportons aux malades durant leur traitement.

Les progrès dans ce combat sont énormes, mais nous déplorons encore 150 000 décès chaque année. A l'aune de ces chiffres, je vous demande de redoubler d'efforts et de nous adresser vos dons, fussent-ils les plus modestes, pour que nous puissions financer encore plus la recherche et soutenir les malades.

Avec le soutien



E

D I

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

T

PIERRE GAROSI





Envergure. Maurizio Manzoni.

Fuisse. Ornatissimam signis quis ignorat.

Refertissimam. Byzantii et postea signa illa.

Fuisse. Ornatissimam signis quis ignorat.

Services conseil décoration et conception 3D en magasin

French : français

SOMMAIRE



INTERVIEW 6
SYLVIE TELLIER
 Les Miss France
 Devenues Bonnes Fées



MAISON BIEN-ÊTRE 34
 Dossier spécial



DANIEL NIZRI 16
 “ La Ligue est un
 mouvement, elle est
 en mouvement, elle agit”



ILIES BOUABDALLAH 22
 Cancer du Poumon

Edito	3
Hateia	14
<i>Des maillots pour les miss et toutes les autres femmes</i>	
Céline Dousset	20
<i>Cancer du sein : la magicienne du tatouage</i>	
Ced Vernay	28
<i>Grandiose, un point c'est tout</i>	
Zize et moi	30
<i>On a encore plein de choses à dire !</i>	
Martine Blaize de Peretti	42
<i>“La nature, ma précieuse alliée santé”</i>	
Yoga	46
<i>Séance avec Marie : la salutation au soleil</i>	
Aide sociale	50
<i>Nos experts vous répondent</i>	
Les aidants	52
<i>Ces combattants silencieux du cancer</i>	
Les représentants des usagers	58
<i>Ils sont nos porte voix</i>	
Appel à dons	65
Vanessa Robuschi	66
<i>Pour une cuisine intuitive</i>	
Carnet de voyage par le Grand Patis	68
Merci !	75



Miss France

100 ANS



Sylvie Tellier

LES MISS FRANCE DEVENUES BONNES FÉES

“NOUS VOULONS RENDRE AUX FRANÇAIS TOUT LE BONHEUR QU’ILS NOUS ONT OFFERT”. SYLVIE TELLIER ET 17 MISS FRANCE ONT UNI LEURS FORCES POUR FONDER L’ASSOCIATION LES BONNES FÉES QUI APPORTENT UN SOUTIEN AUX PLUS FRAGILES ET UNE AIDE AUX MALADES DU CANCER. ENTRETIEN ET CONFIDENCES.

On a souvent moqué le monde des Miss pour sa superficialité, en avez-vous été blessée ?

“Blessée” est un mot un peu fort, disons que malheureusement cela fait partie du concept, de ces jeunes femmes pleines de bonnes intentions qui souhaitent “sauver le monde”. Pour avoir vécu cette expérience (Sylvie Tellier a porté le titre de Miss France 2002, NDLR), je prends ça plus pour de l’ignorance que d’une réelle volonté de nous atteindre. La majorité des Français mesurent qu’il y a une réelle empathie et un engagement actif chez les Miss. Si tout le monde s’engageait comme elles le font, le monde serait bien différent.

“Nous sommes très exposées et chacune de nos sorties est décryptée. C’est la règle que toutes les Miss doivent accepter”

Selon vous, le titre de Miss France implique quels devoirs ?

J’aime beaucoup cette question parce que le mot “devoir” est bien choisi. L’émission des Miss France appartient à une entité privée (ALP Productions, NDLR) qui est diffusée sur TF1, une chaîne privée mais la Miss France est élue par des millions de Français. Les Miss ont donc une mission, un devoir, celui de rendre ce que le public leur a donné. Quand on est élue, on reçoit des cadeaux, on jouit d’une immense notoriété, c’est un fabuleux tremplin professionnel. Mais en retour, il faut rendre la pareille au niveau social, humanitaire, envoyer des sourires réconfortants, faire

preuve de générosité de cœur et s’engager.

Nous appartenons au public, nous entrons dans le quotidien des Français et nous devons montrer l’exemple à une population qui nous regarde.

En quoi la voix d’une Miss porte-t-elle ?

C’est la notoriété que confère le titre qui agit comme un porte-voix. En 2021, plus de 10 millions de téléspectateurs ont suivi le couronnement d’Amandine Petit sur TF1, c’est colossal. Toute prise de parole est reprise et relayée par les médias et les réseaux sociaux.

A l'échelle d'une commune, d'une région, du pays, ce titre est un mégaphone et, on parlait de devoir, il est de notre devoir de mettre à profit cet outil au profit de la cause commune.

Le cancer, tout le monde y est confronté. A titre personnel, comment affrontez-vous cette maladie ?

Nous sommes tous concernés par le cancer. Un frère, une soeur, un cousin, une tante, personne ne peut se targuer d'être épargné. Ma belle-maman se bat depuis 20 ans contre un cancer du sein, mon beau-père, le mari de ma maman a un cancer du foie et je ne suis pas un cas isolé. Quand on est atteint par cette maladie, on veut conserver son intégrité physique et le mental est très important. Le regard, la solidarité, l'accompagnement et la bienveillance sont primordiaux dans la lutte contre la maladie.

Lors d'une soirée de gala en vue de promouvoir la charte de Paris, signée par le président de la République Jacques Chirac en 2000, nous avons reçu des mains du professeur David Khayat un prix pour saluer l'action de l'association des Bonnes Fées auprès des femmes atteintes du cancer. J'en ai été extrêmement touchée, si vous saviez à quel point !

Très présente sur Instagram, vous utilisez les réseaux sociaux pour diffuser vos messages...

Dans les nouveaux médias so-



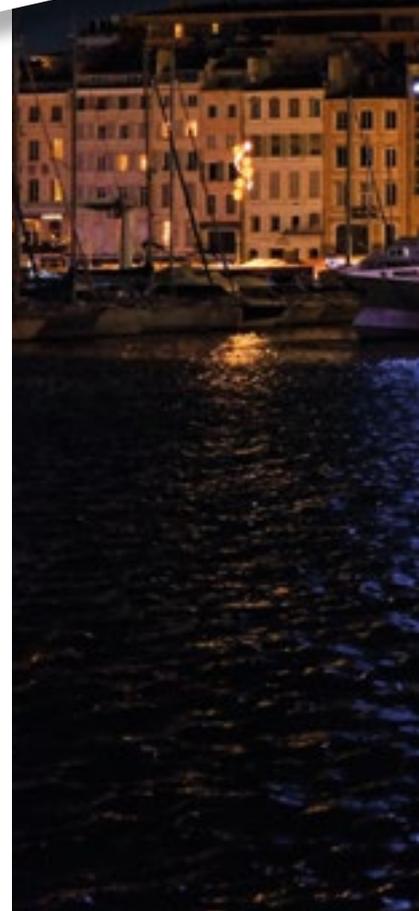
Au ministère de l'intérieur

• *28 mai 1978, naissance à Nantes*

• *mai 2001, obtient le titre de Miss Lyon*

• *décembre 2001, élue Miss France 2002*

ciaux, il y a du bon et du mauvais, tout dépend de l'usage qu'on en fait. Moi, je prends de la distance. Instagram est un moyen de communication au même titre que la radio, la télé ou la presse écrite à la différence qu'il n'y a aucun contrôle de ce qui y est dit. Mon rôle, c'est de prévenir et d'inviter à se protéger en ne lisant pas les commentaires. Moi, je suis favorable à la levée de l'anonymat sur les réseaux sociaux. En qualité de maman, je fais très attention à ce que mes enfants de 11, 7 et 3 ans n'y aient pas accès mais je sais que je ne vais pas y couper (rires). C'est parce





*“J’ai vécu un an à Marseille
car mon mari y avait été muté
pour son travail.
J’ai gardé de nombreux liens et amis
à Marseille mais une Miss France
est un peu partout chez elle”*

“Une Miss appartient au public, on entre dans le quotidien des Français, on se doit de montrer l'exemple”



• *avril 2005, intègre la Société Miss France (aux côtés de Xavier Couture, président de la société Miss France) au poste de responsable*

• *janvier 2007, devient directrice générale de la Société Miss France et Miss Europe Organisation*

• *3... comme le nombre de ses enfants, Oscar, Margaux, Roméo*

que je suis très exposée que je suis très vigilante car, de par leur filiation, mes enfants seront très exposés.

Vous avez fondé l'association des Bonnes Fées, avec d'autres Miss, et ouvert une première structure d'accueil en 2018 à Nancy. Quels sont vos buts ?

Tout a commencé en 2015 avec 11 Miss et nous sommes plus de 17 aujourd'hui. Cette association a pour but de rendre aux Français ce qu'ils nous ont offert en nous associant à des actions de terrain. Tous les gains que nous gagnons à la télévision lors de jeux comme Fort Boyard, soirées et événements, nous les reversons aux Bonnes Fées pour le fonctionnement de l'asso. Nous finançons des kits de puériculture

pour des familles en difficulté, nous envoyons des enfants en vacances, nous intervenons auprès des femmes battues.

Dans chacune de nos antennes, on invite à se poser le temps d'un café, une socio-esthéticienne explique aux malades comment se maquiller, comment se coiffer ou se couvrir d'un foulard.

On propose aussi des séances de tatouage pour redessiner l'aréole des seins dans le cadre d'une reconstruction mammaire, c'est très important.

Vous vous implantez un peu partout en France ?

Notre volonté, c'est de pérenniser nos actions alors on a ouvert à Nancy, Lyon et Lille. Il faut à tout prix nous mobiliser pour aider la recherche, trouver des traitements efficaces et encourager les soins. Nous avons envie d'apporter notre pierre à l'édifice, de nous mobiliser contre le cancer.



Rooftop Paris



Miss France 2002



Festival de Monte Carlo



Livre Miss France



C'est à une entreprise marseillaise de maillots de bain que le comité Miss France a confié le soin d'habiller ses Miss. Hateia s'est aussi fait connaître avec des modèles pensés pour les femmes atteintes du cancer du sein.



DES MAILLOTS POUR LES MISS ET TOUTES LES AUTRES FEMMES

Hateia

LA MARQUE MARSEILLAISE DE MAILLOTS DE BAINS HATEIA HABILLE DE SES CRÉATIONS LES CANDIDATES AU TITRE DE MISS FRANCE. ELLE PROPOSE, EN OUTRE, PLUSIEURS MAILLOTS PENSÉS POUR TOUTES CELLES QUI ONT AFFRONTÉ UN CANCER DU SEIN. QUAND LE STYLE REJOINT L'ESPRIT PRATIQUE, L'ESTHÉTIQUE AU-DELÀ DE LA MALADIE.

Il y a deux temps forts dans la soirée de l'élection de Miss France : l'annonce de la grande gagnante avec la présentation de ses dauphines et, en amont, le défilé des candidates en maillots de bain. Pour incarner le style et l'élégance à la française de ses Miss, la société organisatrice du concours a demandé à une marque de maillots de bain marseillais d'habiller les candidates. Un signe de confiance et, surtout, une formidable exposition médiatique pour Hateia, fondée

en 2014 par Julien Pretot et Laura Dubois.

“Nous avons été contactés voilà 3 ou 4 ans par la société Endemolshine qui recherchait une marque de maillots français qui incarnait ses valeurs, raconte Laura Dubois. Ils aimaient notre style et cherchaient une entreprise capable de dessiner, pour eux, des modèles en accord avec leur styliste maison”.

Le succès est rapidement venu, permettant à Hateia de vendre désormais ses maillots haut de

gamme un peu partout en Europe et en Russie.

Maillots spéciaux

“Nous venons de développer deux modèles de maillots à destination des femmes qui ont eu un cancer du sein, poursuit la jeune femme de 32 ans. Pour répondre à tous les impératifs techniques, nous avons discuté et relevé toutes les demandes de femmes qui avaient connu un cancer du sein. Nous avons établi un cahier des charges, testé les maillots et validé les modèles qui répondaient à toutes leurs attentes”.

Ces maillots sont venus enrichir une collection de quelque quarante modèles renouvelés chaque année. *“Quand nous avons lancé la marque, nous sous-traitons une bonne part du travail. Au fil des ans, nous sommes devenus plus indépendants en embauchant une modéliste, et cinq prototypistes.*





Nous avons réuni en un seul et même site du 6^e arrondissement de Marseille nos bureaux et un atelier de couture, auxquels s'ajoutent d'autres sites de production en France".

"Nous proposons nos maillots à des femmes qui ont eu un cancer avec une ablation du sein, raconte Julien Pretot, en charge des pôles finance et stratégie de la société. Ce sont des clientes qui aspirent à s'habiller auprès d'une marque généraliste et pas une marque exclusivement réservée à d'anciennes malades".

Les maillots sont présentés et en vente à Ma Maison Bien-Etre, 7, rue Francis-Davso (Marseille 1^{er}).

Les collections Hateia sont proposées au Printemps des Terrasses du Port (2^e arr.), au SPA de l'Intercontinental Hôtel-Dieu (place Daviel, 2^e arr.) et auprès de revendeurs multimarques en Paca.

“LA LIGUE EST UN MOUVEMENT, ELLE EST EN MOUVEMENT, ELLE AGIT”

Daniel Nizri

LORS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION EXTRAORDINAIRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER QUI S'EST TENU LE 20 JUILLET DERNIER, LE PROFESSEUR DANIEL NIZRI A ÉTÉ ÉLU PRÉSIDENT NATIONAL DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER. IL SUCCÈDE AU PROFESSEUR AXEL KAHN, PRÉSIDENT DE LA LIGUE, DE JUIN 2019 À MAI 2021, DÉCÉDÉ LE 6 JUILLET DERNIER DES SUITES D'UN CANCER.

Le Mag 13 : A l'aube de ce début de mandat, quel grand message souhaitez-vous faire passer ?

Daniel Nizri : Ce sera un message de solidarité. Je souhaite que vos lecteurs, que les Français sachent que le moteur de la Ligue est la solidarité envers les populations les plus fragiles, la solidarité des volontaires et bénévoles qui donnent de leur temps et de leurs compétences et celle de ceux qui signent des chèques, même si c'est un peu trivial de le présenter ainsi. Sachez que la Ligue agit en étant financée à 93% de dons, de legs et d'assurances vie. Nous sommes une association indépendante et nous sommes très attachés à cette notion. Environ 4% des revenus des comités proviennent des réponses aux

appels à projets émanant de collectivités et 3% proviennent de nos partenariats avec de grandes entreprises à l'image de Leclerc ou Kiabi par exemple.

Lors de votre premier discours de président, vous avez à la fois rendu hommage à Axel Kahn et invité à regarder de l'avant...

Notre organisation non gouvernementale travaille sur trois grands axes : le soutien à la recherche, la promotion des dépistages et de la prévention et l'action pour les personnes malades. Dès que la Covid et ses conséquences ont commencé à affecter le pays, Axel Kahn s'est mobilisé contre la déprogrammation des traitements contre le cancer et l'arrêt des actions de dépistage. A notre

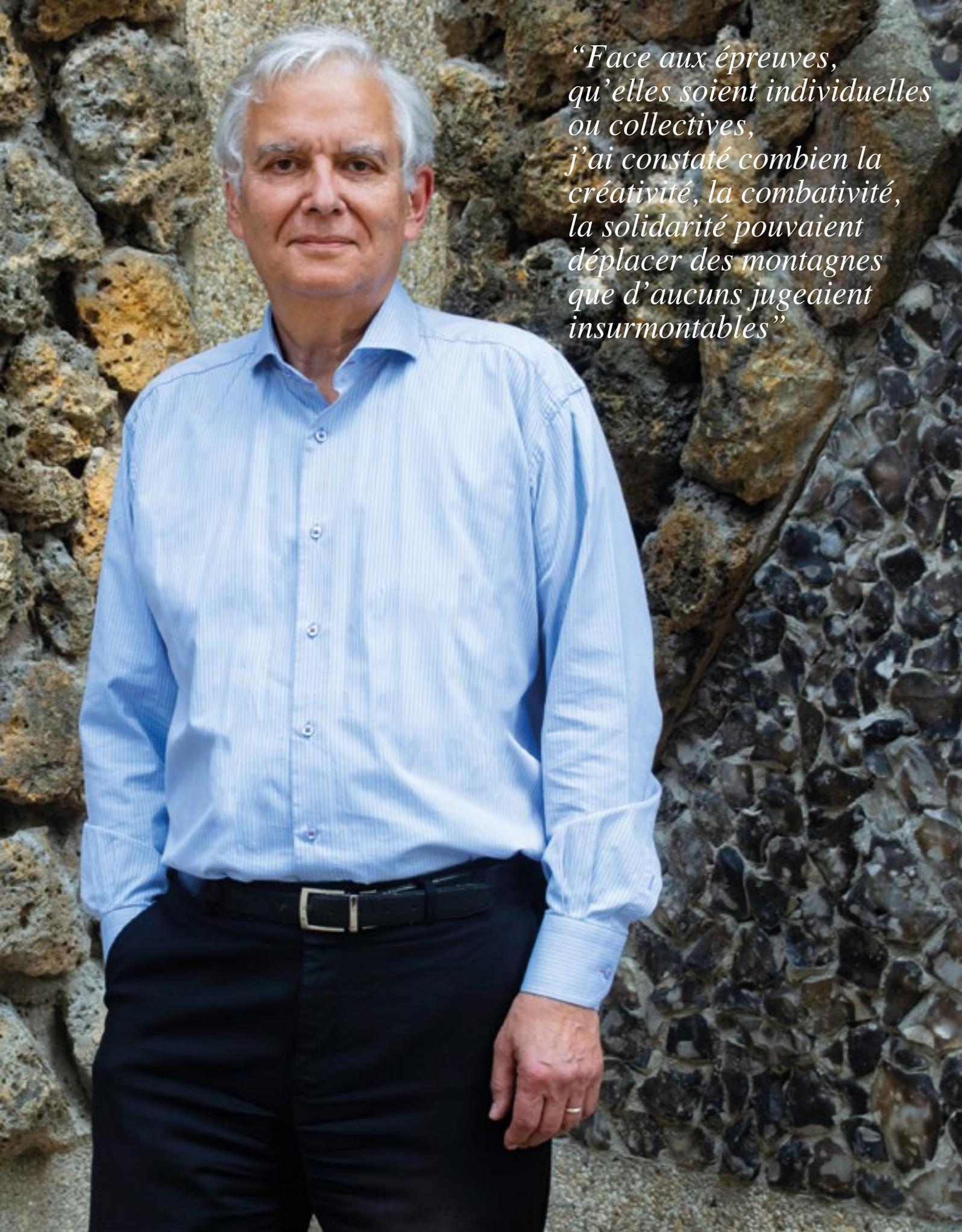
“Axel Kahn a hissé la question de la douleur au premier plan de nos priorités”

tour, nous faisons pression pour que le passe sanitaire ne limite pas l'accès aux soins.

Mon prédécesseur, dont nul n'ignore les liens d'amitié et de fraternité que nous avons noués en deux ans, brillant universitaire, était très proche des grandes figures politiques et de l'administration ; j'essaierai de ne pas utiliser cette proximité avec les hommes de pouvoir car la Ligue, je le répète, est indépendante. Je mettrai cette indépendance, comme l'ont fait mes prédécesseurs, au service des personnes ou des projets d'excellence contre le cancer.

Quels sont les principales questions auxquelles vous êtes déjà confronté ?

Nous avons deux énormes problèmes.



*“Face aux épreuves,
qu’elles soient individuelles
ou collectives,
j’ai constaté combien la
créativité, la combativité,
la solidarité pouvaient
déplacer des montagnes
que d’aucuns jugeaient
insurmontables”*

Primo, la crise a montré que les avancées dues aux trois plans cancer (le premier fut initié par Jacques Chirac en 2003, NDLR) sont très fragiles et sont devenues, en cette période de crise, une variable d'ajustement des parcours de santé. Beaucoup d'autres maladies chroniques ont bénéficié de la dynamique impulsée par ces trois plans cancer, et depuis quelques temps, elles sont victimes des mêmes contraintes. Deuxio, la crise sanitaire liée à la Covid met en péril les dons alors que la demande d'aides et de soutiens de la population est plus importante que par le passé. Les associations vont être confrontées à une baisse des dons et à une diminution du nombre d'heures de bénévolat...



D'un comité à l'autre, vous pointez également de grandes disparités...

Il y a de grandes inégalités d'un comité départemental à un autre. Il y a d'une part des comités avec des bénévoles très actifs et de nombreux donateurs. D'autre part, il y a des comités pauvres en bénévoles et en donateurs avec pourtant une population très en demande, disséminée dans des villages épars. Je vois cela comme une catastrophe car cette inégalité entre les comités aggrave les inégalités sociales de santé connues.

Le 30 septembre, à l'invitation des comités de la région Sud élargie aux comités corses, j'ai participé à Toulon, en présence du maire Hubert Falco, à une réunion sur le thème de "la solidarité entre comités". Tout en respectant la volonté des donateurs et l'indépendance

des comités qui font et sont la Ligue, des pistes ont été tracées pour qu'un comité bien doté en moyens humains et matériels puisse soutenir un autre comité moins bien doté. Je me suis rendu le 1er octobre à Nice et le lendemain à Marseille où nous avons réfléchi sur le 2e plan régional contre le cancer lancé et voulu par le président de la région Sud, Renaud Muselier puis en Avignon pour la pose de la première pierre de la maison des patients « Axel Kahn ».

Vous avez aussi demandé au président de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône, Pierre Garosi, de s'impliquer au-delà des frontières du département ?

En effet. Tous nos bénévoles, nos élus, nos salariés (je ne fais pas de différence entre eux), sont des militants de terrain non seulement concernés mais impliqués, des gens d'action.

"Nous savons qui nous sommes, nous savons pourquoi nous sommes là, nous savons pour qui"

Mais parlons clair : beaucoup, et parmi eux des présidents, sont peu rompus aux relations avec les acteurs institutionnels, politiques et économiques de leur département. Pour ceux-là, un rendez-vous avec un préfet, un directeur général d'ARS, un chef d'entreprise n'appartient pas à leur quotidien. Aussi j'ai demandé à Pierre Garosi de partager son expérience et son expertise qui sont grandes et d'aider les comités qui lui en feront la demande, à gérer leur relationnel avec ces acteurs, à monter des dossiers, à argumenter des demandes et à défendre des plaidoyers. Là encore, et toujours dans le respect de l'indépendance de nos comités, l'objectif est d'être le plus efficace au service des populations qui nous font confiance. Cette mission que le président Garosi a accepté, contribuera à faire vivre notre solidarité.

SON PARCOURS

- 1974-2005, interne, assistant, attaché puis praticien hospitalier dans les services de radiothérapie et d'oncologie médicale de la Pitié-Salpêtrière à Paris.
- 1996-2011, professeur associé de cancérologie de l'UFR 068 de l'Université Paris VI.
- 1996-2005, directeur de l'enseignement du diplôme universitaire de cancérologie buccale.
- 2000-2005, responsable de l'unité de cancérologie buccale du service de stomatologie et chirurgie maxillo-faciale de la Salpêtrière.
- De 2005 à 2008, conseiller technique auprès du ministre de la Santé et des Solidarités pour accompagner la mise en place du Plan Cancer puis auprès de la ministre de la Santé, de la Jeunesse et des Sports pour le champ Pathologies et santé.
- De 2008 à 2011, conseiller général des établissements de santé et missionné sur le suivi des plans Cancer, Alzheimer et des mesures nationales pour la radiothérapie.
- 2011 à 2019, nommé inspecteur général des affaires sociales au ministère des Affaires sociales et de la Santé.
- 2016, président du Comité départemental de la Ligue de Seine-Saint-Denis
- Août 2020, président du comité de suivi du PNNS 2019/2023.
- Juin 2021, élu président de la Ligue nationale contre le cancer.

SOIRÉE DE GALA

DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



INTERCONTINENTAL
MARSEILLE - HOTEL DIEU



Soirée orchestrée par les chefs de Gourméditerranée



LUNDI 15 NOV

DE 19H À 23H

À L'INTERCONTINENTAL MARSEILLE HOTEL DIEU

1 Place Daviel, 13002 Marseille

RÉSERVATION SUR



Flashez-moi

ou par téléphone
au 04 91 41 00 20

180 euros* par personne

Tous les bénéfices de cette manifestation seront reversés au profit de la recherche sur les cancers pédiatriques.

* Vos dons sont déductibles entre 60% et 66% de vos impôts

Réponse souhaitée avant le 10 novembre - places limitées

Dress code : casual chic

Stationnement : parking Hôtel de Ville

CANCER DU SEIN

LA MAGICIENNE DU TATOUAGE

Céline Dousset

SYMBOLE NOURRICIER, LE SEIN EST LE GARANT DE LA FÉMINITÉ. POUR CERTAINES FEMMES QUI EN EXPRIMENT LE BESOIN, LE TATOUAGE PERMET DE RECONSTRUIRE UNE IMAGE ET DE RENOUER AVEC LA "VIE D'AVANT". LES SÉANCES ONT LIEU À LA FIN DE TOUT TRAITEMENT SUR RECOMMANDATION MÉDICALE. UNE PRATICIENNE NOUS EXPLIQUE TOUS LES AVANTAGES DE CETTE TECHNIQUE QUI SOULAGE LE CORPS ET L'ESPRIT.

"Le sein, c'est l'attribut féminin par excellence, le sein c'est un peu le vecteur du regard que les femmes portent sur elles-mêmes" explique Céline Dousset, dermo praticienne installée rue Paradis dans le 8e arrondissement marseillais. La jeune femme a fait du tatouage réparateur sa spécialité, elle intervient en dernière étape de la reconstruction mammaire avec un tatouage 3D qui "recrée la plaque aréolaire et le mamelon en trompe-l'oeil, spécifie-t-elle. J'ai toujours aimé l'idée d'embellir les gens. Je me souviens de ma maman qui, lorsque j'avais 11 ans, avait développé un cancer du sein. Elle s'en était sortie avec beaucoup de



cicatrices et ça m'avait profondément marquée"...

Dans un vaste appartement transformé en cabinet de soins à la décoration dans l'air du temps, les clientes trouvent l'apaisement et une oreille attentive. Chacune peut exprimer ses attentes et trouver des

réponses adaptées au cas par cas. Plusieurs méthodes sont possibles : la reconstruction avec greffe du mamelon par acte chirurgical puis tatouage de l'aréole, soit on ne procède pas à une greffe et à ce compte là on tatoue l'aréole en 3D pour susciter une sensation de relief, précise la praticienne. C'est comparable aux peintres qui utilisent pinceaux et couleurs pour leurs œuvres eh bien moi, je me sers d'aiguilles et de pigments". Pour mener à bien sa tâche, Céline réalise cette technique de création 3D en trois rendez-vous. Lors du premier rendez-vous on définit la taille, le positionnement et la couleur de la/les aréole(s) et on procède à la pigmentation. Lors du second rendez-vous, la retouche permet de finaliser et mettre en relief l'effet 3D trompe l'oeil. Le dernier rendez-vous s'articule autour d'un contrôle et de quelques retouches détails au besoin. Pour cette prestation totale le budget est compris entre 450€ et 750€ (non pris en charge par la sécurité sociale). Céline travaille en étroite collaboration avec de nombreux chirurgiens esthétiques qui lui confient leurs patientes.

Gare aux encres !

A la différence des tatoueurs traditionnels, Céline utilise des pigments biodégradables "qui n'ont ni laque, ni résine, ni métaux lourds car mon premier objectif consiste à préserver la peau des convalescentes qui a été déjà très malmenée". Avec le temps, la couleur de certaines encres peut varier, certains beiges évoluant sur le saumoné-orange, le rose pouvant virer au fluo. "C'est le signe d'encres de mauvaise qualité. Avec des

pigments de haute qualité et des praticiens expérimentés, le tatouage et ses effets peuvent durer plusieurs années : - Les macrophages présents dans la peau ont pour effet d'éclaircir les pigments avec le temps. Avec quatre années de recul, je n'ai pas eu besoin de procéder à des retouches", révèle Céline Dousset. Le tatouage n'est pas douloureux pour les femmes qui ont subi une mastectomie, tout au plus ressentiront-elles une vibration. En revanche, dans le cas d'une chirurgie conservatrice, la zone mammaire peut être très sensible *"c'est pour ça que je demande au médecin de prescrire une pommade anesthésiante pour sa patiente"*. Avec un sens poussé du détail, Céline Dousset reproduit le sein abîmé en s'inspirant du sein restant ; en revanche, *"lorsqu'on procède à une ablation bilatérale, nous cherchons ensemble ce qui conviendra le mieux"*. Ultime précision mais d'importance, dans le cadre d'une reconstruction mammaire, Céline Dousset demande toujours un courrier du médecin concerné (oncologue, chirurgien esthétique) avant d'entamer toute démarche. *"Chez une femme célibataire, être privée d'un sein peut compliquer le retour d'une vie amoureuse, tout comme pour les femmes vivant en couple où le regard du conjoint est très important pour elles. On n'imagine pas à quel point reconstruire un sein soulage le psychisme des femmes en quête de vie "normale". J'ai des clientes qui face à la maladie sont des guerrières, des battantes qui croquent la vie. J'en ai d'autres qui ne jouissent d'aucun soutien mais dans tous les cas, le tatouage leur permet de tourner la page"*.



JE T'AI À L'ŒIL

Les sourcils aussi peuvent faire l'objet d'un tatouage, une opération évidente pour celles qui veulent conserver leur apparence physique lors des séances de chimiothérapie. *"Je préconise de procéder au tatouage, lorsqu'on en a le temps, avant les séances de chimiothérapie"*, explique Céline Dousset. Ceci a pour double effet de conserver le tracé naturel des sourcils et d'épargner à la patiente la vision de sa pilosité qui tombe sous les effets du traitement. *"Pendant la chimio, la peau est en souffrance et idéalement, il vaut mieux attendre un mois après la fin des traitements"*, poursuit Céline qui insiste pour toujours associer son travail aux recommandations des oncologues.

Miss M-Dermobeauty,
486b, rue Paradis,
Marseille 8^e arr.
Infos au 06 83 06 10 32
www.missm.fr

EN PREMIÈRE LIGNE CONTRE LE CANCER DU POUMON

Ilies Bouabdallah

LE CHEF DE SERVICE DE CHIRURGIE THORACIQUE À L'HÔPITAL SAINT-JOSEPH À MARSEILLE FAIT LE POINT SUR LES SOINS ET LES AVANCÉES DANS LE TRAITEMENT DU CANCER DU POUMON. SI LA CONSOMMATION DE TABAC EST DANS LE VISEUR, LE MÉDECIN POINTE ÉGALEMENT L'EXPLOSION DU NOMBRE DE CAS RECENSÉS CHEZ LES FEMMES (50 % DES MALADES) ET LE NOMBRE GRANDISSANT DE CAS ENREGISTRÉS AU SEIN DE POPULATIONS QUI, JUSQU'ICI, N'ÉTAIENT PAS À RISQUE (NON-FUMEURS).

A la différence des cancers du côlon, du sein ou de la prostate, il n'y a pas de campagnes nationales de dépistage pour le cancer du poumon. Mais les choses changent à l'instar de nombreux pays anglo-saxons (Grande-Bretagne, USA, Australie) qui ont instauré un dépistage organisé, avec un scanner thoracique non injecté faiblement dosé chez les personnes à risque.

Répondant aux pressions de toutes les sociétés savantes hexagonales, le docteur Ilies Bouabdallah espère que la France aussi, invitera sa population à se faire dépister. *“Le cancer, ce sont des cellules qui dégénèrent, deviennent folles et se multiplient à l'infini formant une tumeur. Elles essaient ensuite d'envahir tout le reste de l'organisme, c'est ce qu'on*

appelle les métastases. Dans le cadre du cancer du poumon, les cellules dégénèrent le plus souvent du fait d'une exposition à des toxiques telles que le tabac ou l'amiante ou encore à des facteurs d'hérédité” explique le docteur Ilies Bouabdallah.

Le tabagisme est le principal facteur de risque mais de plus en plus de non-fumeurs sont touchés, soit 15 à 20 % des patients opérés par le docteur Ilies Bouabdallah. Et désormais, hommes et femmes à parité presque parfaite, sont concernés. *Le cancer du poumon est une “saloperie”* assène le Dr Bouabdallah. Les poumons n'étant pas innervés, le malade ne perçoit aucune douleur qui pourrait l'alerter. Ainsi la maladie est malheureusement trop souvent découverte à un stade avancé.

“Rapprochez-vous de votre médecin traitant ou d'un pneumologue pour évoquer la pertinence d'un dépistage, associé à un projet de sevrage tabagique”

“Pour guérir, deux axes sont à privilégier : la prévention et le dépistage. Lorsqu'un cancer du poumon est pris en charge aux premières heures, il suffit alors de retirer la partie du poumon touchée, avec une survie de plus de 90%” poursuit le chirurgien. La population cible est représentée par les patients de 50 à 75 ans, fumeurs depuis plus de 25 ans : *“Rapprochez-vous de votre médecin traitant ou d'un pneumologue pour évoquer la pertinence d'un dépistage, associé à un projet de sevrage tabagique”* enjoint le médecin.



UN PARCOURS, UN BILAN, DES SOINS

Lorsqu'on détecte un cancer du poumon localisé chez un patient, il s'agit de s'assurer que le mal est circonscrit au seul poumon. *"L'annonce initiale est souvent d'une grande violence psychique car on ignore si la stratégie mise en place sera curative ou pas"* explique le Dr Bouabdallah. Il s'agit d'établir un bilan en plusieurs étapes. Le parcours débute par un scanner-thoraco-abdomino-pelvien, suivent un tep-scanner et une IRM cérébrale avant une fibroscopie bronchique, voire une ponction sous scanner à l'aiguille.

L'endoscopie permet, grâce à une caméra introduite par le nez, d'entrer dans le poumon pour y effectuer un prélèvement en vue d'une analyse anatomo-pathologique au microscope.

Lorsque ce bilan est fini, on sait si on est en présence ou pas d'un cancer du poumon, si le cancer est localisé à l'intérieur du poumon (donc pas généralisé), s'il est juste sorti du poumon avec l'apparition de ganglions, ou si le cancer est à l'état métastatique.



Ancien interne des Hôpitaux de Marseille (2011-2016), le Dr Ilies Bouabdallah a complété sa formation de chirurgien thoracique à New York (chirurgie oncologique) puis Paris (transplantation pulmonaire), avant de revenir à Marseille en tant que chef de clinique assistant dans le service de chirurgie thoracique de l'APHM, dirigé par le Pr Pascal Thomas. En juillet 2021, il a pris le poste de chef de service à l'hôpital Saint-Joseph, un an plus tard. Ilies Bouabdallah est spécialiste des maladies cancéreuses du thorax (cancer poumon, plèvre, œsophage, thymus...), et privilégie le développement des techniques mini-invasives dans la prise en charge des pathologies.

LES EXPLOITS DE LA CHIRURGIE

La prise en charge d'un cancer du poumon est envisagée dans les cas où la maladie est localisée. Au fil des ans, la chirurgie a accompli de réels progrès passant de l'ablation totale d'un poumon à des parties de plus en plus petites. "Aujourd'hui, on retire un seul lobe (lobectomie radicale) et demain on ôtera des segments de lobe (segmentectomie radicale)" dit le Dr Ilies Bouabdallah. Sachant qu'un lobe représente 15% de la fonction respiratoire et un segment 5%, on imagine les conséquences de l'amélioration de la qualité de vie des patients ! L'acte chirurgical a, lui aussi, fait de remarquables progrès. Jadis, on ouvrait le thorax, désormais, on travaille à thorax fermé. Cette chirurgie minimalement invasive consiste à faire plusieurs petits trous dans la peau et à passer entre les côtes. Cette vidéo-thoracoscopie permet d'extraire la partie de poumon malade et peut être assistée par un robot offrant une parfaite dextérité. La durée de séjour passe ainsi de 7 jours en moyenne en France à 3 jours à Marseille à l'hôpital Saint-Joseph, minimisant les douleurs et complications.

D'ailleurs, la majorité des patients que le Dr Ilies Bouabdallah opère partagent un point commun : ils ont eu « la chance » de faire un scanner (généralement pour une tout autre raison) et cet examen a permis de déceler de manière fortuite une tache "suspecte", qui sera donc prise en charge efficacement à un stade précoce. On le voit, le traitement de référence pour les cancers localisés, c'est la chirurgie : - *Cependant, lorsqu'un patient est trop fragile pour envisager une intervention chirurgicale, il existe une alternative : la radiothérapie stéréotaxique (les rayons brûlent la tumeur*

sans ouvrir le corps, NDLR) qui donne de bons résultats". Si la chirurgie n'intervient que dans 15 à 20% des cas, quid des autres patients ? "Les patients pris en charge à un stade plus avancé seront accompagnés par un oncologue qui proposera un traitement global avec un objectif : donner une espérance de vie la plus longue possible". On parle alors de traitements systémiques comme la chimiothérapie en intraveineux, les thérapies ciblées par voie orale ou encore l'immunothérapie selon le stade du cancer, et les analyses histologiques et de biologie moléculaire obtenues à la suite d'un prélèvement.

*“Je valide à 300%
les initiatives
de la Ligue
contre le cancer 13
et la prise en charge
globalisée pour
accompagner
les patients”*



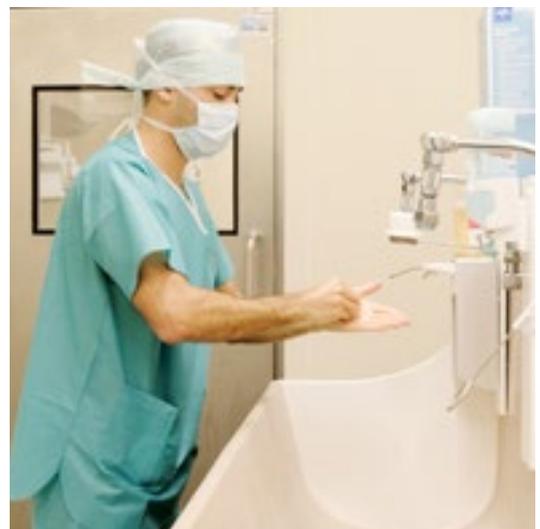


VAINCRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

“Quand on informe un patient qu’il (elle) a une tache sur le poumon, le stress et l’anxiété qui surviennent sont immenses car on a tous connu ou entendu parler de malades partis en quelques mois. La prise en charge aussi bien physique que psychique est indispensable”, reconnaît le Dr Ilies Bouabdallah. Optimiste et porteur d’espoir, le chirurgien assure qu’avoir une « tache » sur le poumon n’est pas obligatoirement le signe d’un cancer. “Cet organe noble est un filtre à air, on respire des produits toxiques et des microbes qui peuvent être à l’origine de ces taches. Il faudra donc refaire un examen d’imagerie et voir comment la situation évolue. Un cancer du poumon ne régresse jamais, il grossit en permanence” ...

Le médecin, âgé de 36 ans, travaille sur les aspects physique et psychique et demande à ses patients d’entrer comme lui et avec lui dans la bagarre. *“Je valide à 300% les initiatives de la Ligue contre le cancer 13 et la prise en charge globalisée pour accompagner les patients”. Accompagnement nutritionnel (diététique), santé psychique (psychiatrie, psychologie, yoga, sophrologie), activités physiques (kinés et coaches), socioesthétique (cheveux, pilosité, maquillage), toutes les activités proposées au sein de Ma Maison Bien-Être et dans les antennes de la Ligue des Bouches-du-Rhône apportent un précieux soutien et du réconfort. “J’estime avoir un grand devoir d’information, le patient doit être un expert dans sa maladie pour être partie prenante de son traitement, le sevrage tabagique en est l’un des aspects.”* Le responsable du service de chirurgie thoracique à l’hôpital Saint-Joseph enfonce un peu plus le clou : *“ Je souhaite instaurer une offre de soins globale avec un parcours systématique en oncologie thoracique, indépendant du médecin. Nous devons proposer le maximum à tous nos patients ”.*

“Je souhaite instaurer une offre de soins globale avec un parcours systématique en oncologie thoracique, indépendant du médecin. Nous devons proposer le maximum à tous nos patients ”



CANCER DU POUMON

Elle s'en est sortie

UNE ANCIENNE PATIENTE RACONTE SON PARCOURS ; ELLE PROUVE QU'AVEC UNE FORTE VOLONTÉ ET UNE RELATION DE CONFIANCE, LA MALADIE PEUT RECULER. L'ESPOIR AU BOUT DU CHEMIN. CONFIDENCES



“Je suis une miraculée, je me baigne tous les jours et je suis la preuve qu'on peut vivre normalement après... Il y a toujours de l'espoir”

Danièle a 70 ans et témoigne du traitement de son cancer du poumon depuis les rives d'une plage de Catalogne, non loin de la frontière franco-espagnole. *“Je suis une miraculée, je me baigne tous les jours et je suis la preuve qu'on peut vivre normalement après... Il y a toujours de l'espoir”*, insiste cette ancienne patiente du Dr Bouabdallah. Le parcours de Danièle a pourtant été semé d'embûches : - *Je n'ai ni toussé, ni craché, j'avais seulement de grandes douleurs aux tendons et aux articulations, se remémore Danièle. Je suis allée voir un rhumatologue qui a pressenti que ce que j'avais allait bien au-delà de sa spécialité. Il a exigé des examens sanguins qui ont révélé les marqueurs du cancer et un scanner a montré une tumeur volumineuse très mal placée qui touchait les côtes avec une atteinte osseuse... Je peux dire un grand merci à la clairvoyance de mon rhumatologue”*.

Le parcours de la septuagénaire passera ensuite par l'Institut Paoli-Calmettes qui évoque la possibilité d'une opération s'il n'y a pas de métastases ; *“on m'a quand même prescrit des cures de chimio”*. S'en suivront de multiples rendez-vous avec un pneumologue, un cardiologue et son état d'extrême fatigue incite même un chirurgien à refuser d'opérer : - *Il m'a dit, 'si je vous opère, je vous tue'... Il faut reconnaître que je lui avais demandé d'être cash”*.

La confiance c'est capital

Las, la relation avec ledit chirurgien n'est pas bonne et Danièle croise la route du Dr Bouabdallah qui l'assure n'opérer qu'en cas de signes de récupération possible post-opératoire. *“Je voulais me battre et je lui ai dit 'donnez-moi une chance”*. *L'intervention devait intervenir dans un laps de temps très précis à la fin de la chimio et j'ai tout fait pour me mettre en condition de supporter*

l'opération. J'ai marché, j'ai fait du vélo, on ne pouvait plus me toucher tellement je souffrais”. Mais les progrès sont là et l'opération a pu se dérouler dans un climat de confiance médecin-patient.

“J'étais terrorisée à l'idée de souffrir. J'ai eu une péridurale thoracique avec un drain dans le poumon. Je ne me suis pratiquement pas servi de la pompe à morphine, 2 à 3 fois grand maximum... La douleur c'est le cheval de bataille du Dr Bouabdallah et là je n'ai absolument pas souffert, c'était extraordinaire”.

Aujourd'hui, Danièle savoure ses vacances, les premières depuis deux ans et mesure le chemin parcouru : - *J'avais été informée des risques liés aux interventions et à chaque fois, sans jamais être évasif, le Dr Bouabdallah m'expliquait par quels moyens répondre aux risques”*. Un caractère combatif, de la confiance... Les autres vecteurs de la guérison.



GRANDIOSE UN POINT C'EST TOUT *Ced Vernay*

ON DIT DE CE POINTILLISTE QU'IL EST UN EXPLORATEUR DU PIXEL, UNE CONSÉQUENCE HEUREUSE DE SES NOMBREUSES ANNÉES PASSÉES DANS LE WEB DESIGN ET L'INFORMATIQUE. LES TABLEAUX DE CED VERNAY NOUS INVITENT À DÉCOUVRIR UN TRAVAIL À LA FOIS MINUTIEUX MAIS QUI S'APPRÉCIE EN PRENANT BEAUCOUP DE REcul. UNE MÉTAPHORE DE NOS VIES ?

Il se définit comme un pointilliste et explique, cherchant toujours le mot juste, son travail qui se situerait à mi-chemin entre le pixelart et le pointillisme... Dans son atelier à Marseille, Ced Vernay achève un travail monumental de peinture, un projet "Points de Repère" couvrant 370 mètres carrés, composé de 9 000 blocs à la façon d'un puzzle.

"J'invite les particuliers, les entreprises, les associations et les mécènes de tout ordre, à se porter acquéreur d'un ou plusieurs morceaux de l'œuvre. A terme, tous ces pixels vont accompagner leur propriétaire et se disperser dans le monde. Un jour, peut-être, réunira-t-on

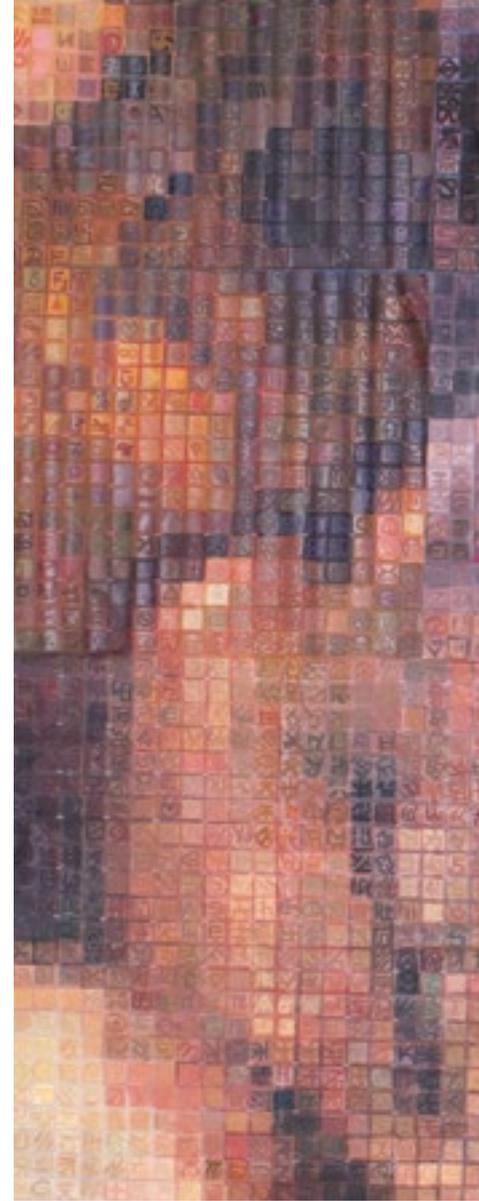
L'installation monumentale "Points de Repère" sera mise en vente au public en 9 000 pixels dissociables, mesurant chacun 20x20 cm. Il est possible d'en acquérir des morceaux et d'intégrer ainsi la Pix'Ced community.

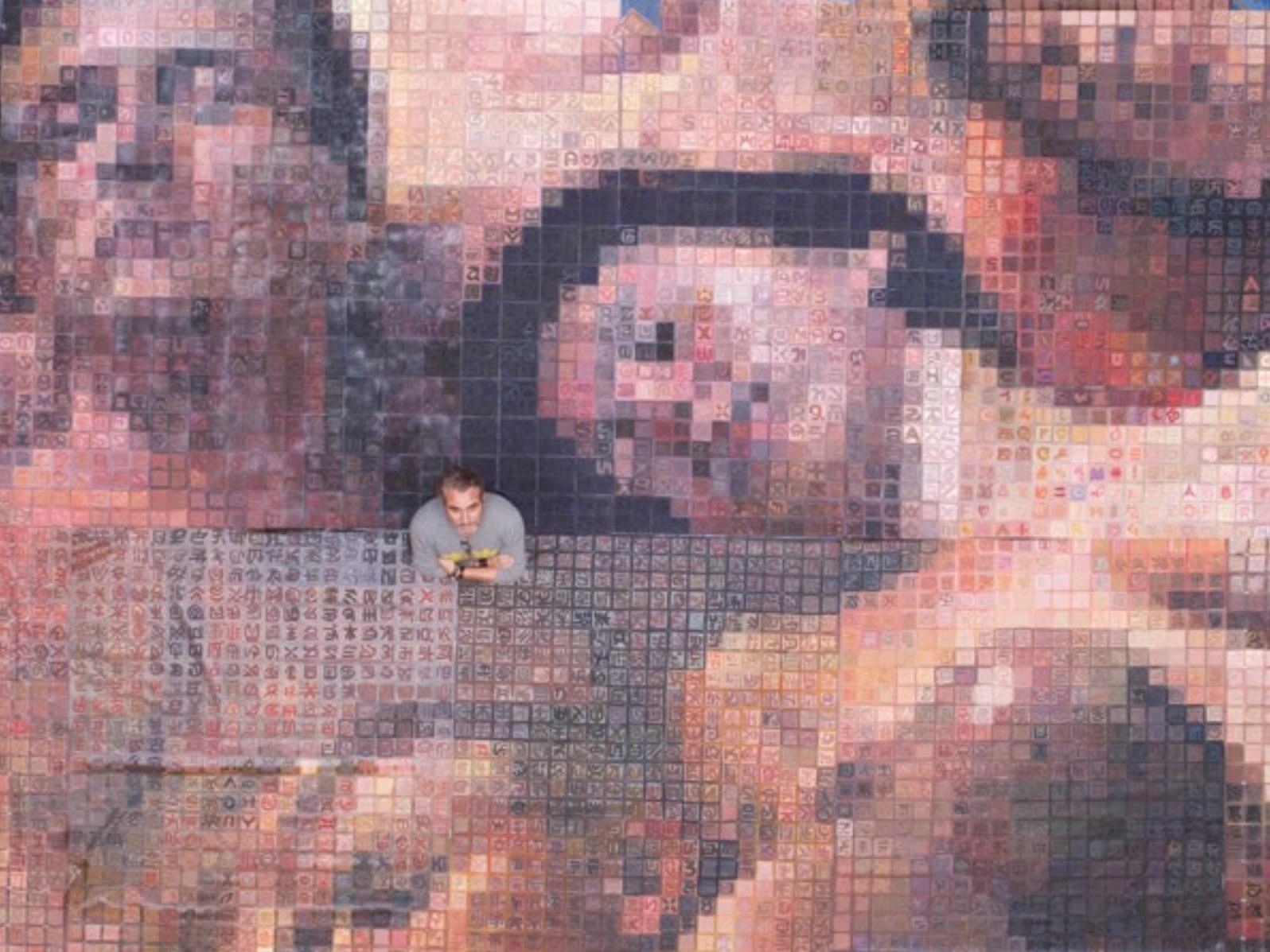
tous les propriétaires de blocs afin de reformer l'image initiale ?" se prend-il à rêver.

Cette majestueuse image figurative est elle-même inspirée d'une oeuvre de l'artiste américain Spencer Tunick, photographié à Düsseldorf par un photographe de presse. Pour être appréciée dans son entièreté, Ced Vernay va présenter cette œuvre monumentale en 2022 au palais de la Bourse, siège de la Chambre de Commerce et d'Industrie sur la Canebière. En effet, le visiteur ne pourra admirer le travail qu'en prenant de la hauteur. Il faudra donc "prendre de l'altitude" et regarder à 10 mètres de hauteur, depuis la courside du pa-

lais, pour embrasser d'un coup d'œil le travail in extenso".

Ce projet représente deux années de travail et Ced Vernay touche bientôt au but ; l'artiste, âgé de 53 ans, travaille sur de la bâche recyclée sous forme de lés. Pour fêter la fin de ce cursus créatif, il a réservé quelques lés qu'il affichera dans la galerie Eotia (46, rue de la Paix Marcel-Paul, Marseille 1^{er}, du 26 octobre au 5 novembre) et invitera le public à venir peindre avec lui : - C'est une façon d'associer les gens à ma démarche et de s'ouvrir au monde" estime-t-il. Cette volonté d'ouverture au public, qui vise aussi à l'associer au process créatif, est





courante chez Ced Vernay qui accueille dans son atelier très régulièrement, une journée durant, les salariés d'entreprises, pour travailler avec eux.

Les bases sont posées

Avec une formation artistique acquise dans les univers de la BD et du dessin animé, Ced Vernay est aussi un globe-trotter. Natif de Saint-Etienne, il se passionne en 1996 pour un projet humanitaire visant les tribus Yanomami de la jungle brésilienne. *“Le médecin marseillais, qui pilotait le projet, cherchait un logisticien”*, raconte Ced Vernay qui a participé 3 ans à l'aventure brésilienne, et qui

Rendez-vous sur le site www.pixced.com Une partie des bénéfices réalisés lors de cette vente sera reversée à la Ligue contre le cancer 13.

en est revenu *“transformé et bouleversé... C'était magique de rencontrer ces peuples au fin fond de la jungle”*. Le retour se fait en France en 1999, où Ced Vernay exerce ses talents dans une start-up informatique. Mais l'appel du Corcovado est le plus fort et le revoilà parti à Rio *“avec ma femme enceinte et deux sacs à dos... Nous n'avions rien. Alors, je me suis lancé dans le webdesign qui nous a fait vivre pendant 10 ans”*. Les bases des influences actuelles du pointilliste marseillais sont désormais posées. A l'heure de quitter le Brésil, plusieurs villes comparables à Rio tentent le couple qui hésite entre Sydney et Barce-

lone, *“mais comme on était à la veille de Marseille capitale européenne de la Culture, en 2013, on a choisi Marseille”*. Ced et Catherine font le pari phocéen avec leurs deux enfants cette fois *“j'ai pris un atelier au Panier et j'ai demandé à ma compagne d'être mon agent”* dit-il. Une aventure qui se raconte désormais sur 370 mètres carrés.

Atelier Ced Vernay,
39, rue de la République,
Marseille 2^e arr.
Infos au 06 51 16 33 68 et
www.cedvernay.com

“Quand je m'apprête à monter sur scène devant 3000 ou 5000 personnes je suis terrifié et je regrette de faire ce métier. Mais, finalement, c'est moins terrible qu'une salle de 30 personnes”



Zize et moi ON A ENCORE PLEIN DE CHOSES À DIRE !

THIERRY WILSON A DONNÉ VIE À UN DOUBLE "JE", UNE CRÉATURE MARSEILLAISE EXUBÉRANTE, ATTACHANTE ET TRÈS DRÔLE. ZIZE N'A PAS SA LANGUE DANS LA POCHE ET USE DE SON HUMOUR POUR FAIRE PASSER DES MESSAGES. PARTENAIRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER, L'ARTISTE SE LIVRE AVEC SENSIBILITÉ, HUMILITÉ ET NOUS DONNE UNE RARE LEÇON DE COURAGE ET DE SOLIDARITÉ. UNE BEL EXEMPLE D'HUMANITÉ

Pourquoi vous êtes-vous engagé aux côtés de la Ligue 13 contre le cancer ?

Comme beaucoup, j'ai été touché de près par cette maladie, je n'en ai jamais parlé mais j'ai perdu mon père d'un cancer du pancréas ainsi que des amis proches. Je suis sollicité tout le temps pour de multiples causes car on pense parfois que la seule notoriété peut tout. Mon engagement, c'est comme l'amitié, on se lie par sensibilité et on s'investit.

L'humour est-il un bon vecteur pour faire passer un message ?

Oui bien sûr. Au départ, j'ai eu un peu peur de faire rire avec le cancer mais on a trouvé le



ton juste. Lors de la diffusion des vidéos sur Facebook de mes petits sketches au profit de la Ligue 13, j'ai été agréablement surpris par les échos que ça a suscités. Lors du dernier salon du livre de septembre dernier à Nice, j'ai beaucoup échangé avec Mado La Niçoise (Noëlle Perna, NDLR) qui elle aussi s'est engagée auprès de la Ligue contre le cancer des Alpes maritimes et tous les deux, nous pensons qu'on peut rire de tout si c'est bien dosé et fait intelligemment.

A quoi ressemblent vos journées ?

Tous les jours, j'écris une chronique quotidienne pour France bleu Provence et je lis aussi beaucoup la presse pour parti-

ciper à l'émission des Grosses Têtes avec Laurent Ruquier. Lors de mes premières participations, j'étais désespéré, je ne répondais même pas à une question et quand j'en ai parlé à Laurent, il m'a dit en riant que je n'étais pas là pour ça (*rires*). Mais comme je veux répondre aux questions, je me tiens au courant de l'actualité. D'un caractère très solitaire, je lis beaucoup, j'aime me balader dans les massifs forestiers et les calanques avec Charly, mon cocker américain. Je me réfugie aussi dans notre maison de famille à Saint-Rémy-de-Provence et je cuisine, j'adore ça. Je déteste les supermarchés, je préfère les petits marchés...

Comment est née Zize ?

C'est un personnage déguisé dont personne ne voulait, les théâtraux et autres devins du métiers n'y croyaient pas... Elle est née par hasard un soir chez Loulou, un cabaret de la rue Pavillon (1^{er}). Ce personnage compilait toutes les critiques qu'on faisait au maire de l'époque, Jean-Claude Gaudin, et apportait ses propres commentaires. C'était très équilibré, ce n'était ni un réquisitoire, ni une défense, c'était drôle. Ensuite, il y a eu le festival d'Avignon de 2014 et c'est à ce moment-là que tout a vraiment débuté. J'ai tout entendu : Zize était démodée, le spectacle outrancier. Noëlle (Perna, NDLR) et moi avons connu la même chose. Le fait que je vienne du cabaret a occulté mon passé chez Michou et les cours d'Irène Lambertson que j'ai suivis au conservatoire.

Ce qui intéressait les gens dans mon parcours, c'était mon mariage avec Coccinelle et à Paris, on n'a jamais parlé de moi, sauf Télérama qui a écrit une fois : "Zize, une fresque pagnolesque de notre temps". C'est comme ça que Nicolas Pagnol est venu assister à un de mes spectacles et que nous sommes devenus copains.

Comment abordez-vous le regard des gens ?

J'ai toujours revendiqué mon indépendance ; tout petit, chez le coiffeur, ma mère me mettait sous un parapluie bulle transparent avec un livre de coloriages. Ça m'a marqué et, depuis, j'observe le monde et la vie comme sous mon parapluie bulle. Le public aime tellement Zize que moi aussi j'aime ce personnage de plus en plus. Je connais beaucoup de transsexuels et je comprends combien le regard des gens peut les faire souffrir ; moi, je peux remettre mon personnage dans sa valise, la fermer, et c'est fini. Eux, ils ne

peuvent pas enfermer leur moi profond. Si je me déplace non maquillé, les gens ne me remarquent pas ils s'en foutent de moi. Tout ceci entretient mon humilité et c'est quelque chose qui me va très bien, ceux qui se triturent le cerveau me dépriment.

D'où vient votre inspiration ?

Zize a été construite et nourrie de rencontres, de souvenirs d'enfance et de jeunesse. Je me souviens d'une transformiste, Lady Jane, dans les années 90 ; elle chantait en direct et son show n'était jamais vulgaire. Les spectacles outranciers ne m'ont jamais attiré, c'est comme le clown blanc qui me faisait peur et me met mal à l'aise. Je garde en mémoire mes années chez Michou qui disait que le spectacle doit être beau, de qualité et sans vulgarité. Je pense que je ne retournerai pas au cabaret, c'est terminé, fini, je n'irai pas en arrière. Zize et moi on s'entend bien et on a encore plein de choses à dire ; comme Jeff Panacloc et sa marionnette, nous cohabitons et nous nous complétons. Finalement, on s'aime bien tous les deux.

Que dites-vous aux malades que vous rencontrez ?

La maladie est une expérience dont on ressort transformé et plus fort. Si on perd le match, ce sont les autres, autour de nous, qui en ressortent plus forts. Il y a un endroit que j'aime beaucoup, c'est la Maison de Gardanne. Un jour, on m'a demandé d'y aller pour un Monsieur qui avait travaillé dans le monde de la nuit, et j'ai vu dans ses yeux un immense bonheur, ça m'a empli de joie et d'émotion. Les gens qui sont là-bas sont en sur-sis et je peux vous garantir que quand on m'appelle pour y aller, j'y vais tout de suite car ils ne peuvent pas se permettre d'attendre. Il faut garder espoir, ne l'oubliez jamais.



“La maladie est une expérience dont on ressort transformé et plus fort”



ZIZE EN TOURNÉE

*Zize en spectacle, le 5 et 6 novembre 2021 à 21h30
à Cabriès à la Comédie des Suds
le 17 et 18 décembre à 20h30 à Aix-en-Provence
à la Comédie d'Aix et le 5 février à 15h et 20h30
à Marseille au Silo.*



BIENVENUE
CHEZ VOUS



LE MAG MA MAISON BIEN-ÊTRE

ILS SONT LES ARTISANS BIEN-ÊTRE

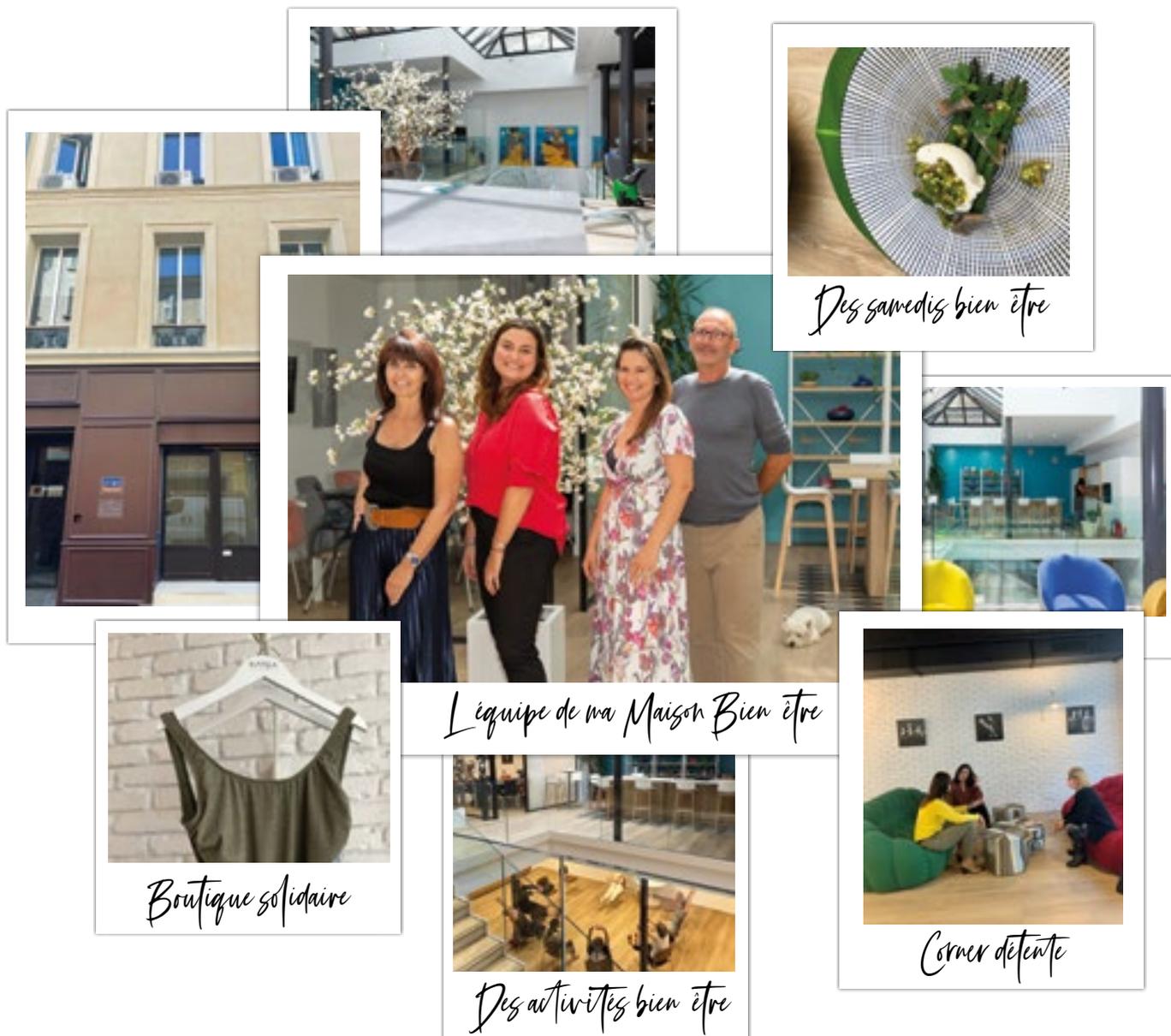
Ma Maison Bien-Être

BIENVENUE DANS LA GRANDE FAMILLE DE MA MAISON BIEN-ÊTRE.
AU FIL DES JOURS ET DES SEMAINES, NOUS VOUS PROPOSONS
UNE PALETTE D'ACTIVITÉS AVEC UN OBJECTIF : RETROUVER LA FORME.
SPORT, BEAUTÉ ET SANTÉ, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS.
NOUS VOUS PRÉSENTONS TOUS CES PROS BIEN-ÊTRE QUI FONT BATTRE
LE COEUR DE LA MAISON, REJOIGNEZ-LES !



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

Rendez-vous au 7, rue Francis-Davso,
Marseille 1^{er} arr. tél : 04 91 41 00 20



Des samedis bien être

L'équipe de ma Maison Bien être

Boutique solidaire

Des activités bien être

Corner détente

UN PROGRAMME SUR-MESURE

Au cœur de Marseille et jouissant de toutes les facilités d'accès Ma Maison Bien-être est devenue la belle vitrine du combat de notre lutte commune contre le cancer. Elle a été pensée pour être chaleureuse et accueillante, ouverte aux patients et à leur famille, au grand public ainsi qu'aux entreprises partenaires, dans le cadre de nos actions de prévention. Rappelons que la Ligue contre le cancer facilite le lien entre les associations et les organismes permettant l'accès aux soins dits de support.

Les samedis bien-être qu'est-ce que c'est ? Deux fois par mois, nous vous proposons de participer à des ateliers yoga et relaxation. L'objectif est d'aller à la rencontre du grand public pour, à la fois, le sensibiliser à l'importance de la prévention et, en même temps, permettre les rencontres et les échanges entre les membres et adhérents de la Ligue et ces hôtes du week-end. Et en fin de matinée, un atelier cuisine rassemble un chef et tous les amateurs autour d'une recette, délicieuse, équilibrée et saine... Infos au 04 91 41 00 20.

Le coiffeur



Pascal Lancien est venu prêter main forte à l'équipe de Ma Maison Bien-Etre. Ce coiffeur, installé à Marseille depuis 23 ans, dirige une équipe de 4 à 5 personnes et n'a pas hésité une minute lorsqu'on lui a proposé de venir exercer ses talents auprès des hôtes de la Ligue : - *J'ai tout de suite dit oui, assure-t-il, parce que ça fait du bien d'aider les autres*". Pascal coiffe, fait des couleurs, coupe, relooke et donne de précieux conseils

"Ça fait du bien de faire du bien"

Pascal Lancien

capillaires *"à des femmes essentiellement, la société n'est pas choquée de voir des hommes au crâne rasé mais c'est très différent pour une femme"*. Le premier objectif que se fixe Pascal : restaurer la confiance en elles que les femmes ont perdue : - *Il suffit de pas grand chose, je donne quelques trucs pour se recoiffer et les femmes reprennent confiance en elles, elles ont la sensation d'être des femmes et ne sont plus des patientes, elles sortent d'une routine médicale"*. Parmi les règles d'or : ne jamais poser de question sur la maladie, faire tomber les tabous et les barrières : passer entre les mains de Pascal-le Coiffeur c'est l'assurance de vivre un moment différent : - *Les femmes ont peur des questions que leur posera invariablement le coiffeur, elles ne veulent pas d'un regard compatissant"*, es-

time l'artisan. De 20 à 80 ans, Pascal Lancien coiffe toutes les têtes qui *"partagent toutes la même envie de se sentir femmes"*. Et peu importe le merci, *"ce qui compte, c'est la joie qui se lit sur les visages. Un regard, un sourire c'est vachement plus gratifiant qu'un banal merci... C'est drôle mais ça me fait du bien de faire du bien"*.

Retrouvez Pascal chaque mercredi à partir de 9 heures, sur rendez-vous exclusivement, comptez une heure par personne.



La prof de yoga



L'histoire de Marie est tout à la fois celle d'une passion doublée d'une reconversion professionnelle. Ancienne commerciale dans l'automobile, la jeune femme pratiquait le

"Mettre le quotidien sur pause"

Marie Mathieu

yoga depuis des années au point de donner des conseils aux amis et à leur transmettre sa passion. *"Un jour, j'ai voulu donner un nouveau sens à ma vie et après plusieurs mois de craintes et d'hésitations je me suis lancée"* explique-t-elle. Marie est devenue professeur de yoga, titulaire d'une formation YTT (Yoga Teacher Training) ; elle s'est spécialisée dans le "yoga adapté", travaille avec des enfants autistes et propose un accompagnement pré et post natal. *"Le yoga fait du bien au corps et à la tête, il apporte du temps dans nos*

journées ultra sollicitées en mettant le quotidien sur pause. Je ne suis pas seulement une prof, j'accompagne les participants aux séances". En retour, les élèves renvoient à Marie leur énergie et lui font part d'une vie plus épanouie et plus saine. La plus belle des récompenses.

**Retrouvez Marie chaque jeudi en deux séances, de 10h à 11h et de 11h à 12 heures.
04 91 41 00 20.**



La sophrologue



Une approche sophrologique en complémentarité du traitement médical peut apporter une meilleure qualité de vie lors des soins et répondre aux besoins relationnels. Les exercices de respiration en sophrologie contribuent à atténuer les effets du stress, lui-même source de maladie.

Tout au long des séances proposées par la praticienne au sein de Ma Maison Bien-Être, les participants apprennent à détendre le corps pour contrer ou soulager les effets secondaires des chimiothérapies, à apaiser le mental pour calmer les pensées parasites et notamment avec des exercices de visualisation parvenir à

“Respirer, se détendre, et retrouver un équilibre”

Andriana Gautier Zivkovic

mieux vivre les traitements difficiles, maîtriser les angoisses et développer la capacité à se battre. La sophrologie apporte du bien-être qui nécessite de l'entraînement pour maintenir cet état et prolonger son efficacité au fil du temps, pour cela la thérapeute fournit des audios aux patientes pour qu'elles puissent prendre l'habitude des relaxations et des exercices d'étirements à la maison.

Andriana Gautier-Zivkovic propose un accompagnement adapté, tout au long de la maladie qui permet de d'atténuer les effets secondaires et d'optimiser les traitements : “Gérer ses émotions, diminuer la fatigue et renforcer sa combativité sont les principaux objectifs”, dit-elle. *Un travail sur la restauration de l'image de soi est également proposé afin de retrouver un mieux être*. En début de séance en groupe, Andriana présente le travail qui sera mené le jour-même, “*et tout le monde doit être d'accord pour*

ce programme commun sans quoi on s'adapte au cas par cas pour que chacun y trouve son bénéfice avec ses capacités du moment”.

Il s'agit donc de commencer la séance par un travail respiratoire puis un exercice d'étirement et enfin la relaxation en position assise. Un dialogue s'engage en fin de séance où chacun est libre de s'exprimer ou pas sur les ressentis lors de cette séance. “*J'agis sur le découragement, les personnes sont épuisées et parfois démotivées, je propose par ces ateliers sophrologie d'aider à mieux vivre les traitements, venir renforcer sa combativité et permettre au patient d'avoir le sentiment de participer à la prise en charge de sa maladie*”. Avec des résultats surprenants au fil des semaines.

Retrouvez Andriana au sein des séances organisées à Ma Maison Bien-Être. Infos et réservations au 04 91 41 00 20.



La psychologue



La voix douce et enjouée, Amina anime les rendez-vous psy de Ma Maison Bien-Être. En rencontres individuelles ou en groupes de parole, elle insiste sur l'importance du travail psychologique “*car il donne du sens à la vie des patients et des aidants*.”

La psychologie aide à prendre du recul sur les choses et à accepter

“Venez, la porte sera toujours ouverte”

Amina Djemai

l'inacceptable”. Tous ceux qui franchissent le seuil de Ma Maison Bien-Être pour s'y inscrire ont une première rencontre avec Amina Djemai, “*qui peut aboutir sur un accompagnement ou pas. Chacun est libre de suivre les séances de psy ou de ne pas y aller*” précise-t-elle. “*Il y a autant de rencontres que d'individus et tout ce qui se dit dans le bureau n'en sort pas*” complète Amina qui n'a pas de protocole précis et agit sur-mesure au jugé des personnalités qu'elle accueille.

“*Je suis passionnée par mon métier ;*

ici, je rencontre des gens, pas la maladie, l'ambiance est chaleureuse, douillette et jamais morbide même s'il nous arrive de parler de la mort”. Ce sont essentiellement les femmes qui prennent rendez-vous avec Amina qui assure faire de belles rencontres, “*loin du cadre hospitalier dans un climat propice à la confiance*”.

Retrouvez Amina tous les vendredis matin en individuel et un vendredi après-midi sur deux, en groupe de parole. Infos et réservations au 04 91 41 00 20.





FROJO

HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854

MARSEILLE • SAINT-TROPEZ • VAL-D'ISÈRE

FROJO.COM



Les prof de l'ASPTT



Jean-Pierre Givone, le président du club omnisports, a signé une convention de partenariat, il y a peu, avec Pierre Garosi, le président de la Ligue 13 contre le cancer. Au sein de Ma Maison Bien-Etre, l'ASPTT dispense désormais des cours de Pilates, de stretching, de cardio boxe, tai-chi et qi-gong, sous la houlette de deux

“Sport à la carte”

Lucie et Adrien de l'ASPTT

moniteurs diplômés, Lucie et Adrien. “Petit bonus, nous accueillons les adhérents de la Ligue 13 à la piscine René Magnac qui seront encadrés par un moniteur diplômé BNSSA, ajoute J.-P. Givone.

A vous de choisir entre les séances d'aqua forme et l'apprentissage de la natation”. Mélanie Sanchez organise les plannings d'intervention des sportifs de l'ASPTT qui animent Ma Maison Bien-Etre en lien avec les équipes de la Ligue13 : - *C'est une joie de signer ce partenariat entre nos deux structures*” juge Jean-Pierre Givone qui fêtera les 115 ans de l'ASPTT l'an prochain, une association fondée par les postiers et télégraphistes de la Poste Colbert en 1907. *”Aujourd'hui, nous comptons*

5000 adhérents pour une cinquantaine de disciplines en tout”. Et il se dit même que de nouvelles disciplines sportives pourraient être proposées aux adhérents de Ma Maison Bien-Etre d'ici

Retrouvez les séances sportives de l'ASPTT tous les mardis et vendredis de 10 h à 11h et de 11h à 12 h.



La socio esthéticienne



On l'appelle affectueusement “Estelle la Magicienne”. Estelle Rieu c'est la socio esthéticienne de l'équipe, titulaire d'un BTS d'esthétique, elle a reçu, en outre, une formation pour intervenir auprès des “publics fragiles”. *“Mais mon travail ne se limite pas qu'à l'esthétique, prévient-elle.*

“Prenez du temps pour vous”

Estelle Rieu

Il y a de l'accompagnement, de l'écoute, j'aide les gens à se reconstruire et à avoir une image positive d'eux-mêmes”. Les soins qu'Estelle prodigue conviennent tout aussi bien aux hommes qu'aux femmes car *“les traitements ont des incidences sur les cheveux, les ongles, la peau et le corps alors j'interviens pour leur rendre une image valorisée*”. La carrière d'Estelle a débuté dans les parfumeries et instituts traditionnels pour s'orienter vers cette spécialité : - *J'utilise des produits sans parfums et adaptés pour minimiser les effets secondaires des traitements, dit “la magicienne”. J'emploie des produits de La Roche-Posay, Avène, Uriage et en fin de soins, qui sont toujours gratuits, j'offre des échantillons de*

produits qui sont offerts par les labos”. Estelle se souvient de cette dame dont elle massait le visage qui s'est mise à pleurer de bien-être : - *Je lui ai répondu qu'il n'y avait aucune honte et que ça faisait du bien de se lâcher. Il faut lâcher prise pour libérer ses émotions*”.

Retrouvez Estelle Rieu tous les lundis en journée complète sur rendez-vous. Elle intervient également à Aix-en-Provence (ave. Paul Cézanne, 04 42 38 96 00) et à Salon-de-Provence (ave. Chaban-Delmas, 04 42 48 85 13).

Les rendez-vous cuisine



“Tous avec Gourméditerranée”

La Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône a signé un partenariat avec cette association regroupant plusieurs dizaines de cuisiniers du département. Deux samedis par mois, les chefs de Gourmed' se relaieront au comptoir de la cuisine de ma Maison Bien-Être pour y réaliser un plat en direct avec des trucs et astuces pour une recette inratable. Bien sûr, la diététique et l'équilibre nutritionnel, tout comme la qualité des produits mis en oeuvre seront mis en avant.

“J'ai beaucoup de plaisir à venir cuisiner à la Maison Bien-Être, assurée Vanessa Robuschi, la chef du restaurant “Une question de goût” (Marseille, 8^e). Les échanges sont intenses et sincères, un régal sur tous les plans”.

**Retrouvez les membres de Gourméditerranée un samedi sur deux à la Maison Bien-Être.
Infos et réservations au 04 91 41 00 20.**

“Suivez l'actualité de Ma Maison Bien-Être”

Atelier d'échange et d'expression



Nous avons mis en place des ateliers artistiques et manuels qui permettent d'exprimer votre ressenti, votre créativité et de partager des moments de convivialité. Atelier nouage, de turban, crochet, colorimétrie vestimentaire... Il y a forcément un thème qui vous passionnera !

Les RDV de Diane



1 fois par mois ma Maison Bien-Être accueille des artistes qui profiteront de nos murs pour exposer leurs travaux et partager leur démarche. Un programme des conférences réunira historiens, scientifiques, gens de lettres... Une programmation orchestrée par Diane Robert.

Aquagym



Suivez des séances d'aquagym pour tonifier vos muscles, renforcer votre système cardio-vasculaire, tout en préservant vos articulations et remodelant votre corps à la piscine ASPTT de Marseille.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
par mail : www.liguecancer13.net ou par tél. 04 91 41 00 20

“LA NATURE MA PRÉCIEUSE ALLIÉE SANTÉ”

Martine Blaize de Peretti

PHARMACIENNE ET HERBORISTE PARMIS LES PLUS RÉPUTÉES DE FRANCE, MARTINE BLAIZE-DE PERETTI EST UNE “MAGICIENNE DES PLANTES”. ELLE EN CONNAÎT TOUS LES BIENFAITS ET PROPOSE QUELQUES RECETTES POUR NOUS SOULAGER AVANT, PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS. N'HÉSITÉS PAS À ÉCHANGER AVEC VOTRE ONCOLOGUE QUI VOUS EXPLIQUERA TOUTES LES VERTUS DE CES RECETTES



ABLATION D'UN SEIN

Dans le traitement du cancer du sein, il se peut que l'on procède à l'ablation de ce dernier et de la chaîne ganglionnaire ; le bras enfle et, souvent, on a recours à un kiné spécialisé dans le drainage lymphatique. Notre pharmacienne-conseil, suggère également de préparer une décoction d'un litre et demi dans laquelle vous immergerez votre bras : - *Il faut plonger une poignée de fucus dans un litre et demi d'eau bouillante et laisser infuser 30 minutes. Lorsque le bain est tiède, trempez-y votre bras*".

Une autre option consiste à bien nettoyer la zone à

**Et les cataplasmes ?
Ils sont un précieux soutien pour soigner les enflures et les mauvaises cicatrisations mais tout dépend de la zone des traitements alors demandez conseil à votre médecin traitant.**

traiter et d'appliquer une solution huileuse à base de 5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et 5 gouttes d'huile essentielle d'élcrise (l'immortelle) diluées dans une cuillère à soupe d'huile végétale de macadamia.

L'ATLAS
FRANCK
NOTO
TANC
SUPAKITCH
SPYK
KORALIE
LEVALET
KURAR
HERARD
DOUCET
OLI-B
DIFUZ
MARKUS
GENESIUS

...

www.artcan-gallery.com



ARTCAN GALLERY PARIS | MARSEILLE

74 boulevard Périer 13008 Marseille

contact@artcan-gallery.com

Tél.: +33 6 81 69 90 58

7 passage Jean Nicot 75007 Paris

come@artcan-gallery.com

Tél.: +33 7 71 06 43 07



CONTRE LES BRÛLURES

“Souvent, les plus sceptiques sourient mais le travail des magnétiseurs et coupeurs de feu donne de bons résultats en atténuant les sensations de brûlure chez les personnes traitées, explique Martine Blaize-de Peretti. Si, avant une séance de radiothérapie, le corps médical demande une peau vierge de tout produit, la pharmacienne et herboriste propose cependant un petit traitement qui contribue à soulager la partie visée :

- Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de Niaouli dans une cuillère à soupe de macérat de calendula. Une heure avant la séance de radiothérapie, massez délicatement la zone avec cette préparation, faites pénétrer et retirez le surplus avec une gaze. Laissez sécher ensuite”. Une fois la séance finie, pour apaiser la zone traitée, “mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie avec 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosa dans une noisette de gel d'aloé vera”.

L'homéopathie peut venir à la rescousse également, “pour un traitement en interne, je propose de prendre 5 granules de Apis Mellifera 9 CH toutes les deux heures, jusqu'à disparition de la brûlure”, complète la pharmacienne et herboriste.

À BOIRE

Les périodes de traitement sont celles où il faut être vigilant pour maintenir la bonne hydratation de son corps. “Le rooibos est connu pour ses vertus détoxifiantes et rafraîchissantes, explique Martine Blaize-de Peretti. Il suffit

de jeter deux cuillères à soupe de rooibos dans un litre d'eau bouillante et de laisser infuser 15 minutes. Filtrez et laissez refroidir”. Le rooibos est riche en polyphénols et n'énerve pas puisqu'il est dépourvu de théine, c'est même très bon pour peu qu'on le choisisse parfumé. “Vous avez une autre option avec le thé vert sencha, complète la praticienne. Lui aussi, il est réputé pour sa richesse en polyphénols et très drainant”. Il a, enfin, la réputation d'être une arme “anti cancer”...

PENDANT UNE CHIMIOTHÉRAPIE

“Vingt années durant dans ma carrière, j'ai constaté que de nombreux patients sous chimiothérapie avaient recours au desmodium, se rappelle Martine Blaize-de Peretti. Cette plante mise, en avant par le docteur Tubery, exerce une action bienfaisante sur la cellule épithéliale (protège le foie) et n'est pas amère du tout. On peut la consommer en tisanes ou en ampoules. En cure d'attaque, je recommande deux ampoules pour un litre d'eau par jour à boire toute la journée. Ensuite, je conseille une ampoule dans un verre d'eau à boire le matin à jeun pendant toute la durée de la chimiothérapie”. Ceci bien sûr avec l'accord de votre médecin traitant.

QUID DES CHEVEUX ?

A l'issue de votre traitement, vous avez perdu tous vos cheveux. C'est le bon moment pour stimuler leur repousse et de les fortifier. “Trois gélules de levure

de bière associées à trois gélules de poudre d'orties (riche en zinc et en silice) chaque jour vous redonneront une belle crinière”. Et Martine conseille aussi de solliciter la circulation sanguine du cuir chevelu en procédant à de petits massages et, pourquoi pas, procéder à des shampoings d'argile douce : - de l'argile blanche si votre cuir chevelu est sec et de l'argile verte si votre cuir chevelu est gras”.

Enfin, pour les chevelures fragilisées, les racines d'orties feront merveille : - Plongez une cuillère à soupe d'orties dans le volume d'un mug d'eau bouillante, laissez bouillir 3 minutes et infuser 30 minutes. Filtrez et tamponnez-vous les cheveux avec cette préparation tous les jours”.



ON ÉVITE

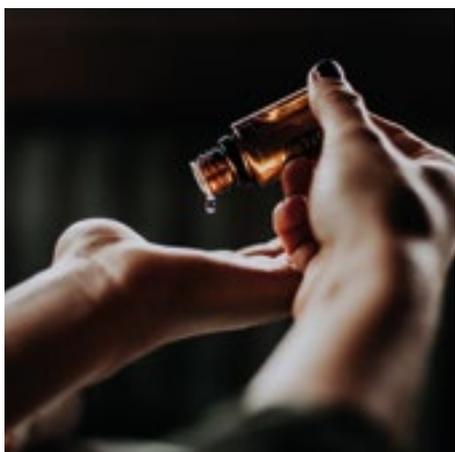
On le dit et beaucoup d'études en attestent : la consommation excessive de viande rouge et de charcuterie est à l'origine de nombreux cancers du côlon.

De même que la consommation de sucres rapides (confiseries, pain blanc) favorise un milieu sucré et acide dont raffolent les cellules cancéreuses.



ON DÉVORE

Ne vous privez pas de betterave, grenade, fruits rouges, brocoli, algues, ail, choux, curcuma, citron et autres baies de goji et tomates : mangez-en et régalez-vous !



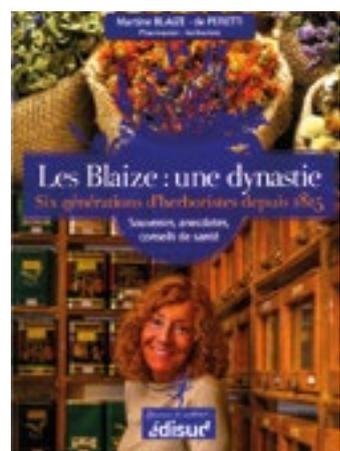
DESMODIUM
 "Beaucoup d'oncologues recommandent la consommation du desmodium, une plante de la famille des Fabaceae, sous-famille des Faboideae, quand on suit une chimiothérapie car elle régénère et protège la fonction hépatique".



LA SPIRULINE
 La spiruline lutte contre la fatigue inhérente aux traitements.
 Je préconise 3 comprimés ou gélules par jour pour retrouver du tonus".



A lire "Les Blaize, une dynastie Six générations d'herboristes depuis 1815",
 Martine Blaize-de Peretti,
 Edisud Ed., 218 pages, 20 €.



SÉANCE AVEC MARIE

SALUTATION AU SOLEIL

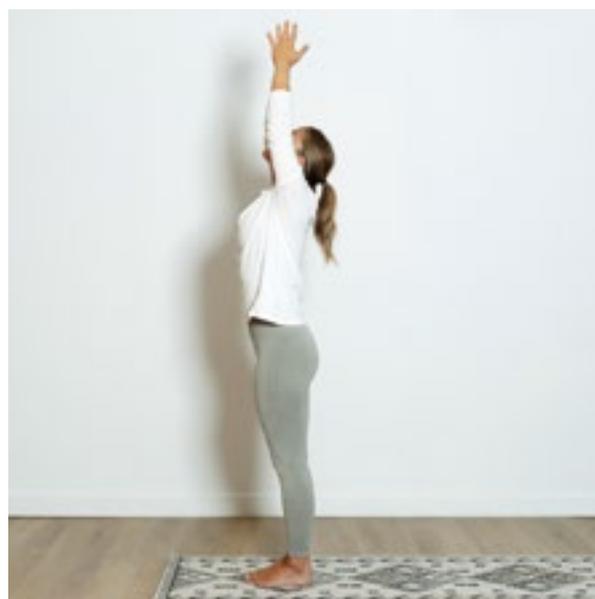
TOUTE SÉANCE DE YOGA DÉBUTE PAR UNE SALUTATION AU SOLEIL. IL S'AGIT D'UN TEMPS ACCESSIBLE À TOUS QUI PERMET DE S'ÉCHAUFFER TOUT EN L'ADAPTANT À SES APTITUDES. ON PEUT RÉALISER CES MOUVEMENTS À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE. EN VOICI LES BASES





1. Tadasana

Ou posture de la Montagne. Placez-vous debout à l'avant du tapis. Pieds écartés largeur du bassin, étirez la colonne vertébrale et rentrez légèrement le menton vers la poitrine. Fermer les yeux et respirer calmement. Sentez vos pieds s'ancrer dans le sol.



2. Urdhva Hastasana

Ouvrez les yeux et inspirez profondément en levant les mains vers le ciel. Regardez à travers les mains en vous étirant.



3. Uttanasana

Ou posture de la Pince. Plonger vers l'avant en expirant, relâcher la tête et plier légèrement les genoux si besoin.



4. Anjaneyasana

Ou posture du Croissant de lune. En inspirant, posez les mains au sol, tendez la jambe droite à l'arrière. Faites attention que le genou à l'avant ne dépasse pas les orteils. Lors de votre seconde salutation au soleil, effectuez la même posture avec le pied gauche.

... LES EXERCICES



5. Kumbhakaasana

Tendez les deux jambes en planche et posez les genoux au sol ; puis, en serrant les coudes bien près des côtes, ou en déposant les avant bras dans le sol, descendez doucement le menton puis la poitrine près du tapis en expirant. Relâchez le ventre pour vous retrouver allongé au sol, les deux mains sous les épaules.



6. Bhujangasana

Ou posture du Cobra. En inspirant et en poussant sur vos mains, décollez le menton et la poitrine du sol. Veillez à éloigner les épaules des oreilles et à ne pas trop comprimer vos lombaires, le bas de votre dos.



7. Adho Mukha Svanasana

Ou posture du Chien tête en bas. Depuis le sol en expirant, installez-vous à quatre pattes, crochetez les orteils dans le sol, décollez les genoux du tapis et poussez le coccyx vers le ciel. Ne pas hésiter à plier les genoux et décoller les talons du sol, le plus important étant d'étirer votre dos. Relâchez le menton vers la poitrine, fixer votre regard entre vos genoux, pour ménager les cervicales.



8. Anjaneyasana

Ou posture du Croissant de lune. En inspirant, ramenez le pied droit à l'avant entre vos mains et positionnez le genou au-dessus de la cheville. Toujours garder les mains au sol, tendre la jambe gauche à l'arrière. Faites attention que le genou à l'avant ne dépasse pas les orteils. Lors de votre seconde salutation au soleil, effectuer la même posture avec le pied gauche. Puis ramenez les deux pieds.

QUI SOULAGENT



9. Ardha Uttanasana

Ou posture de la Demi-pince. En inspirant, posez les mains sur les tibias ou sur les cuisses ; regardez vers l'avant et ouvrez légèrement les épaules vers l'arrière. Pensez à basculer le poids du corps dans les orteils et à étirez votre dos.



10. Uttanasana

Uttanasana ou posture de la Pince. Plongez vers l'avant en expirant, relâchez la tête vers les genoux et pliez légèrement les genoux si besoin de soulager l'arrière des jambes.



11. Urdhva Hastasana

Inspirez profondément en levant les mains vers le ciel. Suivez les mains du regard en vous étirant vers le ciel.



12. Tadasana

Ou posture de la Montagne. Expirez et relâchez les bras le long du corps ou descendez les mains jointes sur votre cœur. Fermez les yeux et observez votre ressenti au final de cette salutation au soleil. Ecoutez votre respiration, suivez votre rythme cardiaque, et scannez tout votre corps de la tête au pied... Comment vous sentez vous ? Dans quel état d'esprit vous trouvez-vous ?

> Retrouvez Marie Mathieu
dans Ma Maison Bien-être au 04 91 41 00 20

AIDE SOCIALE

nos experts vous répondent

VOUS ÊTES NOMBREUX À NOUS ADRESSER DES QUESTIONS JURIDICO-SOCIALES CHAQUE MOIS. VOICI QUELQUES-UNES DE VOS PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS AUXQUELLES RÉPOND CAMILLE FLAVIGNY, CHARGÉE DE MISSION DROITS DES PERSONNES MISSION SOCIÉTÉ ET POLITIQUES DE SANTÉ À LA FÉDÉRATION DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER. ENCORE UN CONSEIL : RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE ASSISTANTE SOCIALE, SON AIDE SERA PRÉCIEUSE

• **J'aimerais m'arrêter de travailler pour accompagner mon conjoint/mon parent pendant les soins : est-ce possible et puis-je être rémunéré ?**

Comme nous vous l'avons expliqué dans notre dernier numéro, il existe deux types de congés, non rémunérés par l'employeur, qui ne pourra refuser de vous les octroyer.

Le congé de proche aidant est accordé au proche d'une personne âgée dépendante, titulaire de l'APA (GIR 1, 2 ou 3) ou à un proche d'une personne handicapée justifiant d'une incapacité d'au moins 80%. Ce congé ouvre droit depuis peu au versement de l'allocation journalière de proche aidant ; sa durée est de 1 an maximum.

Il existe également un deuxième congé, pour les proches d'une personne en fin de vie : le congé de solidarité familiale. Vous pourrez percevoir à cette occasion l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie ; sa durée est de 6 mois maximum.

Une rémunération par le biais de la prestation de compensation

du handicap (PCH) que peut percevoir votre proche avant 60 ans, ou l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) après 60 ans, peut aussi être étudiée.

• **Quel est l'impact de mon temps partiel thérapeutique sur ma retraite ?**

Pendant la période durant laquelle vous exercez en temps partiel thérapeutique, vous percevez un salaire de votre entreprise ainsi que des Indemnités journalières (IJ) de l'assurance maladie. Vous validez donc des trimestres par le biais de vos cotisations, dans les conditions normales : 1 trimestre pour chaque tranche de 150 fois le Smic horaire (depuis 2014). Par exemple pour 2021 : il vous suffit d'avoir perçu, en salaire, 6 150 € en tout dans l'année pour valider 4 trimestres, soit 600 fois le Smic horaire qui est établi à 10,25 €. Si le fait d'être en temps partiel thérapeutique a fait descendre votre salaire sous ce montant, vous validez moins de 4 trimestres avec votre ce dernier. Mais les trimestres manquants pour arriver à 4 vous sont attribués au titre des Indemnités journalières.

“Une rémunération par le biais de la prestation de compensation du handicap (PCH) que peut percevoir votre proche avant 60 ans, ou l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) après 60 ans, peut aussi être étudiée. Elle excède rarement un an.”

• **L'assurance maladie souhaite me placer en invalidité alors que je n'ai pas bénéficié de 3 ans d'indemnités journalières. Est-ce normal ?**

Le code de la sécurité sociale prévoit que la durée maximale de versement des indemnités journalières est de 3 ans. Ainsi, au vu des éléments médicaux en sa possession, le médecin conseil de votre caisse a tout à fait la possibilité de décider d'arrêter le versement des IJ maladie et de déclencher une mise en invalidité avant le terme de ces 3 années. C'est le cas lorsqu'il estime que l'état de santé est stabilisé, c'est-à-dire qu'il n'évolue plus, et qu'il existe une diminution de la capacité de travail ou de gain d'au moins 66,66%. Cependant, sachez que l'attribution d'une pension d'invalidité n'est pas incompatible avec la poursuite de votre activité professionnelle. Si vous ne pouvez pas reprendre votre travail à temps plein, elle pourra éventuellement être versée en complément de votre salaire à temps partiel. En revanche, si vous reprenez à temps plein, son versement sera probablement suspendu.

Prenez contact sans tarder avec l'assistante sociale de votre caisse en appelant le 3646, elle pourra répondre à toutes vos interrogations sur le sujet.

• En tant que fonctionnaire, comment gérer les absences au travail dues à mes soins ?

Si vous avez été déclaré apte au travail, vous ne pouvez pas bénéficier d'un congé pour raisons de santé : vous devez alors obtenir une autorisation spéciale d'absence ou une reprise à temps partiel thérapeutique pour vous permettre de suivre votre traitement. Cependant, dans le cadre d'absences nécessitées par un traitement médical suivi périodiquement, il est possible de fractionner vos congés. Ces absences peuvent être ainsi imputées par journée ou demies journées, sur vos droits à congé de maladie ordinaire (CMO), à congé longue maladie (CLM) ou à congé longue durée (CLD). Ce type de congé est accordé sur présentation d'un certificat médical et éventuellement après consultation du comité médical ou de la commission de réforme. Ces décisions de fractionnement sont prises au cas par cas et doivent résulter de la non adéquation de votre situation avec un retour en temps partiel thérapeutique ou avec la prise d'un congé pour raisons de santé de manière classique.

• Que se passe-t-il si j'ai besoin de soins lors de mes vacances à l'étranger ?

- Si votre voyage s'effectue au sein de l'Union européenne, vous devez vous procurer avant de partir la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), auprès de votre CPAM. Il est conseillé de faire cette démarche le plus tôt possible avant le départ mais un certificat provisoire de remplacement peut éventuellement être fourni si vous partez dans moins de 15 jours. Une fois sur place, il suffira

de la présenter au médecin et/ou à l'hôpital étranger où vous vous rendez. Elle vous permet d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place des soins médicaux ou dentaires imprévus, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour : soit vous n'avez pas à faire l'avance des frais médicaux, soit vous faites l'avance des frais médicaux et vous serez remboursé sur place, par l'organisme de sécurité sociale de votre lieu de séjour.

- Si votre voyage s'effectue en dehors de l'Union européenne, seuls les soins urgents imprévus pourront éventuellement être pris en charge par votre caisse d'assurance maladie.

• Comment vais-je faire pour m'en sortir lorsque je ne vais plus toucher mes droits au versement des indemnités journalières ?

Les indemnités journalières que vous percevez dans le cadre de votre affection de longue durée (IJ ALD) ne peuvent pas être versées au-delà de trois ans, sauf si vous n'avez pas perçu 360 jours d'indemnités journalières pendant cette période. Une fois vos droits écoulés, vous pourrez peut-être avoir droit à une pension d'invalidité. Cette dernière peut être demandée par l'intéressé ou imposée par le médecin conseil de la caisse d'assurance maladie. Elle est attribuée uniquement aux personnes qui travaillent ou qui sont dans une situation assimilée

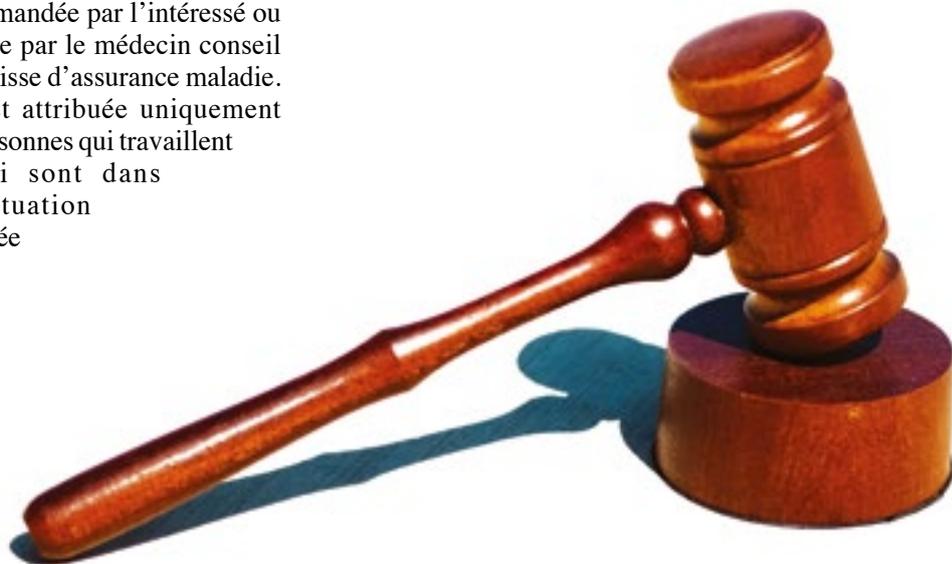
(chômage, maintien des droits...), âgées de moins de 60 ans et qui présentent une capacité de travail ou de gain réduite d'au moins 2/3. Vous pourrez également tenter d'obtenir l'allocation aux adultes handicapés (AAH). Sachez que le terme d'handicapé doit être entendu au sens large, une maladie comme le cancer pouvant occasionner un handicap plus ou moins temporaire. Un dossier sera à déposer à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Rubrique réalisée avec le précieux soutien de Camille Flavigny, chargée de mission Droit des personnes - Délégation actions pour les personnes malades au sein de la Ligue contre le Cancer, au siège de la fédération à Paris.

Prenez contact sans tarder avec l'assistante sociale de votre caisse en appelant le 3646, elle pourra répondre à toutes vos interrogations sur le sujet.

> N°Vert 0 800 940 939

- Choix 1 : Ecoute et soutien psychologique
- Choix 2 : Assurabilité, droit à l'oubli
- Choix 3 : Permanence juridique



Les aidants **CES COMBATTANTS SILENCIEUX DU CANCER**

AUJOURD'HUI 1 FRANÇAIS SUR 10 AIDE UNE PERSONNE ATTEINTE DE CANCER. AU PLUS PROCHE DES MALADES ET DE LEUR FAMILLE, LA LIGUE MESURE AU QUOTIDIEN LE RÔLE FONDAMENTAL DES PROCHES VIA SES 103 COMITÉS DÉPARTEMENTAUX. LE 5^E RAPPORT DE L'OBSERVATOIRE SOCIÉTAL DES CANCERS, ÉDITÉ AVEC LE SOUTIEN DE LA FONDATION MACIF, MET EN LUMIÈRE LE QUOTIDIEN, LE VÉCU DES PERSONNES MALADES ET DE CEUX QUI LES ASSISTENT.



On dit d'eux qu'ils sont les combattants silencieux du cancer. Eux, ce sont les aidants, des proches bien souvent, qui, au quotidien, accompagnent les malades dans leur lutte, prodiguant soins, attention et chaleur humaine. Le 5^e rapport de l'Observatoire sociétal des cancers met en lumière le rôle des aidants : qui sont aujourd'hui les aidants des personnes atteintes de cancer ? Combien sont-ils ? Quelle perception ont-ils de leur rôle auprès de leur proche malade ? Qu'implique au quotidien ce rôle d'aidant d'une personne atteinte de cancer ? Quelles sont leurs difficultés ? Leurs besoins ? C'est à toutes ces questions que le rapport répond en s'attachant à relayer au plus près de la réalité, le vécu des personnes malades et de leurs aidants.

Que révèle ce rapport ?

On estime à 5 millions le nombre d'aidants en France. Leur présence, au-delà du soutien moral, est essentielle à la vie quotidienne des personnes malades. L'aide apportée à un proche atteint de cancer a des conséquences sur la vie professionnelle et familiale des aidants et sur leur budget en particulier.

Dix pour cent des personnes interrogées ont dû arrêter ou adapter leur activité professionnelle par exemple et 35% ont accueilli leur proche malade chez elles, ou déménagé à son domicile. 56% des aidants interrogés ont déclaré que l'aide apportée occasionne des dépenses supplémentaires; ainsi 10% des aidants déclarent consacrer plus de 200 € par mois en moyenne à l'aide apportée.

Les conséquences pour les aidants sont plus lourdes lorsque ceux-ci sont seuls ou principa-

lement seuls (32%) et les conséquences pour les aidants sont encore plus lourdes lorsque le proche atteint de cancer est hospitalisé à domicile.

Les aidants des personnes atteintes de cancer revendiquent peu pour eux-mêmes, bien qu'ils soient 1 sur 2 à considérer que si, c'était possible, un soutien dans leur rôle d'aidant serait nécessaire voire indispensable.

Comment aider les aidants ?

A l'aune de ces statistiques, la Ligue contre le cancer a mis en place sur son site internet, www.ligue-cancer.net, des informations pratiques à destination des aidants pour tous les moments de la maladie de leur proche (au début, pendant et après les traitements).

Deux problématiques ressortent des témoignages des personnes malades et de leurs aidants : une sous-information et une inadéquation des temps et des formes de communication. Pourtant de nombreux dispositifs existent pour informer et accompagner les personnes malades et leurs proches.

Les dispositifs d'information sur la maladie et d'accompagnement au cours du parcours de soin. Afin d'accompagner le développement d'une prise en charge personnalisée pendant et après la phase aiguë de la maladie, différents dispositifs inscrits dans les Plans cancer successifs sont à la disposition des établissements de santé pour informer la personne malade sur sa maladie et la prise en charge thérapeutique ; évaluer sa situation, notamment sociale, et coordonner autour d'elle les professionnels qui peuvent l'accompagner dans son parcours de soin. Dans le cadre du Plan

“Axel Kahn a hissé la question de la douleur au premier plan de nos priorités”

cancer 2014/2019, ces dispositifs (dispositif d'annonce, programme personnalisé de soins et programme personnalisé de l'après cancer) doivent être révisés afin d'être adaptés à la diversité croissante des prises en charge et renforcés en réponse aux besoins des populations les plus fragiles.

Le dispositif d'annonce. Grande avancée du Plan cancer 2003/2007 en faveur des personnes malades, le dispositif d'annonce se divise en 4 temps successifs :

1. un temps médical d'annonce du diagnostic et de proposition de traitement ;
2. un temps d'accompagnement soignant qui vise à accompagner la personne tout au long de sa prise en charge thérapeutique et à évaluer ses besoins, notamment en termes sociaux et de soutien psychologique ;
3. un temps d'accès aux soins de support ;
4. un temps d'information du médecin traitant dès l'entrée de la personne dans son parcours de soins.

Se faire aider au quotidien apparaît pour l'ensemble des professionnels interrogés comme une des conditions d'un retour à domicile de qualité. Les services d'aide à domicile demeurent un acteur essentiel auprès des personnes malades. Les « aides à la personne » recouvrent différents services et différents métiers : l'aide-ménagère qui intervient pour les tâches de la vie quotidienne (faire le ménage, la cuisine, les courses...). En revanche elle n'est pas habilitée à apporter une aide à la toilette. L'auxiliaire de vie sociale qui apporte une aide dans certaines tâches de la vie quotidienne (s'habiller, se nourrir, préparer et prendre les repas, aider à la

*En chiffres
En France :
10 %
des aidants
sont âgés
de 75 ans*

*24 %
des aidants
ont de 60 ans
à 74 ans*

*23 % ont de
50 à 59 ans*

*32 % ont de
30 à 49 ans*

*et 11 % ont
moins de
30 ans*

Enquête-handicap santé-aidants informels, Insee-Drees (2008)



toilette, aux changes et aux transferts du lit au fauteuil).

Le technicien de l'intervention sociale et familiale qui intervient auprès des familles ayant au moins un enfant à charge pour gérer les tâches domestiques, prendre en charge les soins des enfants, proposer du soutien scolaire.

Le garde-malade qui assure une présence auprès de la personne malade, veille à son confort physique mais aussi à son bien-être moral. Le garde-malade est une aide de dépannage et non une assistance continue. Il ne peut pas se substituer aux autres intervenants en matière de soutien à domicile, en particulier ceux pratiquant des soins. Pour le recrutement de ces professionnels, il est possible : de faire appel à des organismes proposant des services d'aide aux personnes à domicile (SAAD) : associations, services publics territoriaux, mutuelles, entreprises privées à but lucratif... ; ou de salarier les intervenants (situation de particulier employeur, avec toutes les contraintes administratives).

Au-delà de la situation familiale de la personne qui est une variable déterminante dans le recours à l'aide, son âge est un facteur clé pour la prise en charge financière d'une aide à la vie quotidienne à domicile (plus ou moins de 60 ans).

Différents dispositifs permettent de financer, sous certaines conditions, les prestations d'aide à domicile :

prestations légales du type Allocation personnalisée d'autonomie (Apa) ou prestation de compensation du handicap (PCH) ; pour en savoir plus : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10009

aides relevant de l'action sociale des caisses d'assurance maladie, d'assurance vieillesse ou d'allocations familiales ; pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14202

contrats de complémentaire santé ou d'assurance ; aides extra-légales de collectivités territoriales ; aides financières d'associations.

La situation est critique pour les aidants travailleurs indépendants, dont la majorité est contrainte de trouver des ajustements, parfois extrêmement contraignants, de leur journée de travail, pour pouvoir aider leur proche, souvent avec des impacts très importants sur le sommeil. Un certain nombre d'aidants renoncent à leur activité indépendante. Dans l'enquête Ligue contre le cancer/IPSOS, 5 % d'entre eux ont été confrontés à ce choix. Une situation 4 fois plus fréquente chez les aidants uniques dont 1 sur 5 a dû prendre cette décision aux très lourdes conséquences financières.

Le dispositif d'aide à domicile aux familles de la Caisse nationale d'allocations familiales (Cnaf) permet d'aider temporairement une famille allocataire (relevant du régime général de sécurité sociale et ayant à charge au moins un enfant âgé de moins de 16 ans) confrontée à un évènement qui conduit à une indisponibilité du (ou des) parents pour s'occuper des enfants du fait d'une réduction significative de ses capacités physiques. La Caisse d'allocations familiales subventionne l'intervention : d'une auxiliaire de vie sociale (ASV) qui participe directement aux tâches de la vie quotidienne (ménage, repassage, courses, etc.) ainsi qu'aux activités de la vie sociale et relationnelle (par exemple : démarches administratives) ; ou d'un technicien d'intervention sociale et familiale (TISF) qui conseille et accompagne la famille pour favoriser l'autonomie des personnes et l'équilibre familial. Pour en savoir plus : www.caf.fr

ZOOM SUR...

Les congés pour les aidants salariés du secteur privé

Le congé de présence parentale permet de bénéficier, sans condition d'ancienneté, d'une réserve de jours de congé utilisée par le salarié pour s'occuper d'un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensable une présence soutenue et des soins. Pendant son congé, le salarié n'est pas rémunéré, mais peut percevoir l'allocation journalière de présence parentale. Pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631

Le don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade. Un salarié peut, sous conditions, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris au profit d'un collègue dont un enfant (de moins de 20 ans, dont il assume la charge) est gravement malade. Ce don est anonyme et sans contrepartie et permet au salarié bénéficiaire du don d'être rémunéré pendant son absence. Pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32112

Le congé de solidarité familiale permet à un salarié d'assister un proche (ascendant, descendant, frère/sœur, personne partageant le même domicile que le bénéficiaire du congé ou l'ayant désigné comme sa personne de confiance), dont la pathologie met en jeu le pronostic vital ou qui se trouve en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Durant son absence, le bénéficiaire du congé de solidarité familiale perçoit une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie. Pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767

Le congé de soutien familial Le congé de soutien familial permet à tout salarié justifiant d'une ancienneté de 2 ans dans l'entreprise de cesser son activité professionnelle afin de s'occuper d'un membre de sa famille (conjoint, ascendants, descendants), handicapé ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920



ILS PRENNENT LA PAROLE

“ Le souci était de ne pas pouvoir bénéficier d'aide à domicile pour les tâches ménagères, mes revenus étant trop élevés. Néanmoins budgétairement, je ne peux pas financer cette aide. Il faudrait pouvoir offrir le service d'aide à domicile pendant la période où le malade est le moins autonome (attestation du médecin). ”

“ Un assuré de la MSA ne peut pas prétendre à l'aide au retour à domicile après hospitalisation. Cette prestation ne peut être proposée qu'aux assurés CPAM. ”

“ Je n'ai pas été hospitalisée assez longtemps (4 nuits), la prise en charge par la mutuelle est à partir de 5 nuits. Il ne devrait pas y avoir de telles clauses lorsqu'on est confronté à la maladie ! C'est soudain, on n'a pas le temps de s'organiser. De toute façon dans notre société il ne faut pas être malade ”

“ Le retour à domicile est difficile car on se retrouve seul [...] La clinique où j'ai commencé les soins [...] ne m'a pas du tout soutenue et préparée au retour à domicile. Aucune proposition d'aide pour le ménage, pas d'orientation vers un service social... ”

“ Je suis épuisée. Je n'assume plus le quotidien. Cela accentue la dépression. J'ai besoin d'aide à domicile ”

“ Dans la journée, je suis seule car mon mari travaille. Toutes les deux semaines, j'ai 2 jours de chimiothérapie à la maison. Si je fais un malaise, que se passe-t-il ? Du coup je garde mon téléphone portable tout le temps avec moi, mais ce n'est quand même pas très sécurisant. ”

“ Dans mon maintien à domicile, je suis accompagné par une infirmière qui tient un cahier de suivi consulté par mon médecin généraliste en cas de besoin. ”

“ Après l'opération d'un sein avec curage axillaire du côté droit, j'aurais apprécié une aide pour certains travaux (repassage, vitres...), car je suis droitière. Ma mutuelle proposait 8€ de l'heure en chèques emploi services ce qui me laissait une trop grosse somme à ma charge. J'apprends aujourd'hui que la Section régionale interministérielle d'action sociale aurait pu compléter cette aide ... trop tard. ”



UNE BANQUE SANS ACTIONNAIRES, N'A QUE SES CLIENTS À SATISFAIRE.

.....

Au Crédit Mutuel, les conseillers ne sont pas commissionnés sur les produits et services qu'ils recommandent. Nos clients ont ainsi la garantie que seul leur intérêt est privilégié et qu'ils sont accompagnés avec des réponses adaptées à chaque étape de leur vie.

UNE BANQUE QUI APPARTIENT À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel

Marseille Gambetta

47 Allées Léon Gambetta – 13001 Marseille

Courriel : 08971@creditmutuel.fr – Tél. : 04 96 20 62 31

Le Crédit Mutuel, banque coopérative appartient à ses 7,9 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.

REPRÉSENTANTS DES USAGERS

ils sont nos porte-voix

ILS SONT LA VOIX DES USAGERS DANS LE MILIEU HOSPITALIER.
FORCE DE PROPOSITION ET DE REPRÉSENTATION, LES REPRÉSENTANTS DES USAGERS
CONTRIBUENT À FAIRE DU MALADE NON PLUS UN SUJET PASSIF
MAIS UN PATIENT ACTEUR DE SA PROPRE GUÉRISON.
ON VOUS EXPLIQUE TOUT À LEUR SUJET...

Il y a les représentants du personnel en entreprise, les représentants des parents d'élèves au sein de l'Education nationale, le conseil syndical au sein des copropriétés mais saviez-vous qu'il existe des représentants des usagers dans le système de santé ? À première vue, un représentant des usagers ne sert à rien ; le système de santé n'a pas attendu que la représentation des usagers se mette en place (ordonnances dites Juppé d'avril 1996) pour soigner les personnes, prévenir l'apparition des maladies, accompagner les malades chroniques. Et pourtant... le représentant des usagers incarne l'utilisateur final et il a droit à la parole. Et nombreux sont les enjeux pour l'ensemble des usagers du système de santé : enjeux d'efficacité, mais aussi de reconnaissance de l'existence et de la valeur de chacun.

L'action du représentant des usagers, en particulier au sein des établissements de san-

té, permet, et le plus souvent à l'occasion de la découverte de dysfonctionnements, de faire évoluer les pratiques des professionnels. Quels que soient l'état de la législation en vigueur et les normes qui régissent l'action des professionnels, la réalité du vécu de l'utilisateur échappe au regard des professionnels. Il a fallu batailler pour que du crédit soit donné à la parole de l'utilisateur et que sa parole sur sa prise en charge soit entendue. Le représentant des usagers a donc, dès la mise en place de la représentation, pu énoncer de manière formelle et reconnue une parole neuve, portant sur ce qui était considéré comme le domaine réservé du professionnel : sa prise en charge. L'hôpital est un lieu qui a été longtemps replié sur lui-même. L'arrivée des représentants des usagers a permis l'introduction d'un tiers dans les établissements de santé. Or, les besoins des usagers ont eux aussi évolué : parce que la maladie devient chronique, et

Or, les besoins des usagers ont eux aussi évolué : parce que la maladie devient chronique, et qu'il s'agit d'apprendre à vivre avec la maladie

qu'il s'agit d'apprendre à vivre avec la maladie, parce que la technologie permet de rêver à des soins plus sûrs, parce que chaque individu souhaite désormais « gérer » sa santé comme un capital, les réponses fournies par le système ne correspondent plus aux besoins et aux attentes des usagers. L'utilisateur souhaite mieux comprendre ce qui lui arrive, et être associé et acteur de son processus de soins. Il ne s'en remet plus aveuglément au pouvoir des professionnels.

Vecteurs du changement

Aujourd'hui, les représentants des usagers sont des vecteurs de changement à tous les niveaux du système de santé. Leur participation aux instances des différentes agences de la santé permet d'infléchir les textes législatifs et réglementaires. Leur présence au sein de la Conférence régionale de la santé et de l'autonomie (CRSA) permet d'émettre une voix sur la politique régionale de santé. Le



*Le représentant
des usagers
a une double mission :
observer le système
à travers le prisme
de l'utilisateur et faire valoir
ce point de vue.*

Représentant des usagers peut s'appuyer sur les dysfonctionnements vécus par un usager en particulier et il est fréquent que ce dernier soit la partie émergée de l'iceberg. Il est le révélateur de dysfonctionnements ayant pu concerner d'autres usagers qui pourront concerner les usagers de demain. C'est pourquoi le représentant des usagers s'attache toujours à traiter les sujets sous un aspect collectif.

Le Représentant des usagers ne défend pas ses intérêts propres, mais vise à défendre les intérêts de l'ensemble des usagers. S'il juge qu'une décision peut être grave ou dangereuse pour les

usagers, d'aujourd'hui comme de demain, il peut officiellement pointer ce danger. Si son pouvoir est limité (il ne détient que le pouvoir de dire, et non de contraindre), il est néanmoins réel : sa parole peut prendre un caractère officiel, via ses écrits ou les comptes-rendus des réunions auxquelles il participe et s'adresser aux autorités. Il peut aussi formuler des recommandations : là où les professionnels de santé ou administratifs ont des habitudes, des routines, la créativité du Représentant des usagers, son regard décalé peuvent favoriser l'émergence de solutions non encore entrevues.



LE REPRÉSENTANT DES USAGERS EN PRATIQUE

Chaque établissement de santé a obligation de compter dans ses rangs 2 titulaires et 2 suppléants qui siègent en commission des usagers, cette dernière se réunit quatre fois par an. Mais il se peut que certains postes soient vacants. Pour être candidat, il faut être membre d'une association agréée du système de santé (l'agrément peut être national ou régional, article L1114-1 du Code de la Santé publique). La Ligue contre le cancer par exemple, est une association agréée. Le bénévole candidat doit remplir un dossier avec son président et l'envoie à l'ARS (Agence régionale de santé) dont il dépend. L'ARS instruit le dossier

et place le postulant dans l'établissement demandé, s'il y a un poste vacant bien sûr.

Très régulièrement, sur le site de l'ARS (service "Démocratie et santé") des appels à volontaires sont lancés de même que chaque établissement de soins à obligation de porter à la connaissance des usagers, le nom et le contact (téléphone, mail) de ses Représentants des usagers.

De son côté, l'Union nationale des associations agréées du système de santé (France assos santé), se charge de l'animation du réseau et tient un listing très à jour des tous les Représentants des usagers en activité, par établissement.



PRATIQUE

www.paca.ars.sante.fr

et paca.france-assos-sante.org





ET C'EST OUVERT À TOUS !

Depuis 2016, la loi de modernisation de notre système de santé favorise la mise en œuvre de la formation des RU en mettant en place une formation de base : généraliste, obligatoire, indemnisée de tous les nouveaux RU (assurée par France Assos santé). Cette formation généraliste de 18 heures vise principalement à donner aux représentants des usagers les capacités à comprendre l'organisation, le fonctionnement et le financement du système de santé, l'organisation et la structuration des établissements, à connaître et maîtriser les droits des usagers mais aussi à appréhender leur rôle dans le processus de médiation.

TOUT A DÉBUTÉ EN 1974

- 1974 : Simone Veil ministre de la santé, signe la première charte du malade hospitalisé qui garantit la qualité des soins la dignité et le respect des personnes hospitalisées, dans chaque établissement de santé
- 1980 : l'épidémie de sida provoque des bouleversements dans la relation soignant-soigné. Le malade passe de l'état de patient passif à celui d'acteur de la prise en charge de sa maladie
- 24 avril 1996 : dans le cadre de la réforme hospitalière conduite par Alain Juppé, les usagers prennent part au système de santé et leurs représentants entrent au conseil d'administration de chaque établissement.
- 4 mars 2002 : cette loi relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, dite loi Kouchner, réaffirme l'importance des droits des usagers et de leur représentation.
- 26 janvier 2016, la loi de modernisation du système de santé stipule que les associations agréées sont réunies dans le collectif France Assos Santé, acté par l'article 1er dont la devise est : « La voix des usagers ». France Assos Santé est chargée d'organiser et de faire vivre la démocratie en santé, à la fois au niveau du système de santé et en interne au niveau du collectif, différents milieux (politiques comme associatifs) ayant réclamé « une démocratisation de la démocratie ».



Info / renseignements :
N°vert : 0 800 940 939
ou le 04 91 41 00 20

PAROLES DE

RIEN N'EST MIS DE CÔTÉ, ON MET TOUT SUR LA TABLE”

Marie-Josée Loubareche est représentante des usagers à l'hôpital de Salon-de-Provence ; pour cette membre active de la Ligue contre le Cancer des Bouches-du-Rhône, cette fonction ne se compare pas à un travail, *“je préfère plutôt parler de temps de présence, d'écoute et de réflexion, explique-t-elle. Il faut gérer les problèmes qui nous sont soumis et mettre en perspective les différentes visions”*.

Si l'été est une période relativement calme, l'activité n'en demeure pas moins régulière tout au long de l'année. Marie-Josée participe aux commissions des usagers qui permettent d'étudier les doléances de ces derniers après que des enquêtes et des études ont été menées. On distingue le temps des commissions plénières et celui des commissions restreintes.

“Lors des commissions plénières, nous échangeons des informations et nous menons la réflexion avec des professionnels de l'hôpital. Quant aux commissions restreintes, elles nous réunissent directement avec l'administration et les professionnels concernés par les questions qui nous sont soumises” poursuit Marie-Josée Loubareche.

Notre rôle consiste à étudier les doléances et à mesurer leur pertinence. Nous évaluons les problématiques qui nous sont

soumises en veillant bien à garder du recul. Nous ne sommes pas dans le combat ni l'opposition mais plutôt une force d'écoute et de proposition”. Au fil des saisons un constat s'impose : toute doléance amène une remédiation afin que les problèmes posés une fois ne se représentent plus. “Rien n'est mis de côté, tout est tracé et mis sur la table ; en fin d'année, nous dressons un bilan des actions engagées et nous le mettons en perspective avec les bilans des années précédentes, explique Marie-Josée Loubareche. C'est un travail qui s'inscrit dans le temps”.

“Une relation équilibrée”

Lorsque les premiers représentants des usagers ont pris leurs fonctions, certains professionnels craignaient de se sentir jugés mais au fil des ans, ce sentiment s'est estompé et “ce

“... Nous ne sommes pas dans le combat ni l'opposition mais plutôt une force d'écoute et de proposition”

sentiment a disparu car les représentants des usagers ne sont pas des juges” avertit Marie-Josée Loubareche qui insiste aussi sur les droits des patients et de leurs familles mais également leurs devoirs. *“Une relation équilibrée et juste se nourrit de cet équilibre”* estime-t-elle.

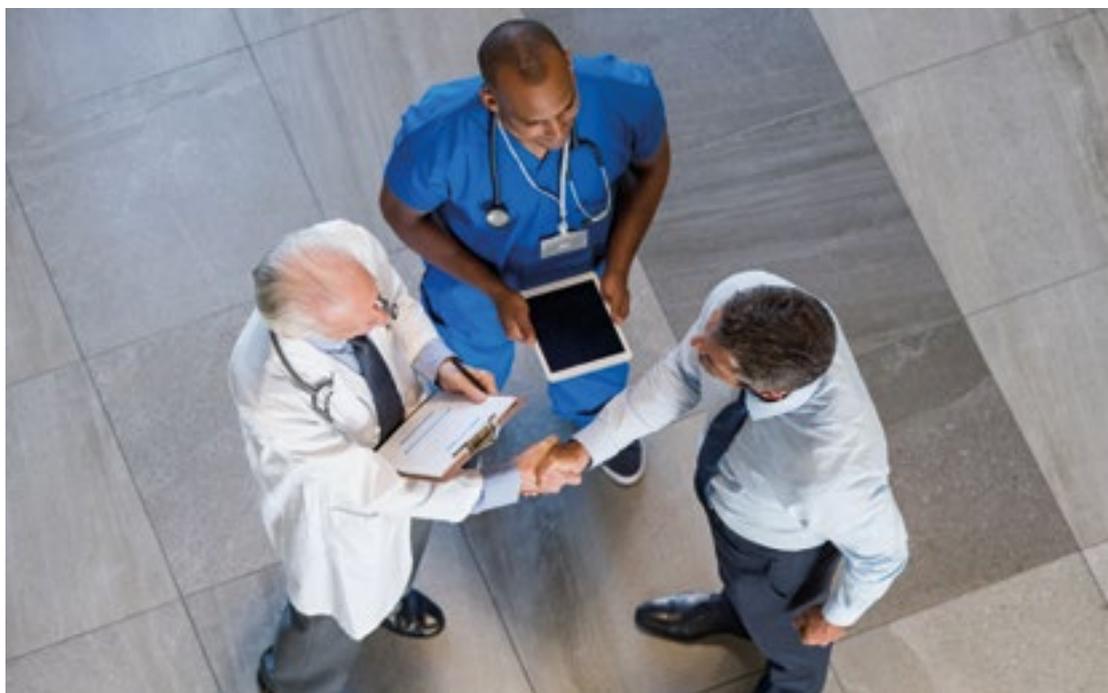
Au fil des années, notre représentante des usagers a le sentiment d'avoir fait bouger une ligne essentielle : *“l'ouverture, l'envie de travailler ensemble. C'est très important de le dire car beaucoup de situations que nous rencontrons ne dépendent pas des professionnels de l'hôpital de Salon ! Il y a aussi des directives nationales qui influent sur le quotidien des patients et des soignants. Je prends par exemple le projet du grand hôpital de Salon-de-Provence sur lequel nous réfléchissons depuis plusieurs années : c'est un projet certes municipal mais il prend en compte les demandes des usagers et celles des professionnels. Dans ce projet, tout le monde œuvre dans le même sens”*.

Et Marie-Josée Loubareche de le répéter encore : *“S'assurer des bonnes conditions de travail des professionnels, c'est garantir une bonne prise en charge des patients et de leurs proches”*.

REPRÉSENTANTS

“NOUS SOMMES DES FACILITATEURS

Lorsqu'a sonné l'heure de la retraite, Christian Foxonnet n'a pas voulu rester inactif. Ce jeune retraité du Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Marseille, et directeur général adjoint de plusieurs établissements médicaux, s'est tout de suite engagé au sein de l'hôpital européen et l'hôpital Saint-Joseph en qualité de représentant des usagers. C'était en 2017. *“Depuis ma nomination, je peux dire que 100 % des questions et des conflits ont rapidement trouvé une résolution satisfaisante, explique Christian Foxonnet. Il faut reconnaître que l'institution hospitalière met beaucoup du sien et qu'elle fait tout pour satisfaire le patient”*. Tous les trimestres, une pré-réunion permet de se pencher sur plusieurs questions, *“en ce moment, nous travaillons sur le thème de la politique qualité de l'établissement ainsi que sur l'analyse détaillée des plaintes et réclamations”*. Des “questions” qui peuvent aller d'une simple erreur de facturation au chapitre plus sensible de la qualité des soins. Si un patient est mécontent à l'issue d'une première conciliation proposée par l'hôpital c'est au tour des Représentants des usagers d'entrer en action. *“Nous convoquons à notre tour une conciliation entre le patient et les impétrants ; le Représen-*



tant des usagers et un membre de la direction participent à cet échange” explique Christian Foxonnet. Depuis 4 ans, le bénévole constate une certaine stabilité, *“en revanche, lors de la pandémie Covid, les relations entre les patients et leurs proches se sont crispées avec les institutions hospitalières”*. Grâce à un talent avéré pour la concertation et l'échange, les choses sont rapidement redevenues très apaisées... *“J'ai, tout au long de ma carrière, remarqué que le grand public*

connaissait très mal le fonctionnement de l'hôpital, c'est cette incompréhension qui m'a incité à mettre de l'huile dans les rouages, pour faciliter les relations entre les uns et les autres, explique Christian Foxonnet. Nous ne sommes pas des juges, nous sommes des facilitateurs, nous ne sommes pas là pour instruire un procès mais pour aider le grand public à comprendre la marche de l'hôpital”.



**AIDEZ-LES
ET SOUTENEZ
LA LIGUE**

LE CANCER EST TOUJOURS LA, IL EST URGENT D'AGIR ET DE DONNER !

Cette année, la pandémie de Covid-19 a provoqué une baisse des dons de près de 10 millions d'euros. Pourtant, avec 150 000 morts par an et 1 100 nouveaux cas de cancers détectés chaque jour, la lutte contre le cancer ne faiblit pas. En faisant un don à la Ligue 13 contre le cancer vous contribuez à financer la recherche, des opérations de prévention et l'accompagnement des malades.

Les personnes malades atteintes d'un cancer sont accablées par la crise économique et sociale. Extrêmement vulnérables, leurs conditions de vie dégradées risquent d'empirer. Pour 20 000 familles précaires, c'est l'accès aux soins et aux traitements qui pourrait être remis en question.

Pour mener ses actions et financer la recherche, la Ligue, financée à 93% par votre générosité, a besoin de vous. Votre aide est capitale pour ne pas abandonner les malades et leurs proches.

SANS VOS DONNS, NOUS NE POURRONS PLUS À L'AVENIR ASSURER UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET DES PERSONNES MALADES ET DE LEURS PROCHES.

POUR FAIRE UN DON



Remplir le bon de soutien

ou



don.ligue-cancer.net

PENSEZ A LA DEDUCTION FISCALE

Si vous donnez 40€

66 %



Votre don vous coûte
en réalité

13,60 €

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Ligue contre le cancer. Elles sont destinées à la Direction des relations adhérents et aux tiers mandatés par le responsable des traitements à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. La Ligue contre le cancer s'engage à ne pas transférer les données en dehors de l'Union Européenne. Ces données peuvent faire l'objet d'un échange avec des tiers du secteur caritatif. Vous pouvez vous y opposer en cochant la case ci-contre: Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant le service relation adhérent par mail : relation.adherent@ligue-cancer.net ou par courrier adressé à : DPD de la Ligue Contre le Cancer, 14 Rue Corvisart - 75013 PARIS. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

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

LIGUE CONTRE LE CANCER
COMITE DEPT DES BOUCHES DU RHONE
7 RUE FRANCIS DAVSO
CS 20532
13231 MARSEILLE CEDEX 01

J'apporte mon soutien à La Ligue contre le cancer.

Je fais un don de :

- 10 € 20 € 30 €
 40 € 50€ Autre :....

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

Je joins mon règlement par :

- Chèque à l'ordre de LA LIGUE CONTRE LE CANCER
 CCP 261205 H MARSEILLE
 J'indique mon adresse mail pour recevoir des informations de la Ligue :
.....@.....



La Ligue contre le cancer est agréée par le Comité de la Charte qui s'assure en continu de la rigueur et de la transparence de la gestion désintéressée des fonds collectés. L sont disponibles sur notre site www.ligue-cancer.net et sur le Journal Officiel : www.journal-officiel.gouv.fr La Ligue est également soumise au contrôle de la Cour des Comptes.



JE DONNE



POUR UNE CUISINE INTUITIVE

Vanessa Robuschi

DU PETIT ÉCRAN AU RESTAURANT, LA CARRIÈRE DE CETTE CHEF TRENTENAIRE DÉVOILE UN CARACTÈRE SECRET AUX AMITIÉS FIDÈLES. VANESSA ROBUSCHI, UNE CRÉATIVE QUI SE REMET TOUJOURS EN QUESTION.

Les Français l'ont découverte en 2015 ; Vanessa Robuschi finissait 7^e de Top Chef, le jeu-télé de M6, *"un sacré résultat pour moi qui avais ouvert mon restaurant 7 années auparavant"* se remémore la jeune femme. Les années sont passées et le succès ne se dément pas avec une clientèle "composée à 90% de fidèles" qui plébiscite le duo Vanessa Robuschi-Xavier Pariente. La première en cuisine, le second, en salle, est également chargé de la gestion et de la comptabilité. *"Nous entretenons une relation sans filtre et sommes très complémentaires"* souffle la jeune trentenaire, maman de Lisa et Ambre. Incapable de ranger son restaurant dans une case, Vanessa Robuschi préfère évoquer une maison où *"il fait bon vivre avec des clients qui viennent pour leurs déjeuners d'affaires, reviennent le soir en couple et le week-end en famille"*. Chantre d'une cuisine "intuitive", Vanessa n'aime rien plus que de faire découvrir des associations inédites dans un triptyque un légume-un fruit-une herbe aromatique. *"J'aime que les clients se sentent bien, qu'ils oublient le temps et si on y parvient, ça veut dire que le reste suit"*. Volontiers confraternelle, cette hyper sociale qui n'aime



"Mon restaurant c'est un lieu où il fait bon vivre"

guère s'épancher sur sa vie privée, a noué des liens avec Lionel Lévy, *"qui a toujours répondu présent"*, Coline Faulquier "avec qui je suis très, très proche", et encourage ses clients à aller découvrir *"la cuisine de Ludo"* (Turac du restaurant Une Table, au Sud NDLR), de Saisons à la rue Sainte-Victoire, à la Marine des Goudes où à l'Esplai du Grand bar des Goudes....

"Des adresses où je vais moi même et qui cultivent l'esprit marseillais". Vanessa Robuschi n'a pas de plat signature, *"je m'y suis toujours refusée"* s'estimant encore trop jeune pour mettre un plat signature à sa carte *"et puis c'est compliqué de toujours faire la même chose, ça finirait par m'ennuyer"*. En souriant, Vanesa reconnaît qu'au restaurant elle a toujours tendance à demander le plat signature *"pour connaître le chef"*. Cultivant un esprit de compétition non pas vers les autres mais "contre elle", la chef du Question de Goût se remet régulièrement en question et suit des formations tant en sucré qu'en salé : - Si on reste sur nos acquis, ça ne marche pas. Il faut se tenir au niveau car la relève arrive avec des idées et nouvelles pratiques qui font bouger les lignes". Jamais en reste d'une bonne idée, Vanessa Robuschi participe, depuis le mois d'octobre dernier, à un "musical bistronomique" au Belle Poule à Paris, un spectacle mêlant drag-queens et chefs cuisiniers de renom à l'instar de Guy Savoy, Jacques Génin, Claire Heitzler et Eric Guérin. Une vision, des amis et des collaborations qui prouvent combien la jeune femme voit loin.

AUBERGINE VAPEUR ET SAUCE FAÇON CHERMOULA



NOMBRE DE PERS.



CUISSON



PRÉPARATION

Ingrédients :

1 aubergine de 300g • 1 petite courgette • 1 mini poivron jaune • 40g de graines de grenade • 40g de feta ou de tofu • 1 petit bouquet de persil et de coriandre • 1 gousse d'ail • Cumin et paprika en poudre • Jus d'un demi citron • 5 c à s d'huile d'olive • Quelques feuilles de roquette • Sel, poivre

Lavez l'aubergine et coupez-la en deux dans le sens de la longueur sans enlever le pédoncule. Incisez la chair des deux moitiés en faisant un quadrillage sur une profondeur de 2mm. Cuisez-les à la vapeur pendant au moins 20 min (piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson, celle-ci doit entrer et ressortir sans aucune résistance).

Pendant ce temps, préparez la chermoula : lavez la courgette et le poivron jaune, taillez-les en petits cubes (brunoise) puis réservez. Hachez finement ou grossièrement les herbes préalablement lavées et effeuillées, ainsi que la gousse d'ail épluchée. Taillez la feta ou le tofu en cubes d'environ 1cm de côté, faites mariner avec un filet d'huile d'olive, un tour de moulin à poivre et une pointe de paprika. Dans un bol, mélangez les herbes, l'ail haché, la brunoise de légumes et les épices. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. Terminez avec les graines de grenade et la féta. Assaisonnez de poivre et de sel. Disposez sur chaque moitié d'aubergine avec quelques feuilles de roquette ça et là.

Question de Goût,
147, avenue Joseph-Vidal,
Marseille 8^e arr.
Infos au 04 91 73 59 08.

CARNET DE VOYAGE AVEC

leGrand Pastis

IL Y A FORCÉMENT UNE BONNE ADRESSE À SAVOURER PRÈS DE CHEZ VOUS. BONS PRODUITS, RESTAURANTS, ARTISANS, NOUS VOUS PROPOSONS UNE DÉLICIEUSE SÉLECTION AVEC L'AIMABLE SOUTIEN DU SITE LE-GRAND-PASTIS.COM, LE SITE D'INFORMATION GASTRONOMIQUE N°1 EN PROVENCE. ALLEZ, À TABLE !



Arles
La crème de la crème

Julie Moreau s'est fait connaître, de restos en restos jusqu'à sa dernière affaire face aux Arènes ; c'est là qu'elle a rencontré Eugénie Théron, directrice achats pour une grande marque d'optique. Les deux femmes ont "beaucoup, beaucoup échangé sur la gastronomie avec l'envie de bâtir un projet commun ensemble".

Lieu de convivialité, les Fromagères est né le 12 avril 2019 ; on peut y acheter ses fromages bien sûr mais également partager un apéritif, quelques planches de 4 ou 6 fromages, et découvrir quelques vins bio des Alpilles. Il n'y a rien de meilleur qu'un blanc pour accompagner une brousse de chèvres. On a testé et on a adoré.

Les Fromagères, 30, rue de la République à Arles ; 09 88 04 04 84.

La rue d'Italie, célèbre pour ses commerces de bouche, peut se targuer d'abriter les deux adresses de la fromagerie Lemarié. Benoît Lemarié, ancien cadre informatique également membre de l'association Gour Méditerranée y propose toutes les familles de fromages dont quelques fameuses pâtes pressées comme l'abondance, l'appenzeller ou encore le vacherin fribourgeois.

**Fromagerie Lemarié, 30, rue d'Italie
à Aix-en-Provence ; 04 88 41 58 27.**



**Aix-en-Provence
Lemarié, la voie lactée**

Ce magasin, spécialisé dans l'univers du thé se transforme en salon de dégustation au fil de la journée. Plus de cent différentes saveurs de thés y sont proposées partant du classique thé vert jusqu'à des parfums plus exotiques tels que ce remarquable mélange de mangue, passion et menthe. Ces saveurs d'Extrême-Orient, ce sont Guillaume et Cécilia qui vont les chercher en Inde, en Chine, au Japon... Chaque année, ils partent à la découverte d'une nouvelle région productrice dans le but de rencontrer les propriétaires de jardins (des plantations de théiers, NDLR) qui leur fourniront une partie de leur récolte.

**Plaisirs des thés, 29, rue d'Italie, à Aix-en-Provence
04 42 53 01 91.**

Chiques, suce-miel et nougats appartiennent au patrimoine de la commune d'Allauch, sur les contreforts du Garlaban. Depuis des siècles, quelques familles se transmettent les secrets de fabrication de ces bonbons au miel, aux arômes de garrigue qui collent aussi bien aux doigts qu'aux dents. La famille de Sébastien est de celles-là, ce dernier perpétue les gestes immuables appris du grand-père. Sébastien garantit des produits sans conservateur, sans additif et utilise toujours les fameuses bassines de cuivre (essentielles à une bonne répartition de la cuisson).

**Au Royaume des Abeilles, 1, rue Pierre-Curie,
à Allauch ; 04 65 95 37 23.**



**Allauch,
c'est pas du chiqué**

Après avoir mûri 2 années durant leur projet, Vincent Biron et Rémi Ceresola vivent le rêve de leur vie depuis le 16 septembre 2020, date de l'ouverture de leur boulangerie de quartier. "Dans la boulangerie comme dans tous les autres domaines, auront de l'avenir ceux qui ne se foutent pas de la gueule du monde" estiment les deux associés qui revendiquent une approche très personnelle : "Au-delà du pain, il y a un réseau de producteurs de la terre à la table ; l'harmonie doit régner entre les plats et ceux avec qui on les mange". Le pain de campagne, les viennoiseries (croissants et pains au chocolat) sont sublimes. A tester.

Pain Pan, 29, rue Trois frères Barthélémy, Marseille 6e arr. ; 06 15 44 75 45.



**Marseille,
les amis de la mie**

**La Ciotat,
à la table
de Nans**



L'enfant prodigue est revenu à La Ciotat, rejoindre sa famille et s'installer à l'Auberge du Revestel dont les propriétaires cassidains, aspiraient à la retraite. C'était en 2012, l'année de l'émancipation pour cet ancien premier sous-chef de Ronan Caradec à la Chèvre d'Or à Eze (06). En septembre 2013, le restaurant prenait le nom de Table de Nans. "C'est une auberge de campagne que j'ai voulue simple et élégante et, plus les années passent, plus j'écoute mon instinct. Je me tourne de plus en plus vers une cuisine classique, je travaille les recettes de mon pays, face à la mer" sourit celui qui avoue se "peaufiner d'années en années". Résultat ? Une étoile au guide Michelin, c'est divinement bon et, en plus, le chef n'a pas la grosse tête !

La Table de Nans, 126, corniche du Liouquet à La Ciotat ; 04 42 83 11 06.

L'histoire de Céline Corbier se raconte en mode noir à 70% infusion poivre de Sichuan. La passion chevillée au corps, ce petit bout de femme fait battre le coeur de cette chocolaterie aux fins fonds du 12e arrondissement de Marseille. "Pour les bonbons et moulages, je travaille le chocolat Valrhona car c'est celui que je connais et qui me correspond le mieux, explique-t-elle. Pour l'enrobage, j'ai choisi un extra bitter à 61% ; pour les lactés, j'ai opté pour un équatorial lacté. Pour certaines ganaches, je mélange les deux et pour d'autres recettes au chocolat noir j'ajoute souvent une pointe de chocolat au lait". De vrais délices à goûter pour s'en persuader...

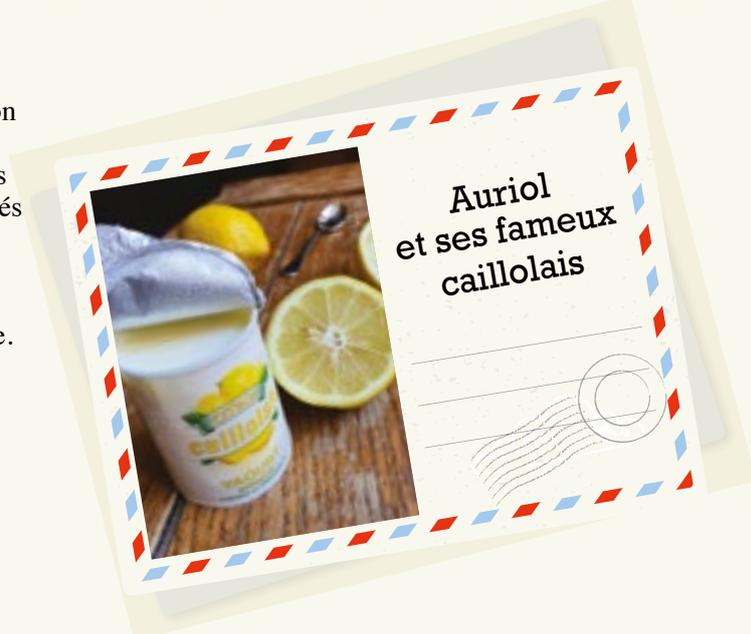
Françoise, 47, rue Pierre-Béranger, à Marseille 12e arr. ; 04 86 94 52 34.



Marseille, show cacao

Cette marque appartient au patrimoine, des yaourts que tout Provençal, une fois au moins, a mangés et leur seule évocation rappelle de délicieux souvenirs d'enfance. Le yaourt le Caillolais est un yaourt traditionnel au lait entier avec les laits de la ferme Gaec Latapy de Saint-Andiol. Ils sont conditionnés dans des pots en carton, ce qui a pour intérêt d'être non polluant. Vanille, citron, nature et fraise, vous avez le choix dans cette production artisanale, de 3 000 à 4 000 pots par semaine, essentiellement vendus dans les Bouches-du-Rhône.

Midi Flan – Le Caillolais, Plan des Moines Sud, 1909, chemin des Marseillais, 13390 Auriol ; 06 24 40 38 17.



Dans une ancienne boucherie, certainement la plus vieille d'Arles puisqu'on en retrouve l'existence au XIXe siècle, la Gaudina a dressé ses tables. De la tranche de pâté en croûte de canard au canelloni de caviar d'aubergine-poivrons marinés brousse en passant par l'onglet de boeuf simmenthal sauce béarnaise et le canon d'agneau rôti piqué aux olives noires et polenta crémeuse, dur dur de choisir. On y court pour les cuissons justes et les assaisonnements tirés au cordeau. Service amical et joyeux, on aime.

La Gaudina, 13, rue de l'Hôtel de Ville, à Arles ; 04 88 65 29 48.



Arles, un régal familial

Son ardoise raconte une bistronomie de bon aloi, un défilé appétissant de plats popote, de la rouelle de porc à la chinoise à la soupe de poissons de roche, des assiettes kebab-harissa aixoise aux coquillages de pêche naturelle, jusqu'au chateaubriand sauce chimichurri. Alexandre, le patron, est l'heureux patron de cette "cave à manger" fondée en 2016. Sans oublier sa carte de vins SAINS, comme l'acronyme de vins sans intrants. "Je n'aime guère la dénomination 'vin nature' car elle me semble trop à la mode, voire galvaudée" juge le caviste qui aligne de 300 à 600 étiquettes au fil des saisons. Une bistronomie de haute volée.

Le Verre levé, 15, rue Granet à Aix-en-Provence ; 04 86 31 08 15.



Aix, un bistrot de bon aloi

Boulangers Marseille Saint-Ferréol

REJOINT LES SOUTIENS DE LA LIGUE 13



C'est une enseigne nationale qui vient de rejoindre la grande famille des partenaires de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône. Le magasin d'électroménager Boulangers, c'est de lui dont il s'agit, implanté rue Saint-Ferréol, a accueilli ses premiers clients le 4 décembre 2020 avec la ferme intention de se fondre dans le paysage commercial et communautaire du centre-ville.

Voisine de la Maison Bien-Etre, cette grande surface, installée dans un magnifique immeuble

de style art-déco classé, en fait l'un des emblèmes du commerce de proximité répondant aux aspirations quotidiennes de ses clients. Son directeur, Stéphane Ré, a tissé des liens très étroits avec toutes les boutiques des rues environnantes et avec les équipes de la Ligue. Entretien à bâtons rompus.

Quelles sont les raisons qui vous ont incité à nouer un partenariat avec la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône ?

Stéphane Ré : C'est avant tout une rencontre avec Magali (Maugeri, la directrice générale, NDLR) et Mathilde qui nous ont présenté, en venant, au magasin, les missions de la Maison bien-être, rue Francis-Davso. Elles nous ont expliqué quelles étaient leurs actions et le bien qu'elles font au quotidien à tous ceux qui demandent un soutien. Avec nos équipes et notre énergie, nous avons eu envie d'aider, dans la mesure de nos possibilités, toutes ces initiatives.

Les partenariats associatifs relèvent-ils de la volonté seule du magasin de Marseille centre ou cela répond-il à une politique globale du groupe ?

R.E. : C'est une initiative locale que nous sommes fiers de porter. Notre action dans les Bouches-du-Rhône doit s'inscrire en cohérence avec les missions de la fondation Boulangers qui, à l'échelle du pays, œuvre pour l'égalité des chances dans l'éducation des jeunes. Si, par ce biais, nous pouvons aider et contribuer à lutter contre l'isolement sous toutes ses formes, un isolement qui empêcherait la jeunesse de réussir et de réaliser de grandes choses, alors on peut compter sur nous. Mais le partenariat avec la Maison Bien-Etre ne dépend que de l'équipe de Marseille Saint-Ferréol.

Avez-vous entamé des démarches particulières pour sensibiliser votre personnel à la prévention du cancer par exemple ?

R.E. : Tout à fait et l'équipe du magasin y est très sensible ; nous sommes au début d'une collaboration avant tout humaine que nous espérons la plus longue possible.



**BOULANGER MARSEILLE SAINT FERREOL,
PARTENAIRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DES BOUCHES-DU-RHÔNE**

Magasin ouvert du lundi au samedi
de 10h à 19h30

42 Rue Saint Ferréol
13001 Marseille





INTERCONTINENTAL®
MARSEILLE – HOTEL DIEU

Au diapason de l'hébergement, les deux entités gastronomiques que sont la brasserie Les Fenêtres et le restaurant gastronomique Alcyone, assurent une expérience délicieuse dans un cadre légendaire !

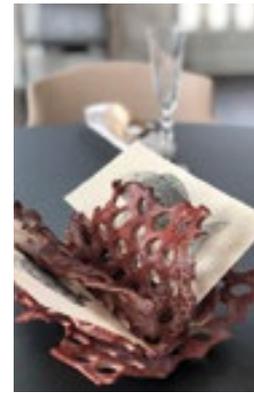
LIONEL LEVY, CHEF DE FILE DE LA NOUVELLE CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Chef étoilé depuis 2005, toulousain d'origine et marseillais de cœur, Lionel Levy est inventif, curieux, toujours en mouvement et avide de nouveautés.

La table de Levy prône le locavore : poissons sélectionnés parmi les plus belles pièces de la criée, légumes de producteurs à l'éthique forte ou encore viandes issues d'éleveurs respectueux.

Depuis 2013, le Chef s'assure de distiller une gastronomie précise mais décomplexée, de bousculer les codes de la brasserie traditionnelle et ceux du 5 étoiles, tout en conservant l'hospitalité d'un établissement d'un tel renom.

LE GOÛT AVANT TOUT



Toujours revisités, les classiques de la brasserie traditionnelle sont remis à la sauce du Chef **aux Fenêtres**, la brasserie de l'hôtel : la pointe de poutargue sur la salade de lentilles, la sardine qui s'invite sur la pissaladière ou encore le Paris-Brest devenu Aix-Marseille au parfum de navette ...

Quant à **Alcyone**, on y retrouve authenticité et raffinement en une expérience intimiste où le Chef embarque ses invités dans un voyage autour de la Méditerranée, porté par son nom mythologique, hommage à la fille du maître des vents Éole.

À chaque plat, une histoire rendue exceptionnelle par la qualité des produits, frais et régionaux, et la maîtrise absolue du Chef et de sa brigade, fédérée ici avec justesse.

POUR FINIR L'ANNÉE EN DOUCEUR

À la fin de l'année, les deux établissements gourmands de l'InterContinental Marseille - Hôtel Dieu font briller leurs étoiles davantage pour célébrer les fêtes, du réveillon du 24 à celui du 31 en passant par les brunchs festifs de fin d'année !

Réservations : 04 13 42 42 40 - www.marseille.intercontinental.com



MERCI !

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

RÉDACTION
Pierre PSALTIS

CRÉATION
AGENCE KADENCE
Karine APRILE MORISSE
Audrey MONTERO

PHOTOS
Benjamin Decoin
Pierre Psaltis
Shutterstock
Unsplash
Serge SARACCO
Villard
Sylvie Tellier (@sylvietellier)
Eric Deniset
Philippe du Crest
Andrée JM
I.B. et Roar Studio

FABRICATION
IMPRIMERIE Caractère

ISSN 2491-0430

COMMUNICATION
Magali MAUGERI
Catherine VERNAY
Mathilde HOUTMANN

MAG DES ESPACES LIGUE
est un journal 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
SYLVIE TELLIER
HATEIA
DANIEL NIZRI
CÉLINE DOUSSET

DR ILIES BOUABDALLAH
CED VERNAY
ZIZE
PASCAL LANCIEN
MARIE MATHIEU
ANDRIANA GAUTIER ZIVKOVIC
AMINA DJEMAI
STEPHAN RÉ
CAMILLE FLAVIGNY
LUCIE ET ADRIEN DE LASPTT
ESTELLE RIEU
ASSOCIATION GOURMÉDITERRANÉE
MARTINE BLAIZE DE PERETTI
CREDIT MUTUEL
VANESSA ANGIUS
VANESSA ROBUSCHI
PRINTEMPS MARSEILLE
ROCHEBOBOIS
LE GRAND PASTIS
INTERCONTINENTAL MARSEILLE HOTEL DIEU
BOULANGER
FONDATION D'ENTREPRISE AIR FRANCE
ARTCAN GALLERY
FROJO



LA FONDATION D'ENTREPRISE AIR FRANCE : UNE FONDATION AU SERVICE DE L'ENFANCE

La Fondation Air France s'appuie sur la conviction que l'accès à l'éducation constitue le meilleur bagage pour affronter le voyage de la vie.

Depuis sa création en 1992, la Fondation Air France soutient la cause de l'enfance, chère au cœur des salariés de la Compagnie.

Parce que l'éducation change le monde, elle accompagne les associations dans leurs projets éducatifs en faveur des **enfants malades, handicapés ou en grande difficulté**, en France et dans les pays où la Compagnie Air France est présente.

Consciente de l'importance de préserver l'environnement, la Fondation Air France s'adapte tout en gardant sa ligne conductrice : l'enfance. Ainsi depuis trois ans, elle soutient des projets d'**éducation à l'environnement** à travers des actions pédagogiques et éducatives contribuant aux nouveaux comportements et à la compréhension des enjeux climatiques. Elle est présente également auprès des associations qui œuvrent pour la **biodiversité** à travers des projets de sensibilisation aux pratiques durables respectant les ressources naturelles.

La Fondation Air France soutient également des projets concernant la **crise sociale et sanitaire** actuelle. A ce titre elle s'est mobilisée afin d'apporter son soutien aux associations partenaires en leur apportant une aide financière.

Enfin, la lutte contre la fracture numérique et l'accompagnement des élèves sont également devenus essentiels pour assurer l'égalité des élèves en matière de réussite scolaire.

fondation.airfrance.com

*" Pour ce qui est de l'avenir,
il ne s'agit pas de le prévoir
mais de le rendre possible "*

Antoine de Saint-Exupéry

