

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

Témoignage

“ *Camille Lacourt*
*Un champion
au grand cœur*

Dossier

Dépister
le mélanome

Regards

Mieux-être
Relaxation, hypnose, réflexologie...
Pourquoi pas ?

liguecancer13.net

A man with dark hair and a light beard, wearing a white button-down shirt and dark trousers, stands on a balcony with a white metal railing. He is leaning on the railing with his right hand and has his left hand in his pocket. The background shows a coastal town with buildings and a church spire, and the sea is visible in the foreground.

AVY MARCIANO

AMBASSADEUR DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

 « *Je soutiens la Ligue
contre le cancer, et vous ?* ».

ÉDITO



Apporter un autre regard sur la maladie, le patient, son entourage.
Informer, sensibiliser, prévenir, donner des réponses concrètes, objectives et sans fard.
Soutenir, accompagner, écouter, donner la parole. Encourager une proximité plus douce avec la maladie, pour un quotidien plus apaisé.

Le Magazine des Espaces Ligue qui est, rappelons-le, autofinancé à 100% par des subventions et des partenariats privés (et non par des dons), poursuit sa vocation de porte-parole et donne corps à notre mission quotidienne.

Ce deuxième numéro s'ouvre sur un invité exceptionnel, le champion du monde de natation Camille Lacourt, qui partage avec nous son expérience et ses engagements. Un regard vif et un mental à toute épreuve. Nous partons ensuite à la rencontre de la piquante Olivia qui affirme haut et fort « J'ai 30 ans et je vais faire la nique à mon cancer ! » Une énergie débordante et une soif de vie qu'elle transmet via les réseaux sociaux. A l'approche des beaux jours, nous avons souhaité faire un focus sur le soleil et ses méfaits avec un dossier complet sur le dépistage du mélanome. Puis place à Sylvie Caillères, onco-hématologue, pour faire un point sur les progrès considérables réalisés dans la lutte contre les leucémies depuis une quinzaine d'années.

Paul Leccia, figure emblématique du Cercle des Nageurs de Marseille, nous confiera les raisons qui l'ont poussé à adhérer au Label Ligue Entreprise. L'occasion de faire le point sur ce concept lancé fin 2015, qui permet aux entreprises signataires de bénéficier de l'aide de la Ligue contre le cancer à la fois pour sensibiliser les salariés en interne aux dépistages des cancers et les accompagner dans le cas où des collaborateurs seraient touchés par la maladie. On compte aujourd'hui une dizaine d'entreprises déjà labellisées ou en passe de l'être : Tempo One, Elythe, Isovation, CP Formation, Groupe PIGIER, l'Armée et la Gendarmerie.

La Ligue contre le cancer a besoin de vous ! Rejoignez les 14 724 adhérents qui donnent chaque jour de leur temps et de leur énergie pour faire reculer le cancer. Vous pouvez également vous liguer à travers un don. Votre générosité nous permet d'investir dans des programmes d'actions ambitieux.

Le combat continue et nous comptons sur votre mobilisation à nos côtés tout au long de l'année !

A très bientôt dans nos Espaces Ligue !

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

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'P. Garosi', written in a cursive style.

Le comité de rédaction
de la Ligue contre le cancer 13

Karine
Aprile Morisse

Sophie
Imbert

Evelyne
Giraud

Magali
Maugeri

Biljana
Damljanovic





SOMMAIRE

P6 TÉMOIGNAGE
*UN CHAMPION
AU GRAND COEUR*
Camille Lacourt

P11 LES ESPACES LIGUE

P14 ZOOM SUR
*DÉPISTER LE
MÉLANOME !*
Entretien avec le
Professeur P. Berbis
et le Docteur S. Delabre

P18 TÉMOIGNAGE
*TOUCHÉE PAR UN
MÉLANOME À L'ÂGE
DE 31 ANS*
Geneviève Assante

P20 ENTRETIEN
avec Rebecca Hampton

P22 PORTRAIT
*BREF, J'AI UN CANCER
DU SEIN A 33 ANS*
Interview d'Olivia

P26 ENVIRONNEMENT
*TRIER LE VERRE
UN GESTE SIMPLE
AU PROFIT DE
LA LIGUE CONTRE
LE CANCER*
Entretien avec Christine
Leuthy-Molina

P28 MIEUX-ÊTRE
*RELAXATION,
HYPNOSE,
RÉFLEXOLOGIE*

P32 SOCIÉTÉ
*PRETS BANCAIRES
OÙ EN EST-ON?*
Entretien avec Mehdi Aslam

P34 LEUCÉMIE
*DES AVANCÉES
SPECTACULAIRES
QUI DONNENT ESPOIR*
Rencontre avec le Docteur
S. Caillères

P40 VIE D'ENTREPRISE
*LE CERCLE DES
NAGEURS S'ENGAGE*
Rencontre avec P. Leccia

P42 RECHERCHE
*UN ENJEU CRUCIAL
POUR LA LIGUE
CONTRE LE CANCER*
Entretien avec G. Baldacci

P44 PSYCHO
*LE COUP
DE MASSUE*

P47 SEXO

P48 BEAUTÉ

P52 RELOOKING

**P55 COUPS
DE COEUR**

P56 SPORT

**P57 AGENDA
DE LA LIGUE 13**

P58 SORTIR DANS LE 13

**P60 LE COIN DES
SAVEURS**

**P63 APPEL À DONS
POUR LA LIGUE**



« Je ne pouvais plus
m'entraîner, je ne pouvais plus
ni marcher ni nager sans avoir
de grosses douleurs ».

UN CHAMPION DE NATATION AU GRAND CŒUR

Lorsque l'on arrive au Cercle des Nageurs de Marseille pour rencontrer le grand champion de natation, on sent immédiatement qu'il règne en ce lieu une ambiance de famille. Très rapidement Camille Lacourt fait son entrée dans le bureau du Président du CNM en baissant un peu la tête... pas simple de passer la porte quand on mesure 2 mètres ! On s'installe autour d'un bureau et c'est très librement que Camille Lacourt se confie sur son enfance, son adolescence, les débuts de sa carrière et son ascension fulgurante. Il est également revenu sur les soucis de santé qu'il a traversés en 2014 et qui l'ont obligé à tout arrêter durant quelques mois. Entretien avec un grand sportif qui a la tête sur les épaules et qui a très vite compris que pour atteindre un haut niveau, il fallait s'investir et travailler sans relâche.

UNE PASSION QUI A GRANDI AU FIL DE L'EAU

Quand on essaye de comprendre d'où lui vient sa passion pour la natation, Camille Lacourt explique qu'il a commencé à nager vers l'âge de 5 ans, pour passer du temps avec son papa qui allait pêcher en rivière et en lac. Très rapidement, il se sent comme un poisson dans l'eau. Il passe son enfance à Font-Romeu où il s'inscrit dans des clubs de natation sans viser pour autant des objectifs de haut niveau. Après le collège, il intègre sport-étude. *« J'aimais être avec des sportifs et dans des classes avec des horaires aménagés et j'appréciais tout de même la natation »*. Ce n'est qu'après son bac qu'il commence à obtenir des médailles

aux championnats de France en remportant les 100 et 200 mètres dos, tout en établissant des records. Sa carrière prend alors un tournant et il décide d'intégrer le club de Philippe Lucas en septembre 2006. *« C'est là que j'ai vraiment décidé de voir ce que j'avais dans le ventre pour faire du haut niveau »*. Il y obtient ses premiers titres de champion de France en grands bassins, ses qualifications pour les championnats d'Europe ; il obtient même le record de France. Il est blessé par la suite et doit renoncer aux sélections des JO de Pékin en 2008. En septembre 2008, il décide de venir à Marseille pour s'entraîner au Cercle des Nageurs. Et à partir de là, une ascension fulgurante que tout le monde connaît avec des titres dont la France est fière : première finale mondiale du 50 mètres dos en 2009, champion d'Europe du 100 mètres en 2010 - 2^{ème} temps de l'histoire de la natation - et champion du monde du 100 mètres dos en 2011.



2014 : L'ANNÉE DES SOUFFRANCES ET DES DOUTES

Alors que Camille Lacourt enchaîne ces titres et poursuit ses entraînements intensifs, il est victime d'atroces souffrances à la hanche qui l'obligent à tout arrêter du jour au lendemain. Après plusieurs examens, le verdict tombe : tumeur à la hanche... *« bénigne »*, rajoutera le médecin après quelques secondes de silence face au visage décomposé du nageur. Une annonce brutale qui s'est suivie par quelques mois très handicapants pour Camille Lacourt... *« Je ne pouvais plus m'entraîner, je ne pouvais plus ni marcher ni nager sans avoir de grosses douleurs »*.

En novembre 2014, il apprend que si les traitements ne sont pas efficaces, il devra subir une opération et qu'il ne pourra remarcher qu'en avril 2016. Tout simplement inenvisageable pour lui qui se projetait déjà aux sélections olympiques. *« Je savais qu'il fallait régler ce problème donc s'il avait fallu le faire, j'aurais subi cette opération car le sport est vital dans ma vie ; il me permet d'évacuer les pressions négatives »*. Toute sa vie est remise en question... Difficile pour un athlète d'envisager que sa carrière s'arrête ainsi. D'ailleurs à la question *« si les médecins vous avaient dit qu'il fallait oublier le sport »*, la réponse de Camille Lacourt est radicale : *« ça n'aurait pas été possible, on aurait trouvé une autre solution »*.

« *Le sport était devenu secondaire, c'est la vraie vie qui primait* ».

Ce n'est pas tant l'arrêt de sa carrière qui l'effrayait mais la peur de la « vraie vie » comme il l'appelle - devoir arrêter le sport - exit footing, vélo et natation. « *Le sport était devenu secondaire, c'est la vraie vie qui primait* ». Après quelques mois d'angoisse, de douleurs et de traitements, le sportif de haut niveau retrouve le moral et sa rage de vaincre pour préparer les JO de 2016. Même s'il admet avoir quelques douleurs de temps en temps - il est toujours suivi d'un point de vue médical - pour lui c'est déjà une histoire ancienne... L'âme d'un vrai sportif, un battant, qui va de l'avant et préfère envisager l'avenir plutôt que ressasser le passé.

UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU PORTE-PAROLE D'UNE GÉNÉRATION

Le titre dont il est le plus fier aujourd'hui ? « *Ils ont tous une saveur différente* », affirme Camille Lacourt, tout en ajoutant : « *celui qui m'a donné le plus d'émotion c'est celui du 50 mètres de cet été car je suis passé par des moments très difficiles* ». Un message d'espoir pour tous les jeunes de son âge touchés par la maladie alors qu'ils sont en pleine construction de leur vie et qu'ils le vivent comme une véritable injustice. Le témoignage de Camille Lacourt prouve que malgré un parcours semé d'embûches, il faut persévérer et il est possible d'y arriver.

Camille Lacourt estime avoir eu de la chance dans cette mésaventure. Il pense aux personnes, notamment aux jeunes, touchés par un cancer et qui se battent chaque jour pour lutter contre la maladie. « *J'ai toujours été touché par cette cause ; comme la plupart des gens, j'ai perdu un être cher du cancer et même d'autres connaissances à qui je tenais beaucoup* ». Le cancer est le combat de tous car tout le monde est concerné et connaît quelqu'un qui est touché par cette maladie dans son entourage. Des personnes qu'il faut aider, à qui il faut redonner confiance et l'envie de continuer à avoir de beaux projets parce que la recherche avance et les traitements aussi. Et cette aide, les malades peuvent la retrouver au sein des comités départementaux de la Ligue contre le cancer dont l'une des missions est d'accompagner les patients pendant et après la maladie.

UN ENGAGEMENT PROFOND POUR LES ENFANTS MALADES

Malgré des entraînements intensifs et un grand nombre d'heures passées au Cercle des Nageurs, Camille Lacourt n'en oublie pas pour autant sa fille, Jazz, avec qui il passe beaucoup de temps. « *J'ai besoin d'un équilibre avec ma fille et j'ai besoin d'être épanoui dans ma vie pour être un bon nageur* ». Il consacre également du temps pour les causes qui lui tiennent à cœur.

Derrière son regard bleu profond, ses mèches blondes et son corps d'athlète se cache un jeune homme sensibilisé par les causes touchant les enfants. « *C'est toujours un plaisir de pouvoir profiter de sa notoriété pour aider une grande cause* ». Il prend son rôle de parrain très à cœur : « *Etre parrain, c'est pouvoir s'engager, pouvoir être présent. Ce n'est pas simplement une interview et une photo une fois par an. C'est plus que ça : je suis avec des enfants et j'aime aller les voir à l'hôpital. Pour moi, c'est ça qui est plus important* ».

« *C'est toujours un plaisir de pouvoir profiter de sa notoriété pour aider une grande cause* ».

Il arrive toujours à trouver du temps à consacrer à deux associations : « Sourire à la vie » et l'Unicef. « *Tout ce qui concerne les enfants me touche et me touchait avant même d'être papa* ». Il aime avant tout leur pureté, leur naïveté, leur approche différente de la maladie : pour eux il s'agit d'un obstacle dans leur vie et ils vont le dépasser. « *Je prends du temps pour aller les voir car on arrive à leur redonner le sourire et à les motiver* ». L'association « Sourire à la vie » allie sport et cancer : elle donne des défis sportifs aux enfants en fonction de leur niveau ; des défis qui sont bel et bien suivis par leur parrain, Camille Lacourt. « *J'ai reçu des vidéos pendant les championnats du monde où ils étaient tous en train de faire les abdos que je leur avais demandé avec un message « nous on a réussi, à toi de gagner »* ». C'est fantastique quand on est dans une bulle de performance de voir ça. C'est que du bonus. Ça me fait décrocher et relativiser sur la vie ».



« *Tout ce qui concerne les enfants me touche et me touchait avant même d'être papa* ».

UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE POUR BIENTÔT

Tout le monde le sait, une carrière de sportif de haut niveau ne dure qu'un temps : Camille Lacourt pense déjà à sa reconversion puisqu'il prendra sa « retraite » sportive l'an prochain. *« C'est prenant la natation, à la fois physiquement et mentalement ; on ne compte pas ses heures d'entraînement. C'est un choix de vie, une parenthèse que j'ai choisie mais j'arrive au bout ; j'ai envie de faire autre chose ».* Pas évident de trouver sa voie quand on a passé près

de 20 ans dans les bassins. Et pourtant le nageur le vit très sereinement, peut-être parce que sa reconversion est déjà toute tracée : son sponsor Clarins, dont il est l'égérie depuis 6 ans, lui propose de l'intégrer au sein de l'entreprise. En attendant, on lui souhaite de décrocher un titre aux JO de cet été, dernier titre qui manque au palmarès de ce sportif accompli.

LES ESPACES LIGUE DES BOUCHES-DU-RHÔNE

MARSEILLE - AIX - ARLES - COTE BLEUE - AUBAGNE/GEMENOS - PAYS SALONNAIS

Des dizaines d'activités
et des moments de partage
**pour retrouver la vie
retrouver l'envie !**

*"Je m'appelle Virginie
j'ai eu un cancer.
les Espaces Ligue
des Bouches-du-Rhône
m'ont aidée à me retrouver
et vous
qui vous aide" ?*

Les Espaces Ligue sont ouverts
aux patients et leurs proches.
Ils sont entièrement gratuits.

Programme bien-être :
cours de gymnastique adaptée,
yoga, qi gong,
groupe de convivialité,
soutien psychologique,
atelier de mode,
chant, photo,
consultation nutritionnelle,
séance individuelle esthétique,
accompagnement corporel...



RETROUVEZ-NOUS SUR :
www.liguecancer13.net

LIGUE CONTRE LE CANCER
Comité des Bouches-du-Rhône
Résidence Valmont-Redon - 430, Av. de Lattre de Tassigny
BP 9999 - 13273 Marseille cedex 09
Tél. : 04 91 41 00 20 - Fax : 04 91 41 68 41



ATELIER REFLEXOTHÉRAPIE

Imaginez une représentation miniaturisée du corps humain dont chaque terminaison nerveuse, appelée aussi zone réflexe, correspondrait à un organe ou une partie de l'organisme. C'est le principe même de la réflexologie. Quand un organe ou une partie du corps fonctionne mal, l'énergie est entravée. Ce blocage se répercute sur un point précis du pied, de la main, du visage, du dos... Roselyne Bouley-Duparc propose des séances de réflexothérapie au sein de l'Espace Ligue de Marseille. « *Je travaille en lissage et en pression pour libérer les tensions corporelles en rétablissant la circulation de l'énergie* », explique Roselyne. « *La séance apporte une profonde détente. En accompagnement de traitement de cancer, elle aide à réduire l'anxiété, à retrouver une meilleure harmonie corporelle et à diminuer certains effets secondaires des traitements.* » Un vrai coup de pouce pour aller mieux, au sens propre et au figuré ! Au figuré parce que c'est une aide pour se recentrer, évacuer les tensions, diminuer les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires, les troubles fonctionnels... Et au sens propre puisque le soin est donné avec le pouce, les mains et, dans le cas de Roselyne, un bâton de verre arrondi.

Séance de 30 minutes. Sur rendez-vous.



L'équipe marseillaise de la Ligue contre le cancer propose de nombreuses autres activités et ateliers : massages, groupes de paroles, yoga, gymnastique adaptée, Qi Gong, shadow boxing, photographie, mode, création de bijoux, soutien psychologique, consultation nutritionnelle, socio-esthétique.



Un pur moment de détente pour se réconcilier avec son corps et son esprit. A consommer sans modération.

Solange adhérente de la Ligue contre le cancer.

Rendez-vous prochainement dans votre nouvel Espace Ligue au centre commercial Grand Littoral (13015 Marseille)

Maison de la Ligue de Marseille du lundi au vendredi

Résidence Valmont Redon, 430 avenue de Lattre de Tassigny - 13009 Marseille

Tél : 04 91 41 00 20

 www.liguecancer13.net

La Ligue contre le cancer comité 13 accompagne les patients pendant la maladie mais pas seulement... Elle les soutient également après, dans la phase de retour à la vie sociale ; cette démarche étant essentielle dans le processus de reconstruction.



Pour plus de renseignements :
www.liguecancer13.net
ou 0 800 940 939

(service anonyme et confidentiel, numéro gratuit)

RETROUVEZ L'ÉNERGIE AVEC LE QI GONG

Véritable art de vivre au quotidien, le Qi Gong signifie littéralement « travail de l'énergie ». Cette gymnastique traditionnelle de santé chinoise associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle. Entre autres bienfaits, la pratique du Qi Gong permet de se relaxer, gérer son stress, avoir un meilleur sommeil...

Denis Belmonte propose un atelier à la Maison de la Ligue d'Arles : « *La fatigue et les douleurs dues à la maladie et aux traitements tendent à couper le lien, à déconnecter le corps de l'esprit. Le Qi Gong est un outil qui permet de se reconnecter à soi* » explique Denis. « *On redonne sa place au corps par des mouvements doux, en profondeur. On se reconnecte à son souffle, à ses organes, à ses sensations internes pour mieux s'entendre et mieux s'écouter.* »



Maison de la Ligue d'Arles
du lundi au vendredi de 14 h à 17 h
16, place du Sauvage 13200 Arles
Tél : 04 90 49 73 67 ou 04 91 41 00 20
 www.liguecancer13.net

Une technique qui permet donc d'opérer une meilleure lecture de soi-même, d'apprendre son fonctionnement. Chacun peut se l'approprier. Et il ajoute : « *c'est très important pour la personne malade de se remettre au centre d'un processus où elle est active par rapport à sa santé.*

Le Qi Gong permet cela ! ».

Rendez-vous tous les mardis de 16 h à 17 h.
(certificat médical obligatoire).



Espace Ligue Salon-de-Provence

ATELIER RELAXATION HYPNOSE

L'hypnose est un état naturel et provoqué qui permet à un individu d'accéder à ses ressources intérieures. L'hypnose peut aider les personnes atteintes de cancer à mieux supporter certains actes invasifs sous anesthésie locale, prévenir et diminuer l'intensité de certaines douleurs ou encore alléger les bouffées de chaleur. Médecin spécialiste en psychiatrie, psychothérapeute et titulaire du diplôme d'hypnose médicale créé par la Faculté de Médecine de Marseille, Jean-Luc Elissalde propose chaque mois un atelier de relaxation et hypnose à la Maison de la Vie Associative de Salon-de-Provence.

Il applique la méthode du Dr Carl Simonton, développée spécialement pour les malades atteints du cancer. Elle propose un soutien complémentaire qui s'adresse à la personne malade dans sa globalité, à son corps, son âme et son esprit.

Rendez-vous le quatrième jeudi de chaque mois à 16 h à la Maison de la Vie Associative, rue Ampère.



Espace Ligue contre le
cancer du Pays Salonais
Tél : 04 42 55 20 61
Permanence téléphonique :
06 98 53 42 54

 www.liguecancer13.net

RENCONTRES AVEC...

Les Espaces Ligue sont des espaces d'accueil de proximité, gérés par la Ligue contre le cancer et adaptés aux attentes des personnes malades et de leurs proches.

La Maison de la Ligue contre le cancer d'Aix-en-Provence s'inscrit dans cette démarche globale d'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Située au cœur de la ville, la Maison de la Ligue, ouverte du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h, est un lieu de rencontres, d'écoute, de soutien et d'information afin d'aider les malades et leurs proches à traverser la maladie.

Elle est animée par une équipe de 30 bénévoles. Lieu de vie et d'échanges, de nombreux ateliers y sont proposés : activité physique adaptée, sophrologie, yoga, shiatsu, réflexologie plantaire, dessin, écriture, théâtre, couture, socio-esthétique, groupe de parole.

Parmi les bénévoles, une équipe mène aussi des actions de prévention dans les collèges et les lycées d'Aix-en-Provence, d'autres vont auprès des malades dans les établissements de soins du Pays d'Aix (Centre Hospitalier, Centre de Radiothérapie du Pays d'Aix, Clinique Saint-Christophe, Clinique la Provençale).



FOCUS SUR L'ATELIER SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique d'harmonisation entre le corps et l'esprit, d'équilibration entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.

C'est une méthode simple qui prend la personne dans sa globalité : détente et tonification pour le corps et utilisation de ses propres ressources intérieures pour l'esprit. Dans le cadre de l'atelier collectif qu'elle propose deux mercredis par mois de 16 h à 17 h (inscription libre), Marie-Christine Vaini invite chacun à se détendre, retrouver une image positive de son corps et reprendre confiance. « On peut travailler sur la douleur, le stress, la diminution des symptômes des traitements... », explique Marie-Christine.

Cela passe par un travail sur la respiration, l'expérimentation d'un état de conscience modifiée et la relaxation. Là où la maladie met un décalage vis-à-vis du temps, des autres et de soi-même, l'atelier permet de se poser et de se recentrer. Pour Marie-Christine, « *il n'y a pas de notion de bon ou de mauvais élève. Il faut voir ce moment comme une parenthèse, un temps que l'on s'accorde à soi-même* ».

Rendez-vous 2 mercredis par mois de 16 h à 17 h.



Maison de la Ligue
du lundi au vendredi : 10 h - 12 h, 14 h - 17 h
1 avenue Paul Cézanne 13100 Aix-en-Provence
Tél : 04 42 38 96 00

 www.liguecancer13.net

D

ÉPISTER LE MÉLANOME

Entretien avec
le Professeur Philippe Berbis,
chef du service de Dermatologie
de l'Hôpital Nord et
le Docteur Stéphanie Delabre,
chef de clinique assistante

En France, on dénombre chaque année 100 000 nouveaux cas de cancers de la peau, dont 7 000 nouveaux cas de mélanome. Un cancer finalement dont on parle peu et pourtant quand on voit l'incidence en augmentation, on a dû mal à comprendre pourquoi on aborde si peu ce sujet. Alors que nous sommes sensibilisés tout au long de l'année par des campagnes comme Mars Bleu pour le dépistage colorectal, Juin Vert pour le dépistage du col de l'utérus ou encore Octobre Rose pour les cancers du sein, pour les cancers de la peau, il n'existe qu'une journée nationale annuelle de dépistage et d'information. A l'heure où les cas de cancers cutanés sont de plus en plus fréquents, où les prises en charge ne cessent d'augmenter, le Pr Philippe Berbis, chef du service de Dermatologie de l'Hôpital Nord et Dr Stéphanie Delabre, chef de clinique assistante, nous expliquent la nécessité d'un dépistage précoce.

Un peu d'histoire !

Lorsque l'on rencontre le Pr Berbis dans le service de dermatologie de l'Hôpital Nord, on fait rapidement un retour en arrière dans l'histoire puisque le fait d'être bronzé a varié en fonction des époques : du temps des Rois de France, les nobles devaient avoir la peau très blanche car une peau bronzée signifiait être au bas de l'échelle sociale. « *Etre pâle était un gage de réussite sociale* », affirme le Pr Berbis.

La mode du bronzage n'est apparue qu'après la seconde guerre mondiale. Ce sont ensuite dans les années 50, 60 et 70 qu'être bronzé démontrait qu'on était haut dans l'échelle sociale. Avoir un teint halé est devenu un signe de bonne mine, avec notamment le risque bien souligné par les dermatologues de l'utilisation de lampes à bronzer. « *Les gens se sont exposés, même les enfants, sans protection particulière car nous ne savions pas à l'époque*

à quel point les UV étaient un facteur de carcinogénèse cutanée », explique le Pr Berbis.

Ce n'est véritablement que dans les années 80 que l'on a commencé à se soucier de la protection de la peau et aujourd'hui on en subit malheureusement les conséquences directes !



Deux types de cancers de la peau

Il existe deux formes principales de cancers cutanés. Les cas les plus fréquents sont les carcinomes, qui se développent à partir de cellules de l'épiderme. Les carcinomes représentent 90% des cancers de la peau et il en existe deux types : les carcinomes épidermoïdes et les carcinomes basocellulaires. La deuxième forme de cancer est le mélanome qui se développe à partir de mélanocytes (des cellules fabriquant la mélanine), responsable de la pigmentation brune de la peau. A ne pas confondre avec le grain de beauté, appelé dans le corps médical « naevus ». En France, environ 60 000 nouveaux cas de carcinomes et plus de 7 000 nouveaux cas de mélanomes sont diagnostiqués chaque année.

Le facteur de risque n°1 : le soleil

Aujourd'hui, contrairement aux années 50 à 70, nous avons bien la preuve que le facteur numéro un favorisant les cancers cutanés sont les coups de soleil répétés dans l'enfance. Attention, comme le stipule le Pr Berbis, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse, à savoir aucune exposition ! Il rappelle les bienfaits du soleil pour l'organisme qui transforme la vitamine D sous l'influence des UV. Ainsi, ce n'est pas le soleil qui est néfaste mais « les coups de soleil vécus comme une brûlure de la peau ».

 www.liguecancer13.net
Tel. 04 91 41 00 20
N° info Ligue : 0 800 940 939
(service anonyme et confidentiel)
INCa : www.e-cancer.fr
Institut National du Cancer

L'importance fondamentale du dépistage du mélanome grâce aux outils cliniques, au dermoscope et à la dermoscopie digitale

Quelqu'un qui voit apparaître une tâche marron sur son corps et qui aperçoit qu'elle se modifie doit consulter. Cette tâche est appelée « lésion pigmentée » en médecine. Si on fait simple, selon le Dr Delabre, il y a plusieurs diagnostics possibles : « soit on a affaire à un naevus, terme médical pour grain de beauté, soit c'est une kératose séborrhéique (lésion bénigne qui apparaît avec l'âge), soit c'est un mélanome ». Il existe actuellement des outils pour dépister un mélanome : en premier lieu, les outils cliniques avec les critères A B C D E. Pour une lésion pigmentée, on va ainsi rechercher : son Asymétrie, les Bords irréguliers, une Couleur hétérogène, le Diamètre de la lésion (supérieur à 6 mm) et la notion d'Evolution. « Un simple naevus peut se modifier mais c'est une évolution qui se fait à long terme. Si ça évolue rapidement, ça va contre le principe du grain de beauté : c'est une lésion suspecte ».

Un deuxième outil peut aussi être utilisé par le patient : repérer un éventuel « vilain petit canard ». L'objectif est d'identifier sur soi une lésion différente des autres. « C'est la lésion qui va sortir du lot, par sa taille, par sa couleur, par son évolution ; une lésion qui va attirer l'œil ». Il est vraiment primordial d'apprendre aux patients l'auto-dépistage : si une lésion évolue de manière anormale par rapport aux autres, il faut consulter un dermatologue.

Des outils sont venus compléter le

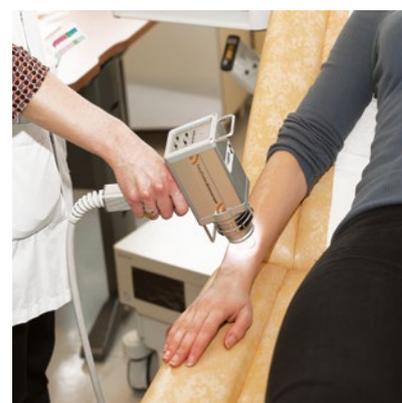
dépistage. Depuis une vingtaine d'années, les dermatologues utilisent un appareil en consultation qui s'appelle un dermoscope. Il s'agit d'un petit appareil de poche comprenant une loupe intégrée qui peut grossir 10 à 20 fois une lésion et un ensemble de LED. Cet outil permet au dermatologue d'analyser les lésions pigmentées et va donner deux informations précieuses : révéler si c'est une lésion avec un pigment mélanique (naevus, mélanome) ou une lésion non mélanocytaire (kératose...) Et dans le cas où on est face à une lésion mélanocytaire, la deuxième question qui en découle : est-ce bénin, à savoir un naevus ou est-ce malin, à savoir un mélanome ?

Une surveillance des sujets à risque

Dans le cas du mélanome, le pronostic est clairement lié au délai de diagnostic : plus on diagnostique tardivement, plus la tumeur va devenir profonde avec des risques de métastases importants. D'où l'importance d'un dépistage précoce. Mais repérer une tâche sur son corps et ne pas la confondre avec un grain de beauté n'est pas si simple ! « Un grain de beauté qui est bénin va rester bénin, sauf exception rare. Un mélanome est d'emblée un mélanome mais la difficulté c'est qu'au départ il peut ressembler à un grain de beauté ; avant qu'il ne donne sa vraie nature », explique le Pr Berbis.

Le mélanome touche des personnes de tout âge. Les sujets considérés à risque sont les patients qui ont des antécédents personnels de mélanome et qui ont une surveillance étroite par la suite ; les personnes ayant eu des antécédents de mélanome dans la famille, les patients de phototype clair (les blonds clairs, les roux) ou encore les patients immuno-déprimés (notamment ceux en post-greffe). Un autre sujet à risque est la personne qui a ce qu'on appelle un « syndrome des naevi atypiques », c'est-à-dire un patient qui a un grand nombre

de grains de beauté sur le corps et avec plusieurs naevus atypiques. Il faut une vigilance à la fois de la personne qui doit être attentive à son corps mais aussi des médecins et personnels paramédicaux (exemple des kinésithérapeutes) qui voient régulièrement des patients dans leur cabinet. Cette sensibilisation est primordiale. Pour ces patients à risque, le Dr Delabre fait appel à la dermoscopie digitale qui est dans le service de l'Hôpital Nord depuis 2011, basée sur le même principe que la dermoscopie mais en étant reliée à un ordinateur. L'appareil prend ainsi des photos offrant une cartographie des lésions sur le corps qui sont numérotées. Le patient est ensuite convoqué à différents moments afin de suivre l'évolution. La dermoscopie digitale apporte ce critère d'évolution que ne permet pas le dermoscope seul.



La prise en charge des cancers de la peau : 2 services de dermatologie de pointe à Marseille

Au sein de l'Hôpital Nord, le service du Pr Berbis travaille en amont avec, pour objectif, de dépister précocement. Dans ce service, la prise en charge est principalement chirurgicale, notamment pour les carcinomes qui touchent les zones exposées au soleil (visage, dos des mains et décolleté). « Ces carcinomes sont souvent précédés par des lésions pré-cancéreuses, qu'on appelle des kératoses dysplasiques », explique le Pr Berbis. C'est là que le dépistage a toute son importance. Parce qu'au stade de la kératose dysplasique (des croûtes sur le visage), des traitements simples existent comme la neige carbonique (azote liquide) qui se pratiquent en consultation de dermatologie. Une

technique révolutionnaire a aussi vu le jour dans le cas de kératoses plus étendues – la photothérapie dynamique – qui traite des grands champs de kératoses, et ce, en ambulatoire et sans anesthésie. « C'est une avancée très importante dans la prise en charge de ces lésions pré-cancéreuses du visage ». Dans ce service de dermatologie, l'Hôpital Nord réalise plus de 15 000 consultations par an, avec une équipe d'une dizaine de dermatologues qui a pris en charge plus de 1 000 patients présentant des carcinomes du visage.

Dans le cas du mélanome, s'il est dépisté de manière précoce, le traitement consiste à enlever rapidement la lésion de manière chirurgicale sous la forme de deux interventions à deux moments différents sous anesthésie locale, puis le patient est ensuite suivi tout au long de sa vie. Contrairement au carcinome, le mélanome peut apparaître sur n'importe quelle zone du corps : la peau mais aussi les ongles, les paumes, la plante du pied, ou encore les muqueuses. Pour les carcinomes, on peut dire que le

facteur de risque numéro 1 est le soleil. Par contre pour le mélanome, l'un des facteurs de risques est le soleil mais pas uniquement, les risques sont multifactoriels.

Lorsque les mélanomes sont dépistés tardivement et qu'ils sont déjà à un stade métastasé, les patients sont pris en charge à la Timone dans le service de dermatologie du Pr Grob. Le patient subit également les deux interventions chirurgicales puis suit un traitement général. Les traitements du mélanome ont connu d'énormes progrès ces dernières années avec la thérapie ciblée, l'immunothérapie qui soignent des cancers très agressifs de la peau. Pour offrir aux patients un accompagnement adapté à leur pathologie, les deux services hospitaliers de dermatologie de Marseille se rencontrent chaque semaine à l'occasion d'une réunion hebdomadaire.

Consultation au service de dermatologie de l'Hôpital Nord de Marseille au 04 91 96 49 76

Les conseils de prévention

« On ne cessera jamais assez de le répéter : il faut éviter les coups de soleil ; éviter de s'exposer aux heures de la journée où le soleil est le plus fort de 11 h à 16 h et ne pas exposer les bébés. »

Et ce n'est pas faute d'entendre ces messages en boucle durant les périodes estivales ! Et pourtant... on voit toujours un grand nombre de personnes faire la « crêpe » sur la plage, aux heures de soleil intense et sans protection. « La meilleure protection reste le vêtement, les lunettes de soleil car la peau autour des paupières est une zone sensible aux UV, l'œil aussi », prévient Pr Berbis. Comme le rappelle si bien le Dr Delabre, « il n'y a pas de

contre-indication, le soleil n'est pas à bannir mais il ne faut pas subir l'exposition solaire, il faut savoir la maîtriser ».

Si on regarde l'évolution ces 30 dernières années, on constate une augmentation d'incidences des mélanomes à la fois chez les hommes et les femmes. Mais fort heureusement du fait d'un dépistage précoce grâce aux outils performants, les chances de guérison sont plus importantes.

« L'intérêt est de dépister un mélanome alors qu'à l'œil nu on ne pourrait pas encore dire que c'est un mélanome », conclut le Dr Delabre.

Journée nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau : Jeudi 26 mai 2016

 www.liguecancer13.net
Tel. 04 91 41 00 20

TOUCHÉE, PAR UN MÉLANOME À L'ÂGE DE 31 ANS

Témoignage de...
Geneviève Assante

Comment avez-vous découvert que vous aviez un mélanome ?

Un jour, j'ai vu apparaître une tâche couleur caramel sur l'épaule droite que je n'avais pas auparavant. Je ne me suis pas inquiétée outre mesure mais il est vrai qu'au fil du temps, elle s'assombrissait jusqu'à devenir marron chocolat puis noir foncé. Comme j'étais dans une période où je passais un examen professionnel j'ai préféré lui donner la priorité. On a tendance à sous-estimer, pour moi on allait enlever cette tâche comme on enlève un kyste. Une fois mon examen passé, j'ai consulté une dermatologue - je me souviens c'était un vendredi - et lorsqu'elle a vu ma tâche, elle a immédiatement appelé un chirurgien pour une intervention le lundi. Diagnostic : un mélanome. Etant donné mon jeune âge, je ne m'y attendais pas du tout. J'ai ainsi subi deux opérations d'affilée afin de bien retirer la tumeur. On m'a alors proposé de compléter avec une immunothérapie par voie orale - l'Interféron - car j'avais 15% de risque de récurrence cutanée mais j'ai refusé. Je suis donc entrée dans un protocole de surveillance avec un examen clinique et une échographie tous les deux mois.

Au fil du temps, avez-vous pensé que c'était de l'histoire ancienne même si, bien évidemment, vous avez continué le protocole de surveillance ?

Avec les années, effectivement on se sent en rémission mais malheureusement j'ai récidivé : le mélanome a métastasé 9 ans après, en 2014. J'ai eu des alertes (fortes migraines, pertes d'équilibre,

épilepsie), je me suis rendue aux urgences, on m'a passé un scanner et là le verdict est tombé : on m'a annoncé que j'avais deux tumeurs cérébrales et j'ai été hospitalisée dans la foulée. J'ai subi deux opérations en mai et juin 2014 pour me retirer les tumeurs. S'en est suivi un traitement récent d'immunothérapie.

Malheureusement en septembre, après de nouveaux examens, on me découvre une nouvelle tumeur donc intervention de nouveau. Ensuite j'ai fait confiance au Pr Grob à la Timone et je suis entrée dans une phase d'essai d'un nouveau traitement d'immunothérapie, le dernier né : le Pembrolizumab. L'avantage est que ce traitement est bénéfique, il donne d'excellents résultats. L'inconvénient : les effets secondaires... Je suis la première patiente en France à avoir développé un diabète dû au traitement. Mais comme me l'a indiqué très justement le Pr Grob, un diabète on vit avec ! Depuis avril 2015, je suis en rémission, plus aucun signe de tumeur. J'ai arrêté le traitement en décembre 2015 et aujourd'hui je suis en surveillance rapprochée.

Le deuxième effet indésirable de mon traitement : j'ai développé une maladie auto-immune ; la pelade universelle. Et à ce jour, je ne sais pas si mon système pileux se redéveloppera.

Avez-vous eu des «consignes» particulières des médecins quant à l'exposition au soleil ?

Après mon mélanome, le dermatologue m'a littéralement interdit toute exposition au soleil en me préconisant d'être, l'été, en manches longues, chapeau, lunettes



et oublier la plage alors que d'autres médecins m'ont dit de continuer à vivre normalement en étant toutefois raisonnable et prudente, à savoir pas de plage avant 16 h, écran total et parasol toute la journée pour protéger les parties exposées au soleil.

Comment voyez-vous la vie après ce que vous avez traversé ?

La maladie a mis en lumière tout ce que je devais changer dans ma vie. La confrontation à la mort crée une espèce d'urgence à la vie. Quelque chose meurt en nous et quelque chose veut renaître. Cela m'a permis de me libérer de certaines chaînes. De chaque obstacle j'en fais un enseignement même s'il est vrai que la perte de mes cheveux m'a fait perdre confiance en moi. Ce n'est pas facile d'affronter les autres. Cela m'a fait prendre conscience que je suis trop attachée au regard des autres. Je pense que le plus important c'est que j'arrive à m'accepter telle que je suis. Aujourd'hui j'ai 42 ans, je me recentre sur mes projets et ma famille ; je suis bien entourée par mon conjoint et mon fils avec lesquels j'ai des relations de confiance. On se dit tout et on partage ensemble les joies et les peines. Il m'arrive de rire, de pleurer mais on essaye toujours de dédramatiser.



france
bleu
provence

l'équipe
de france bleu provence
solidaire de la Ligue
contre le cancer

Je me
 **igue**

Ecoutez, on est bien ensemble

francebleu.fr

ENTRETIEN AVEC...

REBECCA HAMPTON

« Une belle rencontre avec la Ligue
contre le cancer comité 13 »



Lorsque la Ligue contre le cancer comité 13 lui demande en 2013 d'être ambassadrice, c'est sans aucune hésitation qu'elle accepte. Elle explique que de multiples raisons ont justifié son choix. Elle a adhéré au fait que la Ligue contre le cancer s'occupe des femmes, les aide à surmonter leur maladie et les accompagne dans la phase d'après-cancer. Elle se sent concernée et elle est touchée par cette cause tout d'abord parce que sa grand-mère maternelle, dont elle garde très peu de souvenir, est décédée d'un cancer alors qu'elle était toute petite. Elle ressent donc une certaine frustration de l'avoir si peu connu et ce manque l'a toujours poursuivi dans sa vie. Ensuite parce que « *comme tout le monde, on connaît forcément quelqu'un dans son entourage qui a été touché par un cancer* », explique-t-elle. Et enfin elle évoque une dernière raison : sa belle rencontre avec Magali Maugeri, directrice de la Ligue contre le cancer comité 13.

« *La maladie est déjà difficile à assumer ; il est difficile de se battre contre et la Ligue apporte ce soutien au quotidien qui manque à toutes ces femmes* ».

En 2013, Magali Maugeri la contacte pour lui proposer de participer à une exposition de photos intitulée « Parcours de femmes ». L'objectif de cette exposition : rendre hommage à toutes les femmes et montrer que les femmes – atteintes d'un cancer ou pas - conservent leur féminité.

Une exposition qui s'était inscrite comme un véritable événement culturel tout au long de Marseille Provence 2013. Rebecca Hampton adhère immédiatement au projet qu'elle trouve magnifique. « *Nous sommes dans une société compliquée donc il est important que les femmes se sentent elles-mêmes* », confie-t-elle.

Elle admire le travail accompli par la Ligue auprès de toutes ces femmes afin de leur redonner envie d'être femme, d'être belles et de prendre soin d'elles. « *La maladie est déjà difficile à assumer ; il est difficile de se battre contre et la Ligue apporte ce soutien au quotidien qui manque à toutes ces femmes* ».

Même si elle se rend compte que les choses avancent, elle est sidérée de constater qu'en 2016, on meurt toujours d'un cancer. « *Comme toutes les maladies c'est injuste ! On n'a rien fait pour mériter ça !* », exprime-t-elle, révoltée.

Rebecca Hampton répond toujours présente pour les causes qui lui tiennent à cœur. En plus de son rôle d'ambassadrice de la Ligue contre le cancer comité 13, elle est également marraine de l'association « Main dans la main » qui améliore le quotidien des enfants dans les hôpitaux. Tout ce qui a trait aux enfants la touche particulièrement et encore plus depuis qu'elle est maman. Elle est notamment marraine d'un petit garçon à Marseille et elle œuvre chaque année aux côtés du Téléthon. Elle se mobilise aussi au sein de l'association « Tous égaux », qui lutte contre les discriminations envers les personnes atteintes du Sida.



« Eux aussi ont besoin d'aide dans ces épreuves difficiles de la vie et les actions de la Ligue leur permettraient de leur redonner confiance en eux. Ils devraient plus s'ouvrir et ne pas rester isolés durant leur maladie ».

Quand on évoque la Ligue contre le cancer, Rebecca Hampton parle instinctivement des femmes... probablement son côté féministe qui parle. Mais elle ne ferme pas la porte aux hommes, bien au contraire. Elle affirme que *« eux aussi ont besoin d'aide dans ces épreuves difficiles de la vie et les actions de la Ligue leur permettraient de leur redonner confiance en eux. Ils devraient plus s'ouvrir et ne pas rester isolés durant leur maladie »*.

Côté actualité, pour le plus grand plaisir de ses fans, on retrouve Rebecca Hampton en tournée sur les planches pour la pièce de théâtre « La Surprise » dans laquelle elle joue aux côtés de Gérard Dahan, depuis le 15 janvier. Elle joue également dans le e-movie de Dominic Bachy, « Des amours, désamour ». Et bien évidemment les fans peuvent la retrouver chaque jour dans « Plus Belle la Vie », dont elle poursuit les tournages.

BREF, J'AI UN CANCER DU SEIN À 33 ANS

Une boule d'énergie pure. Un sourire plus grand qu'elle. Une féminité assumée. Un zeste de provocation. Olivia en impose quand on la rencontre pour la première fois ! Accompagnée de sa très solaire grand-mère, elle pénètre dans les locaux de La Ligue contre le cancer pour raconter l'histoire de sa page Facebook suivie par plus de 2,700 fans : « Bref, j'ai un cancer du sein infiltrant, 33 ans, mariée et maman ». Mais elle est tellement plus que ça ! Rencontre.

ÇA COMMENCE PAR UNE PETITE GÊNE

Printemps 2015. Olivia est à l'aube de ses 33 ans. Cette jeune mariée et maman d'un petit-garçon de 2 ans fait une pause dans sa vie professionnelle. L'occasion de pratiquer régulièrement son hobby : le paddle ! Voilà donc Olivia, debout sur sa planche, à ramer des heures durant dans la baie de Cassis. « Petit à petit, je commence à ressentir une gêne. Les jours passant, cela devient une boule qui grossit de plus en plus. » Une tumeur ? L'idée n'effleure pas Olivia. Un kyste sûrement, qu'elle ira montrer à l'occasion...

« L'histoire a véritablement commencé le 1^{er} juin 2015, jour de mon anniversaire. Toutes mes copines sont là. Quand je leur montre la fameuse petite boule, elles me houspillent : "Tu dois aller la montrer ! C'est important ! ». Olivia se laisse convaincre, persuadée que la grosseur est bénigne.

UNE ANNONCE FRACASSANTE

Le premier rendez-vous chez le généraliste est rassurant mais il prescrit une mammographie « au cas où ». Et là, ça se complique. Une mammographie puis une échographie. Puis une deuxième mammographie, suivie d'une deuxième échographie. A la troisième vague, le chef de service en personne vient étudier les résultats. Verdict ? « IRM. Ponction. On a des suspicions ». Olivia se souvient : « Là... tu commences à pleurer ! » Puis tout va très vite : IRM, ponction dans la foulée, explication du protocole. Puis c'est l'attente. 15 jours pour avoir les résultats anapath de la ponction, ceux qui établiront de façon certaine le diagnostic. Interminables.

« Mon généraliste finit par appeler : "C'est mauvais... Ce n'est plus de mon ressort" ». Olivia est assommée. Cancer hormono-dépendant HER2.

« Celui des filles de mon âge. Notre point commun : des enfants entre 0 et 3 ans. » Direction l'Institut Paoli-Calmettes. Deuxième claque avec la gynécologue : « On commence par 8 séances de chimio. Vous allez perdre vos cheveux, vos cils, vos sourcils. Ensuite, on va faire 25 séances de radiothérapie puis, on vous enlèvera le sein et on vous le remplacera par un muscle du dos. » Olivia absorbe l'information.

« Au final, je n'ai entendu qu'une chose : je vais perdre mes cheveux. Le souci de mon apparence a été ma principale crainte au début. »



PARTAGER POUR S'AIDER SOI-MÊME ET AIDER LES AUTRES

L'idée de la page Facebook lui est soufflée par une jeune femme rencontrée dans une salle d'attente : « J'ai tout mis sur Facebook et ça m'a beaucoup aidée ! ». Le soir-même, elle se met à chercher sur internet mais ne se reconnaît pas dans les blogs existants. Trop morbides.

En juillet 2015, Olivia crée « **Bref, j'ai un cancer du sein infiltrant, 33 ans, mariée et maman** ». 10 mois plus tard, elle compte 2 670 fans. « De quel type de crème ai-je besoin ? Qu'est-ce qu'une mammectomie ? Quand on enlève le sein, est-ce qu'on enlève le téton aussi ? Je donne des conseils en matière de mode, sur les cheveux. Je mets les photos des produits utilisés pendant ma chimio pour les ongles, la peau (...) ! J'écris mon quotidien, mes états d'âme comme les moments de délire ».

« Je reçois plus de 300 messages par mois. J'ai l'impression de remplir une vraie mission », s'étonne encore Olivia. Un parler vrai où le verbiage médical n'a pas sa place, une communauté créée par une jeune femme qui lance à qui l'entend « Je suis déjà passée par là, je peux vous aider ! »

« Au final, je n'ai entendu qu'une chose : je vais perdre mes cheveux. Le souci de mon apparence a été ma principale crainte au début ».



« Et les retours sont fabuleux ! J'ai beaucoup de remerciements. » Olivia ne le dira pas mais de nombreux commentaires parlent d'une leçon de vie. « J'ai reçu un jour le message d'une fille qui disait : Je t'admire. Je suis malade depuis un an, je ne sors pas. J'ai honte ». Insupportable pour Olivia ! « Tu as honte d'être malade ! ? Comment veux-tu guérir ? Sors ! Va voir le soleil ! Tes amis ! T'amuser ! »

Un autre message l'a profondément émue, celui d'un tout jeune homme dont la maman attendait les résultats de la ponction. Ces fameux 15 jours abominables... : « Il était terrifié et avait besoin d'être rassuré. Ça m'a renvoyé à mon fils, forcément... », souffle-t-elle.

Olivia ne s'en cache pas : sa page Facebook, c'est son journal intime. Elle y jette ses envies, ses peurs mais aussi ses joies et ses espoirs. « Ça pompe une sacrée énergie mais ça donne aussi tellement de force ! » Et elle y a trouvé un autre stimulant, tout aussi puissant : « Je la fais aussi et surtout pour aider les autres, pour servir de guide. »



« ... ce qui me déplaît profondément c'est l'idée que l'on se cache. Non ! J'ai un cancer et je ne me cache pas ! ».

PAS DE PERRUQUE ! C'EST MA TÊTE ET JE L'ASSUME !

Revenons à cette chevelure sans laquelle Olivia avait tant de mal à s'imaginer il y a quelques mois seulement. Pour qui la croise aujourd'hui, si à l'aise la tête nue, cette peur primaire est difficilement concevable ! Elle explique son cheminement : « J'ai toujours eu les cheveux très longs. J'ai voulu y aller par étape, pour préparer mon fils... et moi aussi ! J'ai commencé par un carré court puis encore plus court. Enfin, 17 jours après la première chimio, je suis allée me faire raser... Et ça m'a plu ! C'était moi ! J'ai découvert que je ressemblais beaucoup à mon père ! Et ça amplifie ce côté rebelle et un peu provoc que je peux avoir et qui me plaît ! Finalement, je ne mets jamais cette perruque magnifique achetée à prix d'or par ma grand-mère. Ce n'est plus moi. Avoir toujours quelque chose sur la tête me gêne et surtout, ce qui me déplaît profondément c'est l'idée que l'on se cache. Non ! J'ai un cancer et je ne me cache pas ! »



« J'ai donné un nom à mon cancer, c'est Nick et ses cagoles (les tumeurs) ».

LA LIGUE CONTRE LE CANCER, UNE AIDE PRÉCIEUSE

« La Ligue contre le cancer a été un véritable soutien pour moi. C'est là que j'ai pris mes marques et que j'ai appris le maximum d'informations pratiques, grâce à l'esthéticienne notamment, Estelle que j'embrasse ! Elle m'a parlé du vernis à ongles au silicium, du produit qui aide à la repousse des cils et des sourcils et bien d'autres conseils. On part en chimio comme on part en guerre. Ces crèmes, ces vernis, ces crayons pour les sourcils (...), ce sont nos armes. »



JE NE VOUS L'AI PAS DIT MAIS...

Dans un rire, Olivia confesse : « J'ai donné un nom à mon cancer, c'est Nick et ses cagoles (les tumeurs) ». Tout lecteur n'ayant pas saisi l'allusion est joyeusement invité à se rendre sur la page Facebook d'Olivia pour se rendre compte de la façon bien peu orthodoxe mais totalement jouissive dont elle traite l'encombrant Nick et ses petites copines...

Et à la question « Que diriez-vous à cette jeune maman de 30 ans qui vient d'apprendre qu'elle a un cancer ? », elle répond toujours aussi combattive : « Courage, bien sûr. N'aie pas honte de la maladie. Continue ta vie. On a tous de la force en nous. Ne lâche rien et ne pense pas au pire. Tu as un cancer. Ça ne veut pas dire que tu vas mourir. Ça veut dire que tu es malade et qu'il faut te soigner. Cette expérience fait partie de notre vie à jamais alors autant l'assumer ! » Une sacrée nana Olivia, on vous l'a dit ?!



Tournoi féminin multi-sport
organisé samedi 5 mars
par l'association Elle & Co
de Kedge Business School

Solidaires
de la Ligue



Course à pied organisée
par la Ville de Gemenos
dimanche 13 mars
à l'occasion de la journée
de la femme



1^{er} challenge Sébastien Marin
samedi 5 mars
au Stade du Bolmont
à Marignane
autour d'épreuves d'athlétisme



Christine Leuthy-Molina
Directrice régionale Sud-Est
d'Eco-Emballages

RIER LE VERRE UN GESTE SIMPLE AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



Le tri a connu une belle marge de progression ces 20 dernières années. 67% des emballages sont recyclés en France. Néanmoins, pour atteindre l'objectif fixé par le Grenelle de 75 % d'emballages recyclés, les efforts de l'ensemble des acteurs doivent être maintenus. La société Eco-Emballages, pilote national de la chaîne du tri et du recyclage, a mis sur pied, fin 2015, un plan de relance du tri et du recyclage. Son objectif est d'accroître le geste de tri en mobilisant l'ensemble des parties prenantes : entreprises, collectivités, associations et filières de recyclage. Dans le même esprit, certaines collectivités des Bouches-du-Rhône – Saint-Martin de Crau, SAN Istres, Arles, Marseille Provence Métropole, la Communauté du Pays d'Aix et Agglopolo Provence (Salon) – ont initié un partenariat avec la Ligue contre le cancer en reversant une partie de la collecte du verre au profit de la recherche et de l'aide aux malades.

Relance du tri des emballages : la région PACA se mobilise

Dans l'année 2014, 27 161 tonnes de verre ont été recyclées dans les Bouches-du-Rhône, soit 13,8 kg par habitant et par an. La région dispose d'un fort potentiel de progression, selon Christine Leuthy-Molina, directrice régionale Sud-Est d'Eco-Emballages. « *Il reste du verre dans les ordures ménagères, presque 20 kg par habitant et par an à sortir de nos poubelles grises* ». Améliorer le tri du verre est une priorité en région PACA. Ce sont presque 2000 colonnes à verre supplémentaires qui devraient être ajoutées sur la région pour booster les performances de tri.

En PACA, comme partout ailleurs en France, les bouteilles, pots et bocaux sont déposés dans les colonnes à

verre par les habitants puis triés et collectés par la collectivité. Le verre est ensuite transporté dans un centre de traitement puis transformé en nouvelles bouteilles. Ce cycle vertueux du recyclage permet aux collectivités de dégager des recettes et de faire des économies car comme l'explique Christine Leuthy Molina « *le verre recyclé coûte moins cher aux collectivités que le verre jeté aux ordures ménagères* ».

Les collectivités n'ont cessé de développer les colonnes de tri ces dernières années afin de mailler tout le territoire français. Ces équipements de proximité sont nécessaires pour développer le geste de tri. Ils sont ainsi soutenus par Eco-Emballages dans le cadre de son plan de relance.

« *Le geste de tri est une cause environnementale, économique, sociale, à laquelle s'ajoute la cause humanitaire* ».

Des campagnes pour motiver le geste de tri des habitants sont également prévues car il s'agit de prendre conscience que « *le geste de tri est une cause environnementale, économique, sociale, à laquelle s'ajoute la cause humanitaire* », explique Christine Leuthy-Molina.

Un plan d'Amélioration de Collecte du Verre avec Eco-Emballages dans les Bouches-du-Rhône

Dans le cadre du Plan de relance qu'Eco-Emballages a initié fin 2015, la Métropole Aix-Marseille avec 4 de ses territoires, Marseille Provence Métropole, le SAN Ouest Provence, le Pays d'Aubagne, la Communauté du Pays d'Aix et la Ville d'Arles se sont engagés avec un ambitieux Plan d'Amélioration de leur Collecte de Verre, à déployer, en 2016, 554 colonnes à verre supplémentaires. Ce déploiement sera accompagné par des campagnes de sensibilisation des habitants afin que le geste de tri devienne systématique.

Trier le verre c'est choisir de le déposer dans la colonne à verre au lieu de le mettre dans la poubelle grise d'ordures ménagères et accomplir ainsi un geste environnemental fort car le verre se recycle à 100 % et à l'infini. C'est aussi faire des économies car une tonne de verre triée représente 130 euros d'économies sur le coût de traitement de la poubelle d'ordures ménagères. C'est également favoriser l'emploi de proximité car 100 % du verre est recyclé dans les Verreries de Vergèze et Béziers.

« Trier prend 3 secondes : un geste facile au quotidien pour préserver les ressources naturelles et faire barrière à la pollution. Imaginez ce simple geste effectué 365 jours par an, par 66 millions de Français : un petit geste aux grands effets pour notre planète ! », confie Christine Leuthy-Molina.

Le tri du verre au profit de la Ligue contre le cancer

100% du verre déposé dans les colonnes est recyclé. Après un passage en verrerie, ce verre redevient bouteilles, flacons ou pots de verre. Certaines collectivités - Saint-Martin de Crau, SAN Istres, Arles, Marseille Provence Métropole, la Communauté du Pays d'Aix et Agglopolo Provence (Salon) - ont noué un partenariat durable avec la Ligue contre le

cancer pour reverser une partie de la collecte du verre. Elles apportent ainsi une aide financière en fonction de la quantité de verre collectée. Une tonne collectée, c'est 4€ reversés à la Ligue contre le cancer. Ainsi, lorsque vous participez au tri du verre en ramenant vos bouteilles, vous aidez la recherche dans la lutte contre le cancer et les patients malades. La mobilisation des collectivités a ainsi permis de reverser à la Ligue contre le cancer plus de 50 000€ en 2015.

Dans les Bouches-du-Rhône, les performances du tri sur le verre sont en dessous de la moyenne nationale... Il ne tient qu'à chaque habitant du territoire de changer cette tendance. Une seule chose à faire donc : trier ! Un geste simple à la fois en faveur de l'environnement et pour soutenir la Ligue contre le cancer.



Eco-Emballages : une entreprise engagée pour l'intérêt général

Eco-Emballages a été créée il y a 20 ans pour réduire l'impact des emballages sur l'environnement. Elle assure le pilotage du dispositif national de tri et de recyclage des emballages ménagers. Entreprise privée, agréée par l'Etat, Eco-Emballages a une mission qui s'inscrit dans une démarche d'intérêt général au bénéfice du consommateur citoyen. Son objectif est de garantir l'efficacité environnementale et sociale du dispositif au coût le plus juste. Le Point Vert est à ce titre une garantie de l'engagement des entreprises pour le citoyen pour limiter l'impact environnemental des emballages. Aujourd'hui, grâce au geste quotidien de millions de Français, 64% des emballages ménagers sont recyclés en France. Pour atteindre demain l'objectif de 75% de recyclage, Eco-Emballages agit de l'amont à l'aval pour l'éco-conception et l'augmentation du recyclage en mobilisant l'ensemble des acteurs.

L'Appli Guide du tri sur le téléphone

Les trieurs qui téléchargent l'Appli Guide du tri sur leur téléphone peuvent identifier les points de collecte autour d'eux et savoir ce qu'ils peuvent y déposer. Ils peuvent aussi mémoriser les points de collecte en favoris pour les retrouver facilement.



MIEUX-ÊTRE

RELAXATION, HYPNOSE, RÉFLEXOLOGIE :

POURQUOI PAS ?



Le cancer et ses traitements engendrent des effets secondaires qui peuvent avoir des répercussions sur tous les aspects de la vie quotidienne. Or c'est quand le corps est malmené qu'on a le plus besoin d'en prendre soin ! Pour les patients en quête de bien-être, certaines thérapies peuvent offrir des moments de respiration qui aident à lâcher prise. Focus sur 3 méthodes thérapeutiques complémentaires plébiscitées : la réflexothérapie, la relaxation et l'hypnose.

La réflexothérapie, un coup de pouce pour aller mieux



La réflexologie, petite sœur de la réflexothérapie, repose sur l'innervation de chaque organe, glande ou membre se retrouvant sur des micros-systèmes : la main, le pied, le visage, l'oreille et le dos. Imaginons que sur notre main, notre visage ou notre oreille se trouve la représentation d'un corps humain miniaturisé, avec ses terminaisons nerveuses, appelées aussi zones réflexes. Le réflexothérapeute va stimuler ces points par des pressions, des lissages et même de la chaleur pour réguler la zone du corps correspondante et retrouver l'équilibre. Cette stimulation réflexe améliore la circulation neuro-vasculaire, booste le système nerveux, favorise la libération d'endorphines et induit les facultés d'autorégulation de l'organisme. Elle permet d'agir contre la douleur (articulaires, dos, règles...), les

troubles neuro-végétatifs (stress, angoisses, insomnies...) et une multitude de troubles bénins.

« Je travaille en lissage et en pression. Tout en douceur sur les pieds, les mains, le visage, les oreilles et même le dos, particulièrement en oncologie. On s'adapte à chaque personne », assure Roselyne Bouley-Duparc. Réflexothérapeute depuis 2 ans, spécialisée en oncologie, Roselyne privilégie la méthode de Sonia Fischmann qui allie différentes techniques, approches manuelles (différentes pressions), instrumentales (différents matériels) et thermiques (différentes températures) pour optimiser les effets recherchés tout en étant la moins invasive possible.

« En oncologie, je travaille plus spécifiquement avec un bâton de verre pour effectuer des lissages et des pressions. Un soin très doux, adapté à chaque bénéficiaire, qui se pratique habillé, allongé ou assis. Le bâton est à bout rond pour éviter la sensation de piqûre. Ce n'est pas anodin pour des patients qui sont en saturation de toutes formes d'aiguilles... »

Roselyne intervient essentiellement pour calmer l'anxiété mais d'autres effets secondaires peuvent aussi être apaisés : problèmes de digestion, de sommeil, douleurs articulaires, bouffées de chaleur, sensibilité ou manque de sensibilité...

Comment se déroule une séance-type ?

Roselyne décrit : « La consultation débute par une évaluation des besoins du patient. La prestation combine stimulations manuelles et instrumentales des récepteurs nerveux épidermiques, afin de réduire les troubles fonctionnels, la douleur, le stress. Mon travail s'inscrit dans le cadre d'un accompagnement bien-être. J'écoute, je m'adapte à la personne et à sa sensibilité-propre. La séance dure une trentaine de minutes et l'idéal est de se voir au moins trois fois, pour un travail vraiment en profondeur. »

La Ligue contre le cancer tient à rappeler que la réflexologie ou toute autre technique de manipulations (shiatsu, thérapies manuelles...) doit être strictement encadrée et surveillée. Elle reste contre-indiquée en cas de problèmes de circulation sanguine comme les phlébites, de calculs aux reins et à la vésicule, de cancers des os, de fièvre, d'inflammations ou problèmes dermatologiques et chez les personnes ayant subi une intervention chirurgicale de moins de 6 mois.

Les bienfaits de la relaxation



La relaxation est un outil complémentaire pour mieux gérer les effets secondaires et le stress liés aux traitements. Différentes techniques comme la respiration abdominale ou la décontraction musculaire peuvent être proposées pour favoriser la détente physique et mentale.

Depuis 2012, Hélène Locatelli, professeur de yoga, anime deux fois par mois un atelier relaxation

à la Ligue contre le cancer comité 13. « Une heure durant, les participants sont plongés dans un état de relaxation profonde. On commence par prendre conscience de la respiration et à l'amener dans toutes les parties du buste où se trouvent les blocages. Puis vient un temps pour délier le corps par des étirements. Nous cherchons à lui donner de l'espace, à libérer les mouvements. Le dernier

détendus, je propose une guidance de visualisation qui permet d'ancrer le calme et la sérénité. »

« La relaxation peut aussi se travailler par le toucher. Je pratique l'onco-massage depuis 2012, sur rendez-vous individuel. Le contact de la peau peut être craint ou au contraire demandé. C'est différent à chaque fois donc je m'adapte, tout est possible ! »

« L'idée est d'accéder à chaque partie de soi, si familière et pourtant parfois inaccessible, avec beaucoup de douceur et de bienveillance. »

temps d'une séance permet de se connecter à chaque partie de son corps au moyen du balayage corporel. Je guide le participant "à contacter" tous ses membres, et nous élargissons progressivement cette redécouverte du corps aux muscles, aux os etc. L'idée est d'accéder à chaque partie de soi, si familière et pourtant parfois inaccessible, avec beaucoup de douceur et de bienveillance. Le mental n'intervient pas, seul le ressenti compte. Enfin, une fois le corps et le mental totalement

Hélène a remarqué qu'un exercice fonctionne particulièrement bien durant ses ateliers : les entraînements à deux. Travailler sur le toucher est très bénéfique pour des personnes en perte de confiance. Cela booste l'estime de soi tout en resserrant les liens entre les participants, à la fois dans le binôme et dans le groupe. On ne se sent plus seul. On rencontre des gens qui ont les mêmes problèmes et qui sont dans une même dynamique de mieux-être.

Hélène remarque : « *Certaines femmes ont parfois des difficultés à lever le bras suite aux examens et aux traitements liés au cancer du sein. Quand je propose des étirements basiques, certaines peuvent refuser l'exercice " Moi je ne peux pas !", avec un mélange de peur et de résignation. Dans ces cas-là, il faut être doux. Je leur dis d'essayer, sans forcer, ou au moins d'imaginer que le bras se délie. Les pouvoirs du cerveau sont infinis. Parfois, visualiser le geste apporte tout autant de bienfaits que de l'effectuer physiquement. La situation se désamorce toute seule... Et puis la bienveillance du groupe s'installe. Systématiquement, unetelle ou untel se rapproche pour partager " J'étais comme toi et puis..." ". Cette approche tout en douceur permet aux participants de sortir des limites (réelles ou pas) qu'ils s'imposent. »*

L'hypnose, pour un relâchement total



Hélène Locatelli pratique également une méthode plus atypique : l'hypnose, comme ressource supplémentaire dans le soin. Le principe ? « *J'accompagne la personne en état de relaxation profond, je l'aide à se reconnecter à son état intérieur pour que le mental n'interfère pas et qu'elle ne se laisse pas déborder par l'émotion. »* L'hypnose permet ainsi un relâchement total, plus rapide et plus profond que la relaxation

classique. Elle est particulièrement adaptée à un état de stress soudain, un événement anxiogène futur, une situation ponctuelle.

Cette thérapie, Hélène la pratique sur le terrain, à l'hôpital, en phase de soins : « *On peut faire appel à moi pour prévenir la douleur par exemple. Des patients m'ont même demandé de les accompagner pour la pose ou le retrait d'un cathéter ou durant un examen anxiogène. On peut aussi faire appel à moi dans des moments de fortes tensions, pour désamorcer des crises de panique. J'interviens directement en salle de chimiothérapie, pour atténuer les effets secondaires ou pour apaiser l'anxiété. J'échange avec le malade, j'applique différentes techniques de relaxation, par le toucher et/ou par l'hypnose ou autre. Chaque cas est différent. »*

« *Je m'adresse à l'inconscient mais on garde le libre-arbitre, garant de l'intégrité de la personne. Chacun a son propre gardien qui veille ».*

Contrairement à d'autres formes de relaxation, l'hypnose n'impose pas le silence. Hélène la pratique sans problème au milieu des machines, du brouhaha et des allers et venues de la salle de chimiothérapie, voire pendant les soins. « *Cela suscite l'intérêt d'ailleurs ! Les personnes alentours peuvent ainsi découvrir la méthode et pourquoi pas avoir envie de l'essayer... »*. Là aussi la pratique fédère, les patients échangent entre eux sur les effets de la relaxation, partagent leur expérience, dédramatisent... A l'appréhension du patient qui a peur de perdre le contrôle, Hélène rassure très vite : « *Je m'adresse*

à l'inconscient mais on garde le libre-arbitre, garant de l'intégrité de la personne. Chacun a son propre gardien qui veille ».



En conclusion...

Ces approches complémentaires du traitement sont de plus en plus reconnues pour leurs capacités à apporter un bien-être supplémentaire aux patients et même les soulager de certains effets secondaires des protocoles. Qu'il s'agisse de méthodes axées sur le corps ou sur l'esprit, ce sont des activités que toute personne atteinte de cancer peut intégrer, selon ses intérêts et ses besoins. Elles aident à mieux vivre avec la maladie, à communiquer, à se détendre, à récupérer du mouvement, à se réconcilier avec son image et son corps.

Il convient cependant de prendre quelques précautions et garder à l'esprit qu'avoir recours à des pratiques non conventionnelles n'est pas sans danger. Il est important de bien se renseigner sur les contre-indications, de bien choisir l'intervenant (formation, déclaration d'activité, tarifs, etc.). N'hésitez pas à contacter votre espace Ligue contre le cancer pour plus d'informations sur le sujet.



COLLOQUE LIGUE CONTRE LE CANCER

28 AVRIL 2016 - 9H À 17H - WORLD TRADE CENTER - MARSEILLE

CANCER, COMMENT MIEUX VIVRE LA MALADIE ?

- MÉDECINES ALTERNATIVES, UN COMPLÉMENT BIEN-ÊTRE ?
- ALIMENTATION ET CANCER ?
- COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ?

28 AVRIL

les rencontres de la Ligue



MÉDECINE DOUCE



SANTÉ



BIEN-ÊTRE



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

P

Entretien avec
Mehdi Aslam
Conseiller technique Aidéa



RÊTS BANCAIRES OÙ EN EST-ON ?

Emprunter après une maladie relève du parcours du combattant et ce, malgré la convention Aeras (S'Assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé) signée en 2007. Depuis 2006, Aidéa, service anonyme et gratuit créé par la Ligue nationale contre le cancer conseille, guide et accompagne les anciens malades qui ont des projets de prêts bancaires mais qui rencontrent des difficultés d'accès à l'assurance pour leur prêt. La mobilisation de la Ligue, qui se bat depuis des années pour le droit à l'oubli, a été bénéfique puisqu'elle a abouti récemment à un droit à l'oubli et une grille de référence mis en place pour assouplir les conditions d'accès à une assurance emprunteur.

L'épreuve de la maladie suivie de l'épreuve du prêt bancaire

Banques frileuses, assureurs qui ne veulent pas prendre de risque... un véritable casse-tête quand on a été touché par la maladie et qu'on souhaite se lancer dans de nouveaux projets de vie. Une personne guérie peut l'être sur le plan médical mais pas aux yeux de la société. Les anciens malades sont rapidement confrontés à la dure réalité des banques et ont le sentiment de porter leur maladie comme un fardeau. Les questionnaires des assurances sont formulés de telle sorte qu'une maladie, même ancienne, doit être déclarée !

Pour aider les personnes qui ont été malades, la convention Aeras a vu le jour en janvier 2007 et son but est de faciliter l'accès à l'assurance et à l'emprunt. La principale disposition de cette convention : la possibilité d'anticiper l'assurance le plus en amont possible de son projet de

crédit, même si cette demande n'est pas associée à la signature d'un compromis de vente d'un bien immobilier. Mieux vaut s'armer de patience... Et d'ailleurs dans ce contexte, la tentation est forte de « tricher » et de ne pas déclarer sa maladie, mais gare aux fausses déclarations... elles peuvent être lourdes de conséquences !

« *Aidéa, un service anonyme, gratuit et confidentiel.* »

La mobilisation de la Ligue contre le cancer : création du service Aidéa dès 2006

La Ligue nationale contre le cancer était déjà active sur le sujet. Elle a créé le service Aidéa pour conseiller et guider les anciens malades qui font face à des difficultés lors d'obtention de prêts bancaires.

Ce service est anonyme, gratuit, confidentiel et accessible du lundi au vendredi de 9 h à 19 h. Depuis 10 ans, deux conseillers techniques sont à leur écoute. Ils ont traité pas moins de 17 000 dossiers depuis septembre 2006 ! Quel que soit le type de prêt (professionnel, habitation, voiture...), le conseiller va proposer du sur-mesure en prenant en compte de multiples critères : l'âge, le métier, le parcours médical (diagnostic, fin de traitement, récurrence). Ils font le point ensemble sur le prêt (montant, durée). « *C'est une vue d'ensemble pour orienter, informer et conseiller au mieux* », explique Mehdi Aslam, conseiller Aidéa. Dans la majorité des cas, les personnes qui appellent le service ont déjà entamé des démarches auprès d'une banque mais ils ont des soucis d'obtention du prêt à cause des assurances.

Le constat est sans appel : « *Plus on est proche de la date de fin de traitement, plus on essuie des refus ; plus on s'en éloigne, plus on a de chance d'être assuré mais avec surprime et/ou exclusion* », constate Mehdi Aslam. Les deux issues les plus fréquentes : surprime ou exclusion ! C'est là tout l'enjeu d'Aidéa qui recherche les solutions adaptées au cas par cas. Mehdi Aslam énonce les deux cas de figure les plus fréquents lors des appels anonymes. Premier cas de figure : quand le diagnostic ou la fin de traitement datent d'il y a quelques années, le conseiller a véritablement un rôle d'information sur la démarche concernant les devis d'assurance. Aidéa accompagne l'emprunteur dans la constitution du dossier médical à l'attention de l'assureur car ces derniers réclament les examens complets. « *On lui explique également de manière générale le type d'exclusion qu'il peut rencontrer et quelles sont les conséquences* », raconte Mehdi Aslam.

Deuxième cas de figure : lorsque la date de fin de traitement est récente, on sait d'emblée que la personne sera inassurable. Le conseiller va alors expliquer à la personne comment emprunter sans assurance. Et oui, cela peut étonner mais c'est possible... à condition bien évidemment de pouvoir justifier d'autres garanties. Il existe des garanties alternatives sur lesquelles on peut capitaliser... encore faut-il le savoir ! Dans ces garanties alternatives, on retrouve par exemple l'hypothèque sur la résidence secondaire, l'assurance vie - épargne ou la caution familiale. Ensuite, c'est au bon vouloir de chaque banque... Aidéa conseille aussi aux anciens malades de « *se rapprocher d'un notaire et de se renseigner en amont sur la façon d'anticiper, de prendre des dispositions et de protéger sa famille* ».

Les deux conseillers du service Aidéa reçoivent 10 à 15 appels par jour ; un appel qui dure de 30 à 45 minutes. Deux axes majeurs : je suis en capacité d'être assuré ou je ne suis pas en capacité d'être assuré. Mais dans les deux cas, les conseillers donnent un maximum d'informations et de conseils en un appel.



« *Plus on est proche de la date de fin de traitement, plus on essuie des refus ; plus on s'en éloigne, plus on a de chance d'être assuré mais avec surprime et/ou exclusion* ».

Des perspectives de changement grâce à l'évolution de l'Aeras

Fini les surprimes exorbitantes ? On l'espérait déjà depuis l'avenant de la convention Aeras signé par François Hollande en personne le 23 mars 2015 dans les locaux de la Ligue contre le cancer. Objectif : respecter le droit à l'oubli. Cet avenant stipulait qu'une personne n'était pas dans l'obligation de mentionner sa maladie après une période de 5 ans dans les cas de cancers survenus avant l'âge de 15 ans et une période de 15 ans pour les personnes de plus de 15 ans... Délai qui a été ramené à 10 ans grâce à la loi de modernisation de notre système de santé promulguée le 26 janvier 2016. Cette loi précise les dispositions sur le « droit à l'oubli » et dévoile la grille de référence fixant des délais de 1 à 10 ans en fonction des pathologies à partir desquels les emprunteurs auront des conditions standards d'assurance. Cette grille concerne les cancers mais également d'autres maladies ; elle doit être actualisée chaque année. Reste à voir si dans la réalité les banques et assureurs vont prendre le réflexe de se référer à cette grille...

 Pour plus de renseignements : www.liguecancer.net

Tél : 0800 940 939

Disponible du lundi au vendredi de 9 h à 19 h.

LEUCÉMIE DES AVANCÉES SPECTACULAIRES QUI DONNENT ESPOIR

Rencontre avec le Docteur
Sylvie Caillères
Onco-hématologue

La leucémie aiguë ou chronique touche chaque année plus de 9 000 personnes en France. Il en existe plusieurs types et leur pronostic est très variable d'une forme à une autre. Aujourd'hui, les traitements ont fait des progrès majeurs et sont l'objet de nombreux programmes de recherche qui laissent entrevoir de nouveaux espoirs. Quels sont les différents types de leucémie, quelle prise en charge est possible et surtout quels sont les progrès récents de la médecine en la matière ?
Éléments de réponse avec le Docteur Sylvie Caillères, onco-hématologue au Centre Hospitalier du Pays d'Aix et à l'Hôpital Européen de Marseille.

Une première question pragmatique : qu'est-ce que la leucémie ?

Sylvie Caillères - C'est la prolifération de cellules anormales dans la moelle osseuse qui entraînent un dysfonctionnement dans l'hématopoïèse (voir schéma), ce mot barbare qui désigne les mécanismes impliqués dans la production des cellules sanguines à partir de la cellule souche.

La leucémie se développe dans la moelle osseuse qui produit les cellules souches. Ces cellules primitives, immatures, vont se différencier, se multiplier pour donner naissance aux cellules différenciées que sont les globules rouges (qui transportent l'oxygène), les globules blancs (qui luttent contre les infections) et les plaquettes (qui permettent au sang de coaguler). Lors d'une leucémie, il se produit un dérèglement au niveau de ces cellules qui bloquent leur maturation. Ces cellules se multiplient, empêchant donc la moelle osseuse de produire en quantité suffisante les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes.

Quels sont les différents types de leucémies ?

S.C. - La maladie est caractérisée par un surnombre de globules blancs anormaux. Selon le point de blocage de la maturation et selon la lignée de globules blancs anormaux (lymphoïdes ou myéloïdes), les leucémies prennent des formes variées. Leurs symptômes, leur évolution et leurs traitements sont donc différents. On distingue principalement les leucémies aiguës et les leucémies chroniques.

Les leucémies aiguës se caractérisent par la prolifération dans la moelle osseuse de cellules à un stade prématuré de leur différenciation (blastes). Elles sont d'évolution rapide et plus agressive bien que leur pronostic se soit sensiblement amélioré ces dernières années. Parmi les leucémies aiguës, on différencie deux types de leucémies, distinguées selon le type de cellules affectées, les leucémies aiguës lymphoblastiques et les leucémies aiguës myéloblastiques.



« Selon le point de blocage de la maturation et selon la lignée de globules blancs anormaux, les leucémies prennent des formes variées. Leurs symptômes, leur évolution et leurs traitements sont différents ».

Les leucémies chroniques se caractérisent par la prolifération de cellules à un stade avancé de leur différenciation, elles sont plus matures que dans le cas des leucémies aiguës. L'évolution est plus lente. Il existe deux types de leucémies chroniques : les leucémies lymphoïdes chroniques, la forme la plus courante (particulièrement après 65 ans) et les leucémies myéloïdes chroniques, les plus sévères.

Existe-t-il des disparités entre les âges ?

S.C. - Les leucémies aiguës lymphoblastiques touchent principalement l'enfant (moins de 15 ans)... mais n'épargnent pas l'adulte à tout âge. La médiane d'âge est d'environ 20 ans. En revanche chez l'adulte, les leucémies myéloblastiques sont beaucoup plus fréquentes, 2 500 par an environ. Elles concernent donc une population plutôt âgée, l'incidence augmente à partir de 40 ans et encore plus après 60 ans. L'âge médian est de 71 ans.

Les traitements varient-ils selon le type de leucémie ?

S.C. - Oui bien sûr. Les différents types de leucémies se traitent très différemment.

Pour la leucémie lymphoblastique aiguë, le traitement est assez long. Un collègue hématologue parle de « rouleau compresseur » ; la métaphore est dure mais parlante. Sont mis en place différentes séquences de chimiothérapie délivrées régulièrement sur 2 ans. Chaque traitement est personnalisé car il est adapté à l'âge, mais surtout à des marqueurs biologiques et particulièrement moléculaires. La réponse au traitement est évaluée régulièrement.

Il y a donc des clignotants tout au long du traitement qui nous permettent d'agir dans telle ou telle direction et d'être plus ou moins agressif en fonction du pronostic des marqueurs moléculaires.

De formidables progrès ont été



réalisés ces dernières années dans le diagnostic et les traitements ciblant la leucémie lymphoblastique aiguë. On s'est par exemple aperçu que les adultes jeunes (18-20 ans) répondent mieux quand ils sont traités dans un protocole pédiatrique que dans un protocole adulte. Donc le groupe des leucémies aiguës de l'adulte a repris les traitements pédiatriques.

Qu'en est-il de la leucémie aiguë myéloblastique ?

S.C. - Le traitement est davantage standardisé et plus court mais reste complexe : il s'agit de plusieurs cycles de chimiothérapie entraînant une aplasie longue de 3 à 4 semaines qui nécessite une protection contre les infections et donc un passage en chambre dite protégée. Les chimiothérapies bloquent en effet temporairement l'activité de la moelle osseuse, entraînant une diminution de la production des cellules sanguines. On met en place une réanimation hématologique (transfusions, etc.), en attendant que la moelle reparte. On peut également envisager des allogreffes de cellules souches dans certains cas. Elle est considérée comme le traitement à privilégier pour les patients en rémission à haut risque de rechute, et si bien sûr il existe un donneur compatible. Des progrès considérables ont été réalisés en 30 ans dans le traitement des leucémies aiguës.

Les greffes, par exemple : de plus

en plus de malades en bénéficient. Notamment grâce à la diminution de l'intensité de la chimiothérapie qui est plus immunosuppressive qu'aplasiante. On peut désormais greffer des patients jusqu'à 70 ans et non plus 45 ans comme il y a quelques années.

On note également de grandes avancées dans la gestion des aplasies, avec de nouveaux traitements antifongiques plus performants ; les champignons et autres infections étant un problème majeur chez les malades. De beaux progrès ont également été réalisés dans la prise en charge de la réanimation hématologique, les antibiotiques, les facteurs de croissance et sur la prophylaxie (pour éviter les infections). Auparavant un diagnostic de leucémie aiguë signifiait au mieux quelques mois de survie, aujourd'hui près de 70 % à 80 % des patients obtiennent une rémission complète et près de 50 % une guérison. Les chances de guérison sont de plus de 75 % chez l'enfant.

Malheureusement, chez les patients de plus de 70 ans, peu de progrès ont été faits. Le pronostic reste défavorable. En fonction de l'âge, les guérisons passent de 75 % à 5 %.

Cela peut s'expliquer d'une part parce qu'ils supportent moins bien les traitements que les sujets plus jeunes et, d'autre part, parce qu'ils souffrent d'anomalies moléculaires beaucoup plus défavorables qui rendent la maladie plus agressive. Globalement, le pronostic est de 2 à 5 % de rémission à 5 ans.

Qu'en est-il pour les leucémies chroniques ?

S.C. - C'est essentiellement sur ce type de leucémies que la médecine a fait des progrès spectaculaires. Je pèse mes mots ! Prenons le cas de la leucémie myéloïde chronique ! Avant, jusqu'en 2000, en 4 ans, la maladie évoluait inexorablement vers la phase aiguë avec un pronostic effroyable... Cette forme de leucémie a pleinement bénéficié de l'arrivée des thérapies ciblées, avec leur chef de file, un médicament révolutionnaire, l'Imatinib. Ce médicament bloque spécifiquement la protéine de fusion anormale, la tyrosine kinase. La personne malade peut être en rémission avec un à deux comprimés par jour. 90 à 95 % des gens répondent bien à ce traitement.



Aujourd'hui près de 70 % à 80 % des patients obtiennent une rémission complète et près de 50 % une guérison.

C'est spectaculaire ! La qualité de vie des patients est remarquable. Dans la majorité des cas, ils peuvent continuer à exercer leur activité professionnelle et avoir une vie normale. Depuis lors, de nouvelles générations d'anti-tyrosine

kinase sont sorties. Et aujourd'hui, on a suffisamment de recul pour que, dans certains cas, dans le cadre de protocole, on puisse arrêter le traitement quand le patient est en rémission moléculaire complète prolongée et sous surveillance étroite.

La leucémie lymphoïde chronique bénéficie-t-elle d'avancées aussi importantes ?

S.C. - C'est encore autre chose. C'est la maladie la plus fréquente en hématologie après 65 ans, avec environ 4 500 cas par an et le traitement diffère selon le stade d'évolution. Voici une statistique importante à retenir pour cette forme de leucémie :

Dans un tiers des cas, la maladie se situe à un stade peu évolué et n'évoluera pas ou très peu. Les malades n'auront jamais besoin de traitement.

Dans un tiers des cas, la maladie est à un stade peu évolué et ne requiert pas de traitement immédiat. Mais elle évoluera dans les années à venir et devra alors être traitée.

Dans le dernier tiers, la maladie est évolutive au moment du diagnostic et nécessite un traitement rapide.

Le traitement ne se justifie donc que si la maladie s'aggrave ou en cas de signes cliniques invalidants.

« Auparavant un diagnostic de leucémie aiguë signifiait au mieux quelques mois de survie ».

Dans ces cas-là, la chimiothérapie est envisagée, parfois par voie orale et des progrès énormes ont été faits avec des traitements immunologiques, soit qui bloquent les récepteurs des cellules anormales soit qui bloquent leurs signaux de



« De formidables progrès ont été réalisés ces dernières années dans le diagnostic et les traitements ciblant la leucémie, lymphoblastique aiguë ».

proliférations. Ces traitements se font en ambulatoire mais il ne faut pas les banaliser ! Une surveillance étroite pendant le traitement est indispensable.

Il faut savoir que ce n'est pas une maladie qu'on guérit. C'est le cas généralement de toutes les pathologies chroniques. On la met en sommeil, on la met en rémission mais on peut

rechuter dans 5 ans, 10 ans... Plus on rechute tard, plus le pronostic est bon car cela signifie que le malade est sensible aux traitements.

Nous n'avons pas abordé la question des effets secondaires...

S.C. - La maladie peut entraîner un certain nombre de symptômes altérant la qualité de vie du patient. Le traitement, notamment la chimiothérapie, peut engendrer des effets indésirables : chute des cheveux, nausées, vomissements, diarrhées, fièvre... Chacun de ces troubles peut être pris en charge par des approches adaptées : anti-nauséeux, casque réfrigérant, antalgiques...

En cas d'aplasie importante, on place le patient en chambre protégée, avec des précautions anti-infectieuses : des antibiotiques pour lutter contre les infections bactériennes et des médicaments pour prévenir ou traiter les infections par des champignons, les fameux antifongiques que nous avons évoqués plus tôt. Des transfusions de globules rouges et de plaquettes vont aussi être réalisées.

L'onco-hématologie semble être un milieu en perpétuel mouvement ! Les avancées sont constantes.

S.C. - Parfaitement ! J'exerce depuis près de 25 ans ; je vois chaque jour à quel point les recherches biologiques portent leurs fruits. On arrive aujourd'hui à une précision thérapeutique absolument remarquable. Ces progrès m'émerveillent chaque jour ! D'autant plus que les grandes avancées, en cancérologie en général, c'est en hématologie qu'elles se sont d'abord produites.

J'ai été happée par cette discipline assez tôt, durant mes études à Paris. Mon enseignant en hématologie, le Professeur Tulliez, était captivant. Les stages que j'ai effectués dans son service m'ont passionnée. C'était extraordinaire d'aller voir le patient, d'aller faire sa prise de sang ou sa prise de moelle et de regarder directement au microscope, faire un diagnostic et le prendre en charge directement.

L'hématologie est une spécialité qui plait assez peu, elle fait peur je crois ! Et pourtant elle permet de combiner biologie et clinique. C'est très riche, on n'est jamais blasé ! Et cela évolue très vite, chaque jour, de nouveaux marqueurs et nouvelles molécules arrivent et nous devons nous aussi nous adapter. Je pense par exemple que dans les mois et les années à venir, deux questions se retrouveront au cœur des traitements : l'observance et le travail sur les effets secondaires.

Pouvez-vous nous en dire plus sur ce problème d'observance ?

S.C. - Reprenons l'exemple de la leucémie myéloïde chronique. Grâce à la thérapie ciblée, les inhibiteurs de tyrosine kinase, c'est devenue une maladie chronique, compatible avec une vie quasiment normale. Une seule condition : suivre le traitement à la lettre et prendre son ou ses comprimés quotidiens... Et c'est là que le bât blesse.

Certaines personnes supportent mal les effets secondaires : problèmes intestinaux, spasmes musculaires... D'autres malades ont dû mal à s'astreindre sur la durée et à maintenir une prise quotidienne du comprimé. Ils oublient. Ces problèmes d'observance se retrouvent dans de nombreuses pathologies : hypertension artérielle, HIV, diabète...

Malheureusement, s'il « zappe » trop le comprimé, le patient peut perdre ses chances de rester en réponse stable. La maladie va s'adapter et devenir résistante au médicament. D'où l'importance de l'éducation thérapeutique, de l'accompagnement par le personnel médical et paramédical et l'entourage, des facteurs aussi essentiels que le traitement lui-même.

Il faut rester vigilant.

» *« L'éducation thérapeutique et l'accompagnement par le personnel médical, paramédical et l'entourage sont des facteurs aussi essentiels que le traitement lui-même ».*

GLOSSAIRE

Aplasia

désigne l'insuffisance de production par la moelle osseuse des différentes lignées sanguines, secondaire à la raréfaction plus ou moins durable des cellules souches.

Prophylaxie

désigne l'ensemble des mesures visant à empêcher l'apparition, la réapparition et la propagation de maladies.

Allogreffe de cellules souches

désigne la transplantation de cellules souches saines issues d'un donneur chez un patient atteint de leucémie.

Immunosuppression ou immuno-inhibition

désigne la suppression médicale du système immunitaire. Elle est généralement réalisée pour empêcher le corps de rejeter une greffe d'organe.

« MA VIE N'A PAS CHANGÉ... MAIS JE VAIS PLUS SOUVENT À L'HÔPITAL ! »

Témoignage de...

Françoise, 69 ans, Marseille

C'est en mars 2010, à l'occasion d'un don de sang qu'on remarque une anomalie dans les résultats de Françoise. « *Leucémie lymphoïde chronique. Ce nom barbare est entré dans ma vie comme un uppercut.* » Puis tout s'est très vite enchaîné ensuite entre rendez-vous médicaux et examens.

« *Ce qui m'a vraiment aidée et me guide depuis lors, c'est une phrase prononcée par le médecin qui me suit à l'Hôpital Saint-Joseph de Marseille : " C'est sérieux mais ce n'est pas grave." Il n'aurait rien pu me dire de plus beau ! »*

Ce médecin, à la fois rassurant et ouvert, qui peut répondre de façon simple à toutes les questions possibles, est une pièce maîtresse dans ce jeu d'échecs engagé avec la maladie. « *J'ai eu une période de flou... Il a fallu digérer ce diagnostic. Et puis on avance ; il nous faut réagir et non subir ! »*

L'approche de Françoise est très sereine : « *La leucémie n'a finalement que peu d'impact au quotidien. Le traitement se résume à des perfusions, chaque mois d'hiver, pour refaire le plein d'anticorps. Cela bloque une demi-journée. Je suis plus ou moins fatiguée, c'est selon le dosage.* »

Françoise a continué à être active. En libéral, elle exerce encore deux ans avant de partir en retraite. Mais pour cette femme très dynamique, retraite et inaction sont deux choses bien distinctes ! Bénévole aux Restos du cœur depuis plus de 12 ans, elle en profite pour s'impliquer davantage. « *Avoir un contact quotidien avec des gens qui vivent dans la misère, en manque de nourriture, de soins, de tout... cela aide aussi à relativiser ses propres malheurs. Et je crois que plus on donne de l'amour, plus on en reçoit, c'est un cercle vertueux ! »*

L'optimisme est inscrit dans l'ADN de Françoise. Voir la vie de façon positive et ne pas anticiper le mauvais, cela fait du bien au quotidien. « *La maladie n'est pas un drame. C'est la vie ! Ça m'est tombé dessus... mais ça aurait pu être pire !* ». Puis elle avoue à demi-mots : « *Une personne de mon entourage est atteinte de la même pathologie depuis 4 ans. Nous n'avons pas du tout la même façon de l'aborder. Il est très défaitiste. Ce n'est en rien une critique, chacun fait ce qu'il peut. Par contre, moi, j'ai décidé de vivre normalement. Pas sous cloche, apeurée à l'idée d'attraper le moindre rhume ou une infection. Ma vie n'a pas changé, je vais juste plus souvent à l'hôpital ! »*

« *Par contre, moi, j'ai décidé de vivre normalement. Pas sous cloche, apeurée à l'idée d'attraper le moindre rhume ou une infection.* »

La philosophie de Françoise ? Nous avons tous un corps et un mental. Le mental, c'est la volonté de ne pas se soumettre à son corps. « *Et puis je ne veux pas que ma leucémie devienne le sujet de toutes mes conversations. Elle n'est pas tabou mais je ne me résume pas à ma maladie.* »

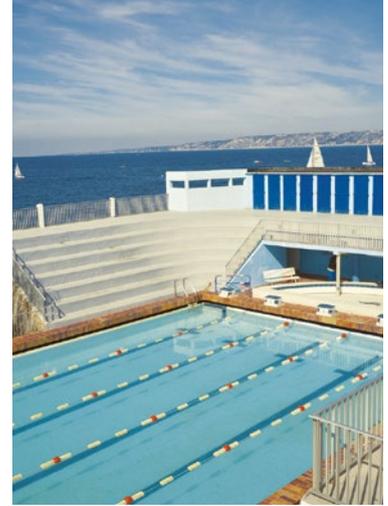
A 69 ans, Françoise vit ses passions pleinement... Et elles ne sont pas de tout repos : « *J'adore les grands manèges ; je vais régulièrement à Port Aventura en Espagne ! Je me suis procurée une ceinture antichoc spéciale qui protège la rate, fragilisée par la leucémie. Je pars aussi en voyage, je fais du 4x4... Pourquoi je ne le ferais pas !? »*. Françoise ne se sent pas plus casse-cou qu'une autre. « *C'est une maladie chronique, je n'en guérirai pas. Je me fais bien suivre mais ma vie ne s'est pas arrêtée en mars 2010 ! »*

Le message de Françoise ?

« *Passé un certain âge, il est important de faire des prises de sang au moins une fois par an. Cela peut nous sauver la vie ! »*

Le Cercle des Nageurs de Marseille

S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER



Le Label Ligue Entreprise, lancé en octobre dernier par la Ligue contre le cancer comité 13 poursuit son développement. Pionnière en la matière, le comité 13 a créé ce label dans le but d'accompagner les salariés touchés par un cancer. Depuis le lancement, certaines entreprises ont déjà franchi le pas comme Tempo One, Elythe, Isovation, CP Formation et le Groupe Pigier ou encore l'armée et la gendarmerie. Pour l'heure, le Cercle des Nageurs, véritable institution à Marseille, vient d'adhérer à cette labellisation.

Rencontre avec Paul Leccia, son Président, engagé dans la lutte contre le cancer.

Retour sur l'histoire du Cercle des Nageurs

Le Cercle des Nageurs est une association loi 1901 créée en 1921 afin de « propager auprès de la jeunesse l'enseignement du sport ». Depuis sa création, le CNM a eu à sa tête 3 dirigeants dont le dernier en date : Paul Leccia, à la présidence depuis le 4 mai 1990. Ce président charismatique a fait de cet établissement un véritable lieu de vie : on y va pour faire du sport mais aussi pour partager des moments conviviaux, entre amis ou en famille. Un lieu qui s'est agrandi puisqu'au départ il y avait un bassin d'été d'eau de mer, auquel s'est ajouté un bassin de 25 mètres couvert d'eau traitée et enfin une piscine olympique de 50 mètres. Cette évolution a contribué à l'essor sportif qu'a connu le CNM. « Actuellement on connaît des résultats comme on n'en a même jamais rêvé ; c'est au-delà de nos espérances. Nous avons des champions et qui ont une éthique formidable ». Une équipe fabuleuse entraînée par le célèbre Romain Barnier, qui a impulsé au Cercle une belle dynamique. « Nous avons une certaine philosophie et nous allons tous dans le même sens : nageurs, entraîneurs et dirigeants ». Le CNM compte aujourd'hui 850 sportifs en formation et une centaine de haut niveau répartie entre la natation et le waterpolo. Le secret de la réussite du Club ? « Pratiquer un sport individuel de manière collective ».

« *La Ligue est venue nous parler de ce label, et nous avons adhéré immédiatement* ».

Le CNM labellisé par la Ligue contre le cancer

Le Cercle des Nageurs compte près de 4 000 membres aujourd'hui ; des membres fidèles, du nourrisson au retraité (500 personnes ont plus 30 ans de fidélité au Cercle et une cinquantaine sont membres depuis 50 ans !). C'est ainsi tout naturellement que la Ligue contre le cancer comité 13 s'est rapprochée du CNM pour expliquer les atouts du label et la façon dont le Cercle pouvait être porte-parole auprès de ses membres. « *La Ligue est venue nous parler de ce label et nous avons adhéré immédiatement* ». Pour Paul Leccia, ce partenariat coulait de source ayant toujours été sensibilisé par cette cause. « *J'ai toujours été engagé dans la lutte contre le cancer. Il est évident que le cancer est une maladie qu'on connaît tous ; on vit tous avec autour de soi des proches – famille ou amis – touchés par la maladie* ». A travers cette charte de labellisation, la Ligue contre le cancer s'engage à apporter son expertise et son soutien dans le cas où une problématique « cancer » se présente au sein de la structure, que ce soit au niveau des salariés ou des membres du Club. Un deuxième volet important de cet accompagnement de la Ligue contre le cancer réside dans la prévention.

A l'occasion de campagnes de sensibilisation, le comité 13 pourra intervenir au sein du CNM et relayer de nombreuses informations aux salariés et aux membres : par exemple en période estivale, sur la prévention du mélanome, la Ligue pourra tenir un stand d'information, donner des conseils pour bien protéger sa peau du soleil et calculer l'indice de protection en fonction de la peau. Ou encore au moment d'Octobre Rose, les femmes seront sensibilisées au dépistage des cancers du sein. Le CNM pourra participer activement à cette sensibilisation en leur offrant le petit bracelet rose. Cette synergie entre la Ligue contre le cancer et cette institution emblématique de Marseille que représente le CNM montre bien que cette cause concerne tout le monde et à tout âge. « Plus on sera unis, plus on passera les messages, plus l'image qu'on aura du cancer va changer », affirme Magali Maugeri, directrice de la Ligue contre le cancer comité 13. Car effectivement parler du cancer est toujours tabou en France et encore plus au sein des entreprises. Ce label est aussi là pour briser le tabou.

Avec une équipe dédiée à cet accompagnement, la Ligue contre le cancer comité 13 va informer, sensibiliser, proposer un accompagnement sur-mesure et aider l'entreprise à mieux soutenir le salarié touché par la maladie. A l'heure où un homme sur deux et une femme sur trois seront touchés un jour par le cancer et dans un pays où 1 000 cas de cancers sont dépistés chaque jour, il est urgent de réagir et de se prémunir.

**Le premier
Label en France
pour aider les
entreprises à
accompagner un
salarié atteint d'un
cancer.**



Ce dispositif permet à l'entreprise de s'engager comme un acteur majeur de la lutte contre le cancer et d'intégrer cette dimension dans sa politique de ressources humaines.

Les enjeux : répondre aux besoins des salariés touchés par un cancer dans le maintien et le retour à l'emploi en leur redonnant des perspectives; mais aussi gérer les conséquences sur l'entreprise et l'équipe en interne et conserver la cohésion d'entreprise. La Ligue contre le cancer propose ainsi un accompagnement sur-mesure à travers une équipe experte dédiée.

Une dizaine d'entreprises des Bouches-du-Rhône sont d'ores et déjà labellisées.

 Pour plus de renseignements :
www.labelligueentreprise.net
label.entreprise@liguecancer13.net
Tél : 04 91 41 00 20





Entretien avec Giuseppe Baldacci

Président
du Conseil scientifique national
de la Ligue contre le cancer

LE FINANCEMENT DE LA RECHERCHE UN ENJEU CRUCIAL POUR LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le cancer est le premier financeur associatif indépendant de la recherche sur le cancer en France et entend bien le rester. Avec près de 38 millions d'euros alloués à la recherche en 2014, elle représente une part très significative du budget de la recherche française en cancérologie. Comment les projets sont-ils sélectionnés ? Quels sont les axes de recherche privilégiés ? Les financements de la Ligue contre le cancer sont-ils contrôlés ? Echanges avec Giuseppe Baldacci, directeur de l'institut Jacques Monod et Président du Conseil Scientifique National depuis 2012.

Le soutien à la recherche, une mission fondamentale de la Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer fédère 103 comités départementaux dont l'objectif est « *de structurer des actions dans le domaine de la recherche mais pas seulement* », affirme Giuseppe Baldacci. Rappelons-le, la Ligue contre le cancer a 4 missions fondamentales : la recherche, l'aide aux malades, la prévention et l'action auprès des pouvoirs publics comme ce fut le cas notamment pour l'émergence du fameux « droit à l'oubli ». Au sein de la fédération nationale est intégré un Conseil Scientifique National, présidé par Giuseppe Baldacci. La recherche est ainsi l'une des missions majeures de la Ligue contre le cancer. Cette contribution à la recherche est rendue possible grâce à la générosité du public et à l'engagement de ses bénévoles. Les dons sont essentiels pour aider la recherche et vaincre la maladie. En 2014, la Ligue contre le cancer a contribué sur le plan national au financement de 874 projets de recherche pour un montant total de 38 millions d'euros.

Rôle du Conseil Scientifique National

« *Ce conseil s'occupe d'évaluer les demandes de subventions qui sont présentées à la Ligue nationale dans le cadre de différents programmes* », raconte le

Président du Conseil. Ces programmes recouvrent d'une part ce qu'on appelle la recherche fondamentale, à savoir les équipes labellisées, le soutien aux jeunes chercheurs, les allocations doctorales et post-doctorales et d'autre part la recherche thématique dans laquelle on retrouve des axes prioritaires comme la Recherche Clinique, la Recherche en Epidémiologie ou encore le volet « Enfants, Adolescents et Cancer ». Le soutien à la recherche de la Ligue contre le cancer se répartit entre des actions nationales et des actions régionales. « *Certains programmes sont financés par la fédération et d'autres sont gérés par les conseils scientifiques régionaux ou inter-régionaux* ». En Provence-Alpes-Côte d'Azur, ce conseil régional n'existe pas ; c'est le Conseil Scientifique National lui-même qui gère le budget recherche pour ce territoire.

La sélection des équipes de recherche labellisées Ligue contre le cancer et des autres soutiens à la recherche

Le choix des équipes et des projets de recherche financés s'appuie sur un travail d'évaluation réalisé par 3 Commissions d'Expertise Nationales et 4 Comités d'Expertise Spécifiques.

La sélection des dossiers de candidature des équipes pour la labellisation Ligue contre le cancer se fait en deux étapes : d'abord une pré-sélection sur lettre d'intention. A ce stade, environ 50 % des lettres sont retenues.

Le deuxième acte se joue sur la sélection de dossiers complets, évalués lors d'une réunion rassemblant l'ensemble des commissions. Cette année, 30 équipes ont été sélectionnées et « sur ces 30 équipes, 20 étaient déjà labellisées auparavant et 10 correspondent à des équipes nouvellement labellisées ». En ce qui concerne les équipes labellisées, « il n'y a pas d'axes prioritaires ; ce qui compte c'est que l'équipe soit de grande qualité, bien structurée et que le projet soit plausible et pertinent pour la lutte contre le cancer ». Cette année, la Ligue contre le cancer compte 100 équipes labellisées, dont la distribution sur le territoire se fait de façon équilibrée.

Chaque demande d'allocations doctorales ou post-doctorales est examinée par deux rapporteurs et ensuite par les Commissions d'Expertise Nationales réunies en séance plénière. Ces programmes ont un rôle très important dans le paysage scientifique français car ils forment et maintiennent un vivier de jeunes chercheurs talentueux engagés dans la recherche contre le cancer, notamment en facilitant leur retour de l'étranger. Quant aux projets thématiques en Recherche Clinique, en Epidémiologie, en Sciences Humaines et Sociales et sur Enfants, Adolescents et Cancer, ils sont aussi évalués par deux rapporteurs et au cours de réunions de jurys spécifiques. Il faut souligner l'importance de ces programmes avec lesquels la Ligue a joué un rôle pionnier en France en introduisant des axes de recherche contre le cancer jusque-là peu développés en France.

Dans toutes les étapes de sélection, Giuseppe Baldacci insiste sur la notion de transparence : « Je suis pour la transparence ; c'est une nécessité pour les donateurs. Cela permet une évaluation rigoureuse et sereine des dossiers ».

« Je suis pour la transparence ; c'est une nécessité pour les donateurs. Cela permet une évaluation rigoureuse et sereine des dossiers ».

Un contrôle minutieux des financements de la Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer, comme toute association qui fait appel à la générosité du public, est soumise au contrôle de la Cour des Comptes. Elle est également soumise au contrôle du Comité de la Charte ; organisme qui délivre le label « Don en confiance ».



Sans compter que la Ligue contre le cancer a aussi ses structures internes avec le comité financier et comité d'audit interne. De plus chaque année, les comptes sont certifiés par une société d'audit externe. « Les comptes sont regardés à la loupe par les instances de contrôle mais aussi par les instances internes à la Ligue » affirme le Président du Conseil Scientifique National.

Une particularité unique à la Ligue : le programme « Cartes d'Identité des Tumeurs »

Il existe au sein de la structure un programme original propre à la Ligue contre le cancer appelé « Cartes d'Identité des Tumeurs (CIT) ». « Il s'agit de la seule équipe de recherche organisée par la Ligue Nationale ; elle est entièrement financée par les comités départementaux », expose le directeur de l'institut Jacques Monod. Ce programme de recherche, initié en 2000, est dédié à la génomique* des cancers. Elle fédère des équipes de chercheurs, de cliniciens, des ressources technologiques et des compétences réparties sur l'ensemble du territoire.

Chaque cancer résulte d'une série d'altérations de notre patrimoine génétique. D'une tumeur à l'autre, la cascade d'événements à l'origine de ces altérations peut être très différente. Cette diversité est un des facteurs qui peut expliquer qu'un traitement se révèle efficace chez un patient et sans effet chez un autre. Comprendre la diversité des tumeurs, établir la « carte d'identité de leur génome », et faire correspondre à celle-ci un traitement véritablement adapté constitue aujourd'hui une évolution majeure de la prise en charge thérapeutique des cancers.

Depuis son démarrage, le programme CIT a permis l'analyse standardisée de 12 900 tumeurs pour une vingtaine de cancers différents (cancers communs de l'adulte, cancers rares de l'adulte, cancers pédiatriques). Ces résultats alimentent une base de données sans équivalent en France et en Europe.

*Génomique : discipline scientifique qui s'intéresse à la structure et au fonctionnement de notre patrimoine génétique

PREMIÈRE ANNONCE LE COUP DE MASSUE

Un coup de poing, un uppercut, un choc, un cataclysme, un couperet qui tombe...

Quelle que soit la métaphore employée, un diagnostic de cancer est forcément un traumatisme.

On se voit soudain confronté à la précarité de la vie.

Il existe plusieurs façons d'y réagir : désarroi, colère, dénégation... Que se joue-t-il exactement dans ce moment crucial ? Décryptage et conseils pratiques de Marjorie Dupré autour de deux cas concrets.



Echanges avec **Marjorie Dupré**,
psychologue clinicienne,
sophrologue et sexologue.

Plus que toute autre maladie, le cancer fait peur avant même de faire mal, parfois avant même que le patient ne se sente malade. L'annonce du diagnostic peut atténuer ou accentuer le choc. Elle doit faire l'objet d'un véritable échange entre médecin et patient. Et bien qu'il ne retienne pas vraiment le contenu, qu'il traverse ce moment dans un brouillard, il sera sensible au ton, à l'empathie, à la compassion. Or la consultation d'annonce devrait durer en général 30 minutes, ce qui est déjà bien car de nombreux patients apprennent leur cancer en 5 minutes entre deux portes...

Comment réagit-on à l'annonce d'une maladie grave ? Peut-on vraiment entendre ce diagnostic redouté ? Chaque patient va réagir différemment, en fonction de son histoire-propre, de son âge, du moment où il arrive dans sa vie. En fonction, surtout, de sa capacité à absorber ce choc, ce pic émotionnel. On réagit par des mécanismes inconscients pour se protéger, digérer peu à peu la mauvaise nouvelle. Incrédulité, peur, déni, sentiment d'injustice, anxiété, culpabilité, tristesse, colère sont des sentiments que l'on peut ressentir tour à tour. Des sentiments d'impuissance et de solitude s'y associent aussi pour mener parfois vers un pessimisme injustifié par le bilan clinique.

C'est d'abord, une crise individuelle de désespoir, d'angoisse et de pensées relatives à la mort. Puis, vient la remise en question des relations familiales et sociales. Cette étape nécessaire pour permettre au malade de s'adapter à la réalité, pour comprendre et agir. Ce temps d'adaptation est variable selon les personnes. Ce bouleversement peut conduire le malade à se replier sur lui-même.

Comment trouver la force d'aller de l'avant ? L'aide apportée par l'entourage et par l'équipe soignante ainsi que la recherche personnelle d'autres sources de soutien aident à contrôler la situation et à prendre plus sereinement des décisions. L'important pour le patient est de prendre soin de lui, de se réconcilier avec lui-même et de reprendre possession de son corps. La Ligue contre le cancer est bien sûr là aussi pour accompagner le patient dans cette démarche. Chacun, que l'on soit malade ou accompagnant, peut trouver du soutien psychologique auprès des équipes des Espaces de la Ligue contre le cancer dans l'ensemble du département.

Contactez-nous au : 04 91 41 00 20.

Le dispositif d'annonce

Cette mesure du Plan cancer (2003-2007) a été mise en place à la demande des patients lors des Etats Généraux des malades atteints de cancer organisés par la Ligue nationale contre le cancer. Le patient doit bénéficier d'une prise en charge de qualité au moment de l'annonce de sa maladie. Objectif ? Apporter au patient une information adaptée, progressive et respectueuse :

- > Un temps médical comprenant l'annonce du diagnostic et la proposition de traitement,
- > Un temps d'accompagnement soignant permettant au malade et à ses proches de compléter les informations médicales reçues, de l'informer sur ses droits et sur les associations pouvant l'aider.
- > Un temps de soutien proposant un accompagnement social et l'accès à différents soins dits de support (psychologue, kinésithérapeute, prise en charge de la douleur...).
- > Un temps d'articulation avec la médecine de ville pour optimiser la bonne coordination entre l'établissement de soins et le médecin traitant.

EVELYNE MARSEILLE

Comment s'est passée l'annonce ?

« C'était lors d'un examen de routine avec ma radiologue, qui me suis depuis longtemps. Je la voyais embêtée, scruter ma mammographie... Puis, avec douceur, elle me dit qu'elle préfère que je passe une macrobiopsie par Mammotome® sous anesthésie locale pour un diagnostic sûr. Elle rédige un courrier à remettre sa consœur de l'Hôpital de la Timone. Là-bas, je suis prise en main par une équipe attentionnée et à l'écoute. Je m'y suis rendue à plusieurs reprises, stressée bien sûr mais rassurée d'être entourée par une équipe formidable. Vient le moment du diagnostic... Je m'y rends seule. Le médecin me reçoit dans une pièce isolée, avec beaucoup de délicatesse. Puis le verdict tombe. Le mot cancer est prononcé. Elle m'explique les étapes à venir. »

Quel a été le ressenti immédiat ?

« Je suis abasourdie. Un immeuble me tombe sur la tête. Quand je sors de la pièce, les mêmes personnes qui m'accompagnaient pour mes examens sont là. Elles m'entourent, m'emmènent dans une salle boire un café.

Puis j'appelle mon fils. Lui annoncer a été le plus dur. Nous allons marcher sur la plage et déjeuner au bord de l'eau, le temps de "redescendre". Sa présence et son écoute ont été un facteur déterminant. »



« Je suis abasourdie. Un immeuble me tombe sur la tête. »

Quelles en ont été les conséquences par la suite ?

« Très vite, je reprends les choses en main. Etre en confiance avec les équipes médicales qui m'entourent est primordial. Cela donne de la force et du courage. Je pars en quête d'un chirurgien. Je veux être actrice de ce qui m'arrive, ne pas subir. J'en rencontre plusieurs et choisis celui avec lequel la relation est la plus simple, la plus directe. « Je vous ai choisi ! Et vous, me choisissez-vous ? »

« Je vous ai choisi ! Et vous, me choisissez-vous ? »

Nous sommes partis sur une bonne dynamique ! Je tiens d'ailleurs à remercier l'ensemble des personnes qui m'ont accompagnée dans cette phase. En premier lieu ma radiologue, l'équipe radiologie de la Timone et mon chirurgien. Merci aussi, bien sûr et avant tout, à mon fils Mickaël et son amie Amélie, dont le soutien sans faille m'a permis de soulever des montagnes ! »

Le point de vue de Marjorie Dupré :

Ce qui est frappant dans le témoignage d'Evelyne est que les qualités humaines des différentes équipes de professionnels de santé citées ainsi que leur professionnalisme en matière de réactivité et de coordination dans la prise en charge lui ont permis de se sentir dès le début en confiance et « prise en main ». Si on rajoute à cela, la présence très soutenante de son fils, on comprend qu'Evelyne ait pu mobiliser au mieux ses ressources pour faire face à l'annonce de sa maladie et qu'elle ait pu, par la suite, s'impliquer activement dans les décisions à prendre.

SONIA LA CIOTAT



« On vous a dit que c'était un cancer ? »

Comment s'est passée l'annonce ?

Ça s'est fait en deux temps. Première étape lors d'une mammographie de contrôle. Une grosseur ne plaît pas à ma radiologue. Quand elle m'envoie faire des examens complémentaires avec un « bon courage », je comprends. Puis il y a le rendez-vous avec la chirurgienne suite aux résultats de la biopsie. Là, elle déclare tout de go : « On vous a dit que c'était un cancer ? ». Je m'entends répondre, le souffle un peu coupé « On me l'a fait comprendre ». Elle déclare alors « Ah tant mieux car je déteste avoir à l'annoncer et, en même temps, expliquer la suite. ». Belle entrée en matière ! Et elle enchaîne : « Votre cas est simple. Vu la taille de votre sein, il faut prévoir l'ablation totale et la technique du ganglion sentinelle. » Re-Bim ! Mais je suis aussi étonnée car cette décision est prise sans l'analyse préalable de la ponction. Je comprends alors qu'on navigue un peu à l'aveugle... et pour finir, lors du compte-rendu de l'intervention, la chirurgienne a confondu la taille de l'atteinte ganglionnaire avec celle de la tumeur. Ça fait beaucoup !

Quel a été le ressenti immédiat ?

Quand je rentre de la mammographie, je comprends que j'ai un cancer. Je ne m'effondre pas même si je verse quelques larmes dans les bras de ma mère. Je me mets très vite en position de combat. Ce qui est très dur alors, c'est l'attente. Le rendez-vous chez la chirurgienne est difficile à vivre.

On est comme une machine qui enregistre sans trop bien comprendre ce que cela entraînera. Bien que soulagée d'entendre que mon cas est simple, je comprends aussi que je ne dois pas prendre tout ce qui m'est dit pour argent comptant.

Quelles en ont été les conséquences par la suite ?

J'ai décidé de m'écouter et de prendre les décisions qui me semblaient les plus justes, sans me laisser guider aveuglément par des protocoles tout faits. J'ai compris aussi que les médecins ne sont pas des êtres omniscients et qu'il fallait que je me prenne en main pour m'en sortir le mieux possible.

Le point de vue de Marjorie Dupré :

Le témoignage de Sonia met en évidence que, passée la première annonce, celle de la maladie, le parcours de soin est jonché d'autres annonces tout aussi déterminantes.

En effet, l'expérience de Sonia montre bien comment la confiance dans le corps médical peut être ébranlée en quelques minutes : manque de disponibilité et d'écoute, précipitation dans la transmission des informations et finalement erreurs et approximations dans les informations communiquées. Heureusement, Sonia a su faire la part des choses et tirer un bénéfice de cette malencontreuse expérience.

« Bien que soulagée d'entendre que mon cas est simple, je comprends aussi que je ne dois pas prendre tout ce qui m'est dit pour argent comptant ».



SEXOlogie

« Depuis la prise de mon hormonothérapie, je ne sais plus si j'éprouve du désir pour mon conjoint ; il m'attire pourtant toujours autant mais lorsque nous faisons l'amour, je ne me sens pas excitée et cela finit par me faire mal. Je suis perdue, pouvez-vous m'aider à y voir plus clair ? », **Stéphanie, 36 ans.**

Dans votre témoignage Stéphanie, les notions de « désir », d'« attirance » et d'« excitation » semblent assez confuses et, en effet, ce n'est pas toujours évident de s'y retrouver, surtout après le bouleversement de la maladie et des traitements. Par exemple, lorsque vous faites référence à une absence d'excitation, est-ce par ce que vous ne vous sentez pas lubrifiée ? Auquel cas, l'absence de lubrification pourrait être un effet secondaire de l'hormonothérapie et non le signe d'une perte de désir envers votre partenaire ? Il paraît important dans un premier temps que vous puissiez en parler avec votre oncologue, et si par la suite cette cause est confirmée, que vous ayez recours à des lubrifiants adaptés. En attendant, ouvrir le dialogue avec votre mari, le rassurer sur votre désir et lui demander comment il vit les choses pourraient vous aider à dédramatiser cette situation.

« Depuis mon cancer, j'ai l'impression de ne plus attirer mon mari. Il est très tendre, très câlin, aux petits soins, mais c'est comme s'il évitait la chambre à coucher. Je pensais qu'une fois en rémission, tout allait redevenir comme avant... Je souffre et lui en fais souvent le reproche. Que dois-je faire ? », **Anne, 43 ans.**

Dans votre témoignage Anne, il apparaît clairement que votre mari comme vous même ne parvenez pas à créer les conditions favorables pour communiquer au sujet de votre sexualité : lui semble être dans un comportement de fuite, et vous dans une attitude réprobatrice. Si vos réactions sont différentes, la cause semble être la même : vous souffrez et ne savez pas comment aborder les choses, peut-être par peur de blesser l'autre ou par incompréhension des raisons de ce changement. Le comportement sexuel de votre mari ayant changé, il serait intéressant de savoir comment il a vécu l'épreuve de la maladie et d'explorer en quoi la dynamique relationnelle a été modifiée par les événements. Si cette démarche vous est difficile, vous pourriez peut-être vous faire accompagner par un thérapeute de couple ?

« J'ai appris que j'allais subir une prostatectomie. J'ai lu des témoignages sur internet qui m'ont beaucoup angoissé... apparemment, je perdrai mon érection... Pouvez-vous me renseigner sur les conséquences de cette opération sur ma sexualité ? », **Francis, 64 ans.**

Vos préoccupations sont tout à fait légitimes, Francis. En effet, l'ablation de la prostate entraîne des troubles sexuels temporaires ou permanents, selon le type de chirurgie effectuée. Sachez qu'il existe des aides concrètes pour maintenir une vie sexuelle satisfaisante. C'est pourquoi, je vous recommande vivement d'en parler très clairement aux médecins qui vous suivent (chirurgien, urologue, médecin traitant) et d'éviter de rechercher des informations trop généralistes sur des forums ou sites non spécialisés, chaque cas étant tout à fait singulier.

Envoyer toutes vos questions par mail sur cd13@ligue-cancer.net qui transmettra à Marjorie Dupré.

BEAUTÉ

Exposition au soleil :

Attention

à protéger votre peau !



**Conseils
& Astuces d'Estelle**
Socio-esthéticienne

Recherche de destinations ensoleillées, développement des sports de plein air, esthétique du bronzage... au cours des dernières décennies, nous avons accru et modifié notre « consommation » de soleil. Or, même si avoir un teint hâlé fait sensation, il est primordial d'apprendre à maîtriser son exposition aux UV. Le soleil est excellent pour traiter certaines maladies de peau (psoriasis et eczéma), lutter contre l'ostéoporose et améliorer l'humeur. Mais il peut aussi être dangereux quand il est consommé en excès. Ses rayons provoquent des coups de soleil, des allergies, un vieillissement prématuré de la peau ainsi que des cancers cutanés.

Il ne faut pas oublier que les principaux facteurs de risque de cancers de la peau sont les surexpositions et les coups de soleil répétés. Enfin, le bronzage sous lampe ou banc solaire à UVA constitue une pratique à haut risque. 50 à 70 % des cancers de la peau sont ainsi directement liés à une surexposition aux rayons UVA/UVB. On sait aujourd'hui que les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancers cutanés.



QU'EST CE QUE LE CAPITAL SOLAIRE ?

Chaque individu dispose d'un capital solaire déterminé à la naissance. Il permet à chacun de lutter contre une quantité déterminée d'ultraviolets tout au long de sa vie. Lorsque le capital soleil est épuisé, la peau ne peut plus se protéger contre les agressions solaires et les cellules endommagées ne peuvent plus être réparées. En dépassant cette limite, on risque de développer des cancers de la peau, de subir un vieillissement cutané accéléré, et par conséquent précoce de la peau. La moitié du capital soleil d'un individu serait dépensé avant l'âge de 20 ans. Cela dépend de la couleur naturelle de la peau, ou phototype, de chaque personne.

QU'EST CE QUE LE PHOTOTYPE ?

La notion de phototype met en évidence la sensibilité d'un individu à présenter des coups de soleil et sa capacité à bronzer. Ils sont déterminés en fonction de la couleur des cheveux, de la présence ou non de taches de rousseur, de la sensibilité aux coups de soleil ou de la capacité à déclencher un bronzage. Six phototypes, correspondant à six combinaisons de couleur de peau, de cheveux et des yeux, ont été identifiés par l'OMS. Plus votre phototype est faible, plus votre peau est fragile face au soleil, il faut donc apporter un soin particulier à sa protection.

Se protéger du soleil : conseils et astuces

Hormis les périodes de vacances, l'exposition solaire a lieu quotidiennement et tout au long de l'année. Pour profiter au mieux des bienfaits du soleil, il convient de prendre un certain nombre de précautions au quotidien :



- Appliquez une photoprotection indice 50+ SPF régulièrement et adaptée à l'ensoleillement et à votre type de peau.
- Évitez de vous exposer lors des phases intenses d'ensoleillement (entre 11 h et 16 h) et rappelez-vous que plus l'ombre est courte plus le soleil est dangereux !
- Portez des lunettes de soleil à fort indice anti-UV, un chapeau à large bord et des vêtements amples ou anti-uv.
- Préférez l'ombre au soleil.
- Ne vous exposez jamais après l'application de parfum ou lors de la prise de certains médicaments photosensibilisants sans demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Ne restez pas plus longtemps au soleil sous prétexte que vous avez appliqué un photo protecteur d'indice élevé. Le but de ces produits n'est pas d'augmenter le nombre d'heures d'exposition mais de réduire les risques au cours de l'exposition.

Questions/réponses

« Je suis en traitement de chimiothérapie, ai-je le droit de m'exposer au soleil ? »

On ne peut pas demander aux patients de vivre totalement sans soleil. Mais en revanche, ils doivent être très disciplinés. La protection la plus efficace est vestimentaire lorsque l'on va au soleil. Et même à l'ombre car on est exposé aux UV ! Pour toutes les zones exposées (visage, mains...), il faut impérativement mettre un écran total, indice 50. Attention, il ne s'agit pas non plus de lézarder à la plage votre peau étant fragilisée par les traitements de chimiothérapie ! Prenez l'habitude d'appliquer votre écran total, matin, midi et après-midi. Et ce, sans relâche ! Chapeau, casquette, lunettes, vêtements larges ou anti-UV et écran total sur les zones exposées, voici les règles d'or à respecter lorsque l'on est en chimiothérapie. N'hésitez pas à demander conseils à votre oncologue.

« Après un traitement de radiothérapie, a-t-on le droit de s'exposer au soleil ? »

On pense souvent qu'un patient qui a suivi une radiothérapie ne peut pas s'exposer au soleil. Il est toutefois conseillé, pendant la première année suivant la radiothérapie de ne pas prendre de bain de soleil sans protection. Une crème solaire à fort indice de protection est indispensable.

Pensez à être vigilant et protéger davantage la zone irradiée, la prudence reste de mise et n'hésitez pas à demander conseils à votre radiothérapeute.

Solutions possibles pour limiter les risques de cancer de la peau

A la plage, vous n'êtes pas entièrement à l'abri sous un parasol. Celui-ci ne permet pas d'arrêter les rayons solaires réfléchis par le sable. Nuages, vent et baignades ont un effet trompeur : en vous procurant une sensation de fraîcheur, ils vous donnent l'impression de ne pas prendre de coups de soleil. Sable, neige ou plans d'eau augmentent le danger, quelle que soit la température extérieure. Ces milieux réfléchissent le soleil : vous êtes donc doublement exposés !

Insolation, coups de soleil : les bons gestes

Le coup de chaleur, ou insolation, est une réaction générale de l'organisme, liée à une exposition trop prolongée au soleil. Il se traduit par une sensation de malaise et de soif. Il est conseillé, dans cette situation, de se reposer à l'ombre, dans un lieu frais et aéré, de boire de l'eau et soulager ses maux de tête.

POUR DES ONGLES AU TOP CET ÉTÉ !

Du rouge noir au rouge flashy, en passant par quelques nuances de rose framboise, rose clair, blanc... telles sont les tendances de couleur des ongles pour ce printemps/été.

Avoir une manucure parfaite et trouver une teinte de vernis qui nous correspond n'est pas une mince affaire. Il faut prendre en compte plusieurs critères : une tenue dans les mêmes tons, la couleur de votre carnation et les tendances beauté. Entre les grands classiques de la manucure comme les vernis à ongles nude, chic et sobres et les vernis fluos de l'été, les vernis à ongles aux teintes rouges, roses et romantiques sont toujours un must-have.



La chimiothérapie affecte vos ongles, ralentissant leur pousse.

Fragilisés, ils peuvent devenir cassants, se strier, se dédoubler et parfois même se pigmenter ou au contraire se décolorer, voire tomber.

Le contour de vos ongles devient plus sec et vos cuticules s'abîment.

A l'arrêt du traitement, tout devrait redevenir progressivement à la normale mais il faut du temps !

COMMENT APPLIQUER LE VERNIS ?



Sur vos ongles limés et propres, appliquez une couche de vernis transparent au silicium et deux couches de couleur. Plus la couleur est foncée plus votre ongle est isolé de la lumière du jour et évite ainsi qu'il se fragilise.

Si le vernis s'écaille, il faut alors enlever soigneusement les 3 couches et recommencer tout le processus. Conservez cette méthode durant au minimum 6 mois à un an après l'arrêt de vos traitements.

Pour prendre soin de vos ongles, quelques conseils :

* **Coupez vos ongles court**, ils se casseront moins. Vous pouvez les limer toujours dans le même sens avec une lime douce. Je vous conseille une lime en verre que vous pouvez trouver en pharmacie.

* **Portez des gants** pour les travaux ménagers et le jardinage (tout contact prolongé dans l'eau avec des détergents augmente les risques d'infection).

* Même si c'est tentant pour camoufler, **évités les faux ongles** pendant la chimiothérapie et la radiothérapie. Si vous en portez habituellement, retirez-les en début de traitement.

* En cas de **fissures des doigts**, utilisez une **crème cicatrisante**.

* En cas de **rougeurs autour des ongles n'hésitez pas de demander à votre oncologue quels produits utiliser**.



* **Massez vos cuticules et vos ongles** quotidiennement pour éviter le dessèchement avec huile fortifiante ongles et cuticules. Utiliser le produit haute tolérance pour **fortifier les ongles fragiles, cassants** de

la gamme Eye-Care. Ce mélange de 3 huiles végétales, de vitamine E et de silice **nourrit** l'ongle, renforce sa rigidité et le **restructure**. L'huile de ricin **régénère et protège**, l'huile de noyau d'abricot nourrit et **adoucit**, l'huile de macadamia reconstitue. Cette huile fortifiante pour ongles et cuticules est formulée sans conservateur, ni paraben.

* **Massez-vous les mains et les pieds avec des crèmes hydratantes** tous les jours, et ce aussi souvent que nécessaire.



* **Utiliser des vernis contenant du silicium** tel que l'ultra vernissilicium-urée d'Eye-Care. Riche en silicium qui **renforce et protège l'ongle** et en urée pour **lutter contre le**

dessèchement, il est formulé **anti UVA-UVB** pour tous les ongles même les plus fragiles (il est recommandé dans le cadre de certains **traitements de radiothérapie** et chimiothérapie pour prévenir la chute des ongles). La texture longue tenue est très **facile à étaler, sèche rapidement et résiste aux chocs**. Sa formule est sans parfum, ni toluène, ni formol, ni colophane, ni conservateur, ni paraben et sans nickel. Il existe dans une gamme de teintes classiques et tendances, pour jouer avec toutes les envies et toutes les saisons. Disponible en 38 teintes
Important : les 5 teintes incolore (1501) - passion (1509) - rosée (1513) - grenadine (1529) - groseille (1530) ne sont pas anti UVA-UVB.





Avant



Après

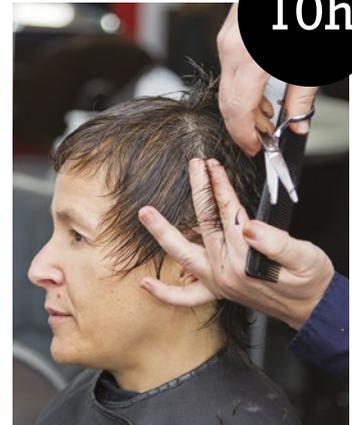
RELOOKING AVANT - APRÈS

UNE JOURNÉE ENTÈRE POUR ME FAIRE BELLE
ET ME SENTIR COMME UNE VRAIE PIN-UP !

Sophie, 42 ans Marseille

Etape 1
RDV Coiffure

10h



Le premier rendez-vous de la journée est pris au salon de coiffure l'Air du Temps à l'Allée des Pins. Je me sens tout de suite en confiance entre les mains expertes de Serge Attia. Pour moi qui ai toujours porté les cheveux longs, ce n'est pourtant pas une mince affaire ! Les traitements qui m'ont fait perdre mes cheveux se sont arrêtés il y a 7 mois. Depuis ça repousse... Autant dire que j'arrive « brute de décoffrage » ! Serge propose, si je le souhaite, de structurer la chevelure et de remettre de l'ordre dans la coupe. Résultat et conformément aux conseils de la coiffeuse spécialisée de l'Institut Paoli-Calmettes, je passe de 5 cm à 3 cm mais avec un effet coiffé-décoiffé très dynamisant. Je suis ravie !

Pour la couleur, Serge réalise un balayage léger qu'il patine ensuite avec un Diacolor marron miel, ton sur ton, le tout avec des produits doux et sans ammoniaque.

« Un pur moment de détente pour se réconcilier avec son corps tout en douceur. »

Le conseil de Serge

Privilégier un balayage, un coup de soleil ou un flash, c'est-à-dire une technique légère et sans ammoniac, qui ne touche pas le cuir chevelu fragilisé par les traitements.

L'Air du Temps, 38 allée des pins - 13009 Marseille
Tél. 04 91 41 61 40 - Serge Attia



« C'est une expérience fabuleuse et un réel bonheur de se faire chouchouter. Je vois même ce moment comme une renaissance. »

Malgré une ablation du sein gauche et 6 séances de chimio, je me sens encore féminine et j'assume ce nouveau corps grâce à ce relooking. »





15h

Etape 2 RDV Maquillage

Un pur moment de bonheur réalisé par Sonia du Studio Beauté des Galeries Lafayette !

On commence par le teint, puis les yeux, enfin la bouche. Le résultat me ressemble.



Etape 3 RDV Stylisme

Quel plaisir de choisir les vêtements, d'assembler les couleurs, d'étudier les volumes et d'associer les différentes pièces ; je me sens comme une princesse !

Cette robe blanche en dentelle est sexy sans être vulgaire, tout à fait dans l'état d'esprit que je souhaitais. Ces essayages sont une vraie parenthèse enchantée. Seul point noir : les escarpins bleus... ils sont sublimes mais mes pieds n'y tiennent plus !

Aux Galeries Lafayette Saint Ferréol -Marseille :

Tenue 1 :

- Robe blanche Rondo – Sandro, 275 €
- Sac Vicky – Nat & Nin, 95 €
- Capeline rouge – Wholesale Company, 30 €
- Escarpins bleus Nalidda – Aldo, 100 €

Tenue 2 :

- Blazer bleu – Kooples, 265 €
- Caraco – Kooples, 130 €
- Pantalon blanc – Galeries Lafayette, 50 €
- Escarpins bleus Nalidda – Aldo, 100 €
- Sacoche jaune – Galeries Lafayette, 20 €
- Foulard – Galeries Lafayette, 30 €
- Ceinture bleue – Galeries Lafayette, 20 €

16h



Etape 4 Résultat final

C'est une expérience fabuleuse et un réel bonheur de se faire chouchouter.

Je vois même ce moment comme une renaissance. Bien sûr la menace est toujours là mais la vie continue. Cette journée fait partie de ces moments de respiration indispensables, qui redonnent de la force et reposent l'esprit.

17h



« Je n'ai plus qu'un sein, et alors ?
Je me sens toujours femme. »



Si vous souhaitez participer à la prochaine séance de relooking, contactez la Ligue au :
04 91 41 00 20

Coups de CŒUR

du comité de rédaction
aux Galeries Lafayette Saint Ferréol

Panama : 64.99€



Foulard Galeries Lafayette Paris : 25€

Chapeau, Galeries Lafayette Paris : 35€



Tunique Fluide Galeries Lafayette : 30€



Chemise, Culture Vintage : 25€



Short, cuisse de grenouille : 99€

Sandales compensées, Aldo, 79€



Sac Galeries Lafayette Bleu : 67€



S

SPORT

Tous à l'eau !

La natation est un sport bénéfique pour la santé, c'est une lapalissade ! Véritable remise en forme universelle, nager améliore le cardio, la souplesse, le tonus et la force tout en exerçant des groupes musculaires variés.

Les effets sont multiples et concernent aussi bien le physique que le mental.



Tour d'horizon des bienfaits de la natation :

- **Sur le système cardio-vasculaire :** baisse de la fréquence cardiaque au repos - baisse de la tension artérielle - amélioration de la circulation.
- **Sur les muscles et le squelette :** amélioration de la mobilité des articulations et du tonus musculaire.
- **Sur les risques de surpoids et de diabète :** dépense calorique importante - amélioration du métabolisme - réduction importante du risque de diabète de type 2.
- **Sur le mental :** amélioration de l'estime de soi et la gestion du stress – baisse de l'anxiété et amélioration des rythmes de sommeil.

Certaines précautions doivent être prises durant le traitement. Demandez-conseil à votre médecin.

L'activité physique permet de faire une pause, de se détendre et de se changer les idées. De plus, l'état d'apesanteur procuré par l'eau permet à tous les muscles de se relâcher. Les tensions et le stress s'évaporent laissant place à un sentiment de bien-être. C'est un moment de plaisir, on peut laisser les soucis aux vestiaires et les oublier pour un moment.

Bien que la natation soit moins dangereuse que d'autres exercices, il est important de s'assurer que cette activité n'interférera pas avec la guérison ou le traitement en cours. Il est également important de ne pas en faire trop. Si vous commencez à vous sentir fatigués, faites une pause et reprenez votre souffle. Vous devez vous sentir apaisés lorsque vous sortez et non pas vidés de votre énergie !

La natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. Elle sollicite également de manière harmonieuse l'appareil respiratoire et pulmonaire. Elle permet aux articulations d'être déchargées du poids du corps. Enfin, elle apaise et décontracte.

Les soignants s'accordent à le dire, la pratique d'une activité physique et sportive pendant et après un cancer améliore la qualité de vie des patients. Un peu de sport aide à mieux supporter les effets secondaires des traitements et lutte efficacement contre la fatigue. Il est préférable de varier différents types de nage, brasse, crawl, dos crawlé, pour éviter des lésions musculaires.

Quel maillot choisir ?

Mesdames, nous nous sommes toutes retrouvées devant un miroir en se demandant « Est-ce la bonne couleur ? » ou « Me met-il vraiment en valeur ? » Et ce choix devient encore plus difficile pour les patientes atteintes du cancer qui ne se sentent pas bien dans leurs corps. Heureusement, il existe de nombreux maillots de bain moins échancrés au niveau du décolleté et des aisselles qui dissimulent les cicatrices. Plusieurs marques proposent également des maillots de bain destinés aux patientes atteintes du cancer qui sont équipés de poches pour les prothèses mammaires. Plus d'excuse !

Agenda Ligue

- **21 avril** - lancement du mag 2 Cercle des Nageurs Marseille

- **28 avril** - journée d'information : Colloque Ligue contre le cancer au World Trade Center, Marseille. Cancer comment mieux vivre la maladie. (Médecines alternatives, un complément bien-être ? / Alimentation et cancer ? / Comment prendre soin de soi ?)

- **26 mai** - Journée dépistage du Mélanome
+ infos www.liguecancer13.net

- **31 mai** - journée sans tabac - + infos www.liguecancer13.net

- **1 et 2 juin** - venez nous retrouver sur le stand de la Ligue contre le cancer au Salon des Maires à Paris !

- **14, 15 et 16 juillet** - Prévention solaire sur la plage des Catalans lors du tournoi international de volley à Marseille

ARLES :

- **17 avril** - Vide dressing à la MDVA à Arles

- **20 mai** - concert hommage à Edith Piaf - Eglise Saint-Julien - Arles
+ infos www.liguecancer13.net

- **14 juin et 15 juin** - Journées Fraich'Attitude à Arles
+ infos sur www.liguecancer13.net

- **8 juillet** - prévention solaire sur la plage des Saintes-Maries-de-la-Mer

À ne pas
manquer !

A ne pas
manquer!



MUSIQUE à ARLES

➡ **XXI^{ÈME} JAZZ IN ARLES**
Délibérément à l'écart des modes et des engouements passagers, Jazz in Arles propose une programmation de très grande qualité artistique, avec pour mission de faire connaître au plus grand nombre les différentes formes innovantes du jazz actuel, autant les jeunes artistes que les musiciens reconnus qui témoignent de la richesse du patrimoine de cette musique. Ce festival offre une véritable complicité entre artistes et spectateurs

Arles - Chapelle St Martin du Méjan
- Concert - Du 14 au 21 mai



BANDE DESSINÉE à AIX-EN-PROVENCE

➡ **13^{ÈME} ÉDITION
DES RENCONTRES
DU 9^{ÈME} ART**
Festival de bande dessinée
Les Rencontres du 9^{ème} Art placent la Bande Dessinée à la croisée des arts graphiques innovants et populaires. Les auteurs invités au festival émanent autant de la bande dessinée, du graphisme, de la presse que du livre jeunesse. Les rencontres (Week-end BD) ont lieu au sein de la Cité du Livre avec la présence d'une soixantaine d'auteurs.

Expositions installées dans divers lieux d'Aix-en-Provence du 1 avril au 21 mai.



SORTIR DANS LE 13

Coups de cœur, agenda culturel



EXPOSITION à AIX-EN-PROVENCE

➡ **LE SM'ART - SALON MÉDITERRANÉEN D'ART CONTEMPORAIN ET D'ART ABSTRAIT**

Le Sm'art s'inscrit comme une galerie d'Art géante et éphémère qui ouvre ses portes dans la fraîcheur du parc Jourdan.

La proposition du Sm'art est de défendre les fondamentaux de la vie humaine en valorisant la tentative de la perfection, la démarche vers la sensibilité, la main tendue vers l'émotion. Le partager, le faire connaître, sont une bouffée d'oxygène pour ceux qui créent et un souffle pour le public qui ouvre son champ à la connaissance.

Aix-en-Provence - Parc Jourdan - Rue Anatole France - Exposition
Du 12 au 16 mai

LES RENCONTRES ARLES PHOTOGRAPHIE

PHOTOGRAPHIE À ARLES

➡ LES RENCONTRES D'ARLES

Les Rencontres d'Arles sont un festival estival annuel de photographie

fondé en 1970 par le photographe arlésien Lucien Clergue, l'écrivain Michel Tournier et l'historien Jean-Maurice Rouquette. À travers plus de soixante expositions installées dans divers lieux patrimoniaux exceptionnels de la ville, elles contribuent chaque été depuis 1970 à transmettre le patrimoine photographique mondial et se veulent le creuset de la création contemporaine.

Arles - Divers lieux - Festival - Du 4 juillet au 25 septembre



RANDO AU PAYS D'AUBAGNE

➡ 7ÈME FESTIVAL DES RANDONNÉES

Début mai, c'est le festival des randonnées en Pays d'Aubagne et de l'Étoile.

Une trentaine de randonnées pour tous publics sont proposées. Le Garlaban, théâtre des films et des œuvres littéraires de Pagnol est mis à l'honneur, ainsi que toutes les communes du Pays d'Aubagne.

Aubagne - Auriol, Belcodène, Cadolive, Cuges les Pins, La Destrousse, La Penne sur Huveaune, Peypin, Saint Savournin, Saint Zacharie - Épreuve sportive
Du 5 au 8 mai



MUSIQUE À MARSEILLE

➡ FESTIVAL MARSATAC

En 2016, Marsatac fête ses 18 ans ! Moment fort de la rentrée culturelle dans le Sud Est, le festival Marsatac explore tous les territoires des musiques électroniques pour donner à voir et à entendre le meilleur de la création d'aujourd'hui : têtes d'affiches internationales, brochette d'artistes connus, méconnus ou même inconnus.

Musiques électroniques & hip-hop - Friche Belle de Mai - Festival
Les 23 et 24 septembre

SPECTACLE MULTIMEDIA aux BAUX-DE-PROVENCE

➡ CHAGALL

Les Carrières de Lumières aux Baux-de-Provence poursuivent leur aventure artistique avec une exposition multimédia inédite consacrée à Marc Chagall (1887-1985). Produite par Culturespaces, avec le concours du Comité Marc Chagall et réalisé par Gianfranco Iannuzzi, Renato Gatto et Massimiliano Siccardi, ce nouveau spectacle donne l'occasion exceptionnelle de découvrir l'œuvre significative de Marc Chagall. Numérisés et projetés sur les 4000 m² des Carrières, les chefs-d'œuvre les plus évocateurs de l'artiste dialoguent avec le visiteur, pour une expérience novatrice et spectaculaire.

Songes d'une nuit d'été -
exposition aux Carrières de
Lumières - Baux-de-Provence
Du 4 mars 2016 au 8 janvier
2017

*Coup
de cœur!*

LE COIN DES SAVEURS

Rencontre avec
Ludovic Turac, chef étoilé
Une Table, au Sud
L'ART DE CUISINER
LA NATURE MÉDITERRANÉENNE



Un travail et une motivation qui portent leurs fruits puisqu'Une Table, au Sud a été récompensée par une étoile au guide Michelin, faisant ainsi de Ludovic le plus jeune chef étoilé 2015. « Ses recettes, inventives et sûres, cultivent avec art l'esprit de la région - légumes provençaux et pêche locale à l'unisson du panorama sur le Vieux Port et la Bonne Mère ! », ont noté les inspecteurs du Guide Michelin

« La cuisine c'est le partage ! Alors cette récompense, je la dois à ma femme, à mes équipes et à mes pêcheurs ! ».

Soutenir la Ligue contre le cancer ? Une évidence pour Ludovic Turac. « Bien sûr que je me sens concerné. Nous sommes tous concernés par la maladie, de près ou de loin. Soutenir La Ligue est naturel, je le fais en toute simplicité ».



2 Quai du Port,
13002 Marseille
Tél. : 04 91 90 63 53

Cultiver avec art l'esprit du Sud Pour ce jeune Marseillais de 27 ans, qui a fait ses gammes entre de prestigieuses tables parisiennes (le Bristol et Guy Savoy), l'Hôtel du Castelet (2 étoiles au Michelin) et le concours Top Chef 2, revenir dans la cité phocéenne était une évidence. C'est en janvier 2013, que Ludovic Turac et son épouse Karine, chef sommelière, ont repris la barre d'Une Table, au Sud, une des plus belles adresses de la ville.

Il propose chaque jour avec ses équipes une cuisine axée sur la saison et la Méditerranée avec beaucoup de poissons, choisit tous les matins sur le Vieux Port, des légumes de Provence, des viandes des Alpes du Sud et surtout l'amour du travail bien exécuté.



Ingrédients

(4 personnes)

1 loup de ligne 1.5 kilo acheté sur le Vieux Port de Marseille. Quelques légumes bios de Provence : 2 carottes, 2 navets, des pousses de petits pois, 4 grosses asperges, 1 courge butternut, 2 pièces de mini-fenouil, 1 pièce de betterave chioggia, 1 citron jaune, 1 orange, 1 brin d'aneth, 1 brin de cerfeuil, 10 grammes de noisettes du Piémont torréfiées, 50 cl de bouillon de poule, 2 pièces de bergamote, 20 cl d'huile d'olive, 2 pincées de fleur de sel.

Recette

Lever le loup en filet, desarêter et proportionner.

Le faire mariner avec l'huile d'olive, quelques zestes de bergamote et une pincée de fleur de sel.

Tailler les légumes de façon différentes :

les carottes en tronçons,

les navets en carrés,

les asperges en bâtonnets...

Laisser libre cours à son imagination ! Faire cuire chaque légume séparément dans le bouillon de poule 20 minutes.

Tailler en petits dés la courge butternut, puis la faire revenir dans l'huile d'olive. Déglacer avec le jus et le zeste d'une orange. Couvrir et faire cuire 20 minutes. Mixer.

Préparer la soupe de girelles... comme une soupe de poisson* ! Ajouter du safran et faire réduire à 1/10^{ème}.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, saisir les pavés de loup côté peau, ajouter une noisette de beurre, un trait de jus de bergamote et arroser.

Pour le dressage : tirer un trait avec la purée de butternut, dresser doucement chaque petit légume bien fondant en pyramide, saupoudrer de noisettes torréfiées, rajouter les brins d'aneth. Installer le pavé de loup, verser la réduction de la soupe de girelles et terminer par un trait d'huile d'olive.

* Rincer les girelles. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande cocotte et y faire revenir 1 oignon, de l'ail et le blanc d'1 poireau. Ajouter quelques tomates coupées, et les poissons. Saler et poivrer. Couvrez d'eau bouillante et laissez cuire 20 mn à feu doux. Puis passer la soupe au tamis, en pressant bien pour extraire tout le suc des poissons. La filtrer une seconde fois avant de la réduire à 1/10^{ème}.

*Loup sauvage des côtes marseillaises
cuisiné à la bergamote fraîche,
quelques légumes de notre région
et réduction d'une soupe de girelles
au safran de Provence*



SOIRÉE LANCEMENT DU MAG N°1 de la Ligue contre le cancer



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

RÉDACTION
AGENCE CO2
Biljana DAMLJANOVIĆ
Elisabeth PARISOT

CRÉATION
AGENCE KADENCE
Karine APRILE MORISSE
Audrey MONTERO

PHOTOS
Serge SARACCO
Philippe ECHAROUX
FOTOLIA
CIML
VIR'COM PHOTOGRAPHE

**ONT PARTICIPÉ
À LA REDACTION**
Jean-Noël TOMMASI
Estelle RIEU
Virginie NOYAU
Evelyne GIRAUD
Marjorie DUPRE
Sophie IMBERT

FABRICATION
IMPRIMERIE SIRIS

COMMUNICATION
Directrice
de la communication
et des partenariats
Magali MAUGERI
magali.maugeri@ligue-cancer.net

ISSN 2491-0430

MAG DES ESPACES LIGUE
est un journal semestriel
gratuit qui s'adresse aux
femmes et aux hommes
concernés par le cancer
et à leur entourage.
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

Mehdi ASLAM
Geneviève ASSANTE
Giuseppe BALDACCI
Denis BELMONTE
Pr Philippe BERBIS
Roselyne BOULLEY-DUPARC
Dr Sylvie CAILLERES
Dr Stéphanie DELABRE
Marjorie DUPRE
Jean-Luc ELISSALDE
France Bleu Provence
Galeries Lafayette Marseille
Saint-Ferréol

Rebecca HAMPTON
Sophie IMBERT
Camille LACOURT
Paul LECCIA
Christine LEUTHY-MOLINA
Hélène LOCATELLI
Marie-José LOUBARECHE
Avy MARCIANO
Olivia MARQUES
Monique PASCAL
Estelle RIEU
Ludovic TURAC
Marie-Christine VAINI

NOS PARTENAIRES



Je me

igue
contre le cancer

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

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

Ligue contre le cancer Comité des Bouches-du-Rhône - Autorisation 20134
13287 Marseille cedex 09



JE FAIS UN DON

- 12€ 20€ 40€
 50€ 90€ €

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

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



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

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

Chèque CCP 261205 H MARSEILLE

Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue

Mail :



Parce que contre le cancer, on est plus forts ensemble, je soutiens la Ligue contre le cancer pour aider les personnes malades et les chercheurs.
JE ME LIGUE CONTRE LE CANCER ! JE DONNE CONTRE LE CANCER.

Contactez la Ligue, faites un don au 04 91 41 00 20 ou www.liguecancer13.net

