

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

Témoignage

CHRISTIAN LACROIX

un artiste engagé

Rétrospective

1958 - 2018 : Le comité
des Bouches-du Rhône
de la Ligue contre le cancer
fête ses

60 ANS

La Camargue
une terre entre ciel et mer



liguecancer13.net

MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS



HOTEL JULES CESAR

HÔTEL & SPA - ARLES

À Arles,
un lieu secret
éblouissant.



© Philippe Louzon, Imagera.fr



UNE TABLE EN PROVENCE

Trois fourchettes au Guide Michelin, le restaurant Lou Marquès est la table emblématique de la ville où se croisent voyageurs et Arlésiens, artistes, écrivains, photographes et musiciens.



DES CHAMBRES DE CARACTÈRE

Calmes et confortables, les chambres interprètent avec succès trois atmosphères bien distinctes : Lacroix, Provençale ou Monacale.



EXQUISE RELAXATION AU SPA

Quiétude au Spa Cinq Mondes décoré par Monsieur Christian Lacroix dans l'esprit "Bains antiques".



UN LIEU POUR VOS ÉVÉNEMENTS

Un environnement idéal pour réunir sa famille, ses amis ou encore ses collaborateurs lors de réunions d'affaires, mariages, et réceptions privées.

L'HÔTEL

52 chambres dont 11 suites, Spa Cinq Mondes
Piscine extérieure chauffée, Restaurant
gastronomique avec terrasse Lou Marquès,
Bar, 3 salles de réunion, Jardin aromatique
et jardin de la piscine avec offre
restauration piscine en saison

SERVICES

Parking et voiturier, bagagiste,
accueil personnes à mobilité réduite, WiFi,
pressing, room service, concierge

ACCÈS

Aéroport Marseille-Marignane : 70 km
Gare SNCF Arles : 1 km

Hôtel Jules César Arles
9, boulevard des Lices - 13200 Arles
Tél. : +33 (0)4 90 52 52 52
Tél. Spa : +33 (0)4 90 52 52 55
E-mail : H9736@accor.com
www.hotel-julescesar.fr

l'EDITO de TO

PIERRE GAROSI



ANS

Créée en 1918, la Ligue contre le cancer fête son centenaire. Le comité des Bouches-du-Rhône s'apprête quant à lui à souffler sa 60^{ème} bougie. Voilà un joli doublé ! Comment résumer ces années d'engagement ? Le travail extraordinaire fourni par les chercheurs au fil des ans ? Les centaines d'opérations de prévention, de promotion des dépistages, de sensibilisation du grand public ? Toutes ces rencontres, ces sourires ? Tel est le défi de ce numéro spécial ! Nous avons souhaité célébrer ce long chemin, depuis la fondation de la Ligue franco-anglo-américaine contre le cancer par Justin Godart en passant par la création du comité des Bouches-du-Rhône, jusqu'aux fabuleuses découvertes scientifiques sur les thérapies ciblées ou le séquençage du génome. Je tiens également à remercier Christian Lacroix pour sa générosité et son enthousiasme, lui qui a toute de suite répondu "oui" pour être notre ambassadeur tout au long de cette année anniversaire. Merci à lui, merci à tous ceux qui ont rendu le chemin possible, à nos 15 325 adhérents, à nos 200 bénévoles qui nous accompagnent aujourd'hui. Enfin, merci à vous qui marcherez à nos côtés demain car la route est encore longue ! Je suis persuadé que certains d'entre vous ont des moments de libre et nous avons besoin de forces vives pour développer nos missions auprès des malades toujours plus nombreux. L'avenir de la lutte contre le cancer ne peut se concevoir sans vous. Faites un don et permettez à la recherche, la prévention, l'accompagnement et la mobilisation contre le cancer d'avancer.



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

Avec le soutien

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur





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

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

Faites un don à la Ligue contre le cancer.

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

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

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

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

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



COMITÉ DES BOUCHES-DU-RHÔNE

JE FAIS UN DON

- 10 € 20€ 40€
 50€ 90 € €

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

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

Chèque CCP 261205 H MARSEILLE

Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue

Mail :

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

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



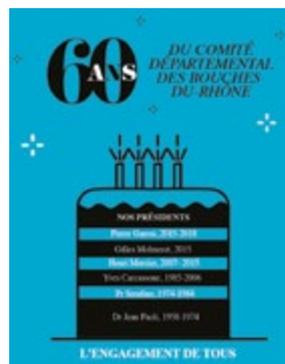
Sommaire



TÉMOIGNAGE 6
Le dessin et le partage
sont mes chemins
de vie



100 ANS 14
de la Ligue Nationale
contre le cancer



60 ANS 29
du comité des Bouches-du-
Rhône de la Ligue contre
le cancer



MODE & GOURMANDISE 58
Je peux résister à tout
sauf à la tentation

Appel aux dons 4

Christian Lacroix 6
*Le dessin et le partage
sont mes chemins de vie*

Coupeurs de feu 14
*Les extraordinaires
pouvoirs...*

La Ligue Nationale 16
**contre le cancer fête
ses 100 ans**
*Rétrospective
Retour sur 100 ans de
recherche*

60 ans du comité 29
**départemental des
Bouches-du-Rhône
de la Ligue contre
le cancer**
*Les Espaces Ligue
Label entreprise
Partenariat avec l'armée
de terre*

Le plan cancer 36
Où en est-on ?

Retour sur les actions 40
**emblématiques de la
Ligue**

Bétisier 46

Sport 48
*A la maison ou dehors,
on fait du sport*

Beauté 52
Je vieillis, et alors !?

Château des Creissauds 56
Trésor aubagnais

Mode & gourmandise 58
*Je peux résister à tout
sauf à la tentation*

Se laisser guider 66
par ses envies
*Coups de cœur, culture,
loisirs, mode, déco...*

Agenda de la Ligue 13 70

Spécial Camargue 72
*La Camargue au cœur
Coups de cœur en
Camargue*

Le coin des saveurs 80
*J.L Rabanel
Restaurant l'Atelier à Arles*

Making of 82



CHRISTIAN LACROIX

**Le dessin et le partage
sont mes nouveaux chemin de vie**

Touche-à-tout de génie, le couturier qui porte haut les couleurs de la Camargue et de la Provence, a contribué à la décoration du service de cancérologie de l'hôpital des Rayettes de Martigues et réfléchi à une collaboration avec l'hôpital d'Arles. Homme de cœur et de partage, il se confie en toute amitié.

Vous êtes né à Arles, quels souvenirs gardez-vous de Trinquetailles, le quartier de votre enfance ?

J'y suis né en 1951, c'était un quartier bien différent avant guerre de ce qu'il est devenu ensuite parce que les bombardements avaient ravagé cet autre côté du Rhône. La maternelle avait été reconstruite en 1950, flambant neuf, toute moderne. La maison de mes grands-parents était située au pied du vieux pont, sur la route des Saintes, et quand j'étais enfant, il y avait là des cafés, une publicité géante pour la bière Zénith, avec un Mercure à la tête bleue... Tout a été détruit pour faire le rond-point...

C'était à la fois un village où tout le monde se connaissait et le premier quartier « moderne » d'une ville qui jusque 1939 dormait sur son esthétique antique, XVII^e, XVIII^e, XIX^e. ●●●

J’étais heureux, énergique,
mû par un grand
romantisme... Je ne suis
pas une nature simple
(rires).

●●● **Quel type d’adolescent étiez-vous ?**

J’ai eu une enfance un peu mélancolique, solitaire, je préfère de loin mon adolescence. J’étais heureux, énergique, mû par un grand romantisme... Je ne suis pas une nature simple (rires). Je garde un grand souvenir des années 60, c’était peut-être la dernière décade innovante et je trouve qu’on vit encore beaucoup dessus, que ce soit au niveau de la peinture ou de la musique ou du design... La génération d’aujourd’hui écoute toujours les Beatles ! Même au cinéma, on a fait des choses merveilleuses dans les 60’s et les 70’s. Nous, les adolescents de cette époque, on avait le sentiment d’aller vers le progrès, on se battait pour des choses qui, une fois acquises, nous semblaient le rester pour toujours comme la paix et l’acceptation de l’autre. Aujourd’hui, ma génération dresse un constat qui n’est pas très gai, ça a été une reculade plus qu’autre chose sur des valeurs qui sont plus que remises en question. Ce qui se passe en ce moment aux Etats-Unis ou en Tchétchénie, on n’y aurait pas cru alors !

Les années 70 arrivent et c’est pour vous le temps de l’envol...

Jusqu’aux années 80, la promesse d’avenir c’était partir. On vivait égoïstement, on n’était pas conscient, on n’avait pas connu une autre jeunesse que la nôtre. On ne savait pas ce que c’était d’être adolescent ailleurs. Le soleil on était né avec, les beaux immeubles, les beaux costumes, la joie de vivre des gens, l’humour, on était né avec.

Vous gardez un souvenir ému de vos nuits à la Churascaïa et de votre rencontre avec la jet-set...

Il y avait une grande ouverture d’esprit ! La Churascaïa, à Aigues-Mortes, a été le foyer de beaucoup d’innovations. Le disquaire, Christian Pelletan, on ne parlait pas de DJ à l’époque, allait régulièrement à New-York et Los Angeles. Il revenait avec des maquettes de disques en exclusivité, c’était une mecque de la musique. Je continue à correspondre avec lui. C’était le temps où la Churascaïa appartenait à Jean Lafont, un célèbre manadier qui est mort l’hiver dernier. Il était très proche de Marie-Laure de Noailles, il était en connexion avec la jet-set... Les enfants Kennedy venaient en vacances là par exemple. C’était normal de croiser des Rolls même si nous on arrivait en stop... Il y avait les mobylettes de gitans du coin, les Pompidou, les Rothschild. Ça se mêlait, ça a été fondateur pour moi. Ma famille m’a élevé dans cet esprit-là, être à l’aise et égal avec tous, des "grands" aux plus humbles.





Vous avez grandi dans une famille heureuse ?

Le mariage de mes parents a été un peu “difficile” car c’était un mariage d’amour. Mon père a rompu ses fiançailles bourgeoises pour épouser ma mère qui était une secrétaire de son bureau. J’ai grandi avec une grand-mère maternelle qui tenait une épicerie et un grand-père qui travaillait à la SNCF. De l’autre côté, on s’occupait d’irrigation de la Camargue, d’importation de matériel agricole... Il y avait un côté plus bourgeois, des connexions avec la grande bourgeoisie de la ville. Et de l’autre côté c’était Pagnol, avec le sens de la répartition. Ça m’a permis de me sentir à l’aise dans un milieu populaire et un milieu plus guindé, tenu, avec ses entrées à Paris.

Vous vous êtes plu à Paris ?

Ah, Paris... Si je n’avais pas connu Françoise ma femme, je n’y serais pas resté. A l’époque, il fallait monter à Paris car il se passait beaucoup moins de choses en province. Aujourd’hui, en revanche, Marseille a pris une certaine dimension. Si j’étais adolescent je tenterais de m’inscrire dans un mouvement, dans la région, dans quelque chose qui s’enracine ici... Quoi que, l’initiation du voyage à Paris, toutes les générations la connaissent.

Où que vous alliez, vous faisiez-vous des amis ?

A Paris je me suis fait peu d’amis alors qu’à Montpellier en revanche, oui. Les amis sont ceux que je me suis fait ici. J’ai peu aimé Montpellier, une ville languedocienne un peu austère. Aujourd’hui, avec la nostalgie de ces années de manifs, je me remémore cette énergie fabuleuse. La fac Paul-Valéry flambant neuf avec ces portails Vasarely, c’était merveilleux une fac où on avait plaisir à travailler et où on avait l’impression de participer à un avenir utopique mais évident.

Gardez-vous de beaux souvenirs de vos études d’histoire de l’Art ?

Faire histoire de l’Art à Montpellier, ce n’était pas du temps perdu, j’ai pris conscience de ça lorsque j’étais commissaire d’exposition au musée Réattu en 2008. C’était un an avant la fermeture de la maison de couture. J’ai pris ça comme un signe, un retour au musée juste avant que ma maison ne ferme. ●●●

“Etre né ici, ça m’a appris l’art”

Quand j’étais gosse, je connaissais une dame qui fut pour moi comme une 3^{ème} grand-mère. Elle était la propriétaire de l’immeuble où mes grands-parents maternels ont vécu un temps après la guerre et les bombardements qui avaient soufflé leur appartement. Culturellement, elle m’a beaucoup apporté ; c’est à elle que je demandais d’aller le jeudi au musée Réattu, au musée arlaten... Elle m’emmenait aussi dans le théâtre antique. Elle m’apprenait à lire les lettres dans les sculptures, en latin, en grec et ça me semblait tout à fait normal. Je pense que je serais né dans le Nord, dans un pays minier, je n’aurais pas été autant sensibilisé à l’art. Ici j’ai été proche de tous ces tableaux, de cette architecture, de cette tradition provençale... C’est ce que j’ai emmené à Paris, lorsque j’ai créé ma propre maison de couture, lorsque j’ai quitté Jean Patou.

●●● Arles et vous ne semblez faire qu'un...

Arles a été primordiale, j'ai une immense gratitude pour cette ville immense. Les gens sont "à part", c'est une ville qui évolue. J'adorais ma mère bien sûr mais j'avais avec elle des liens pas toujours évidents... Elle est partie avec un grand courage après des années de maladie. Mon père avait 52 ans quand il nous a quittés ; elle a vécu vingt et quelques années de plus dans le chagrin. Elle aurait voulu que je sois plus présent. Quand elle est morte, en dépit de ma soeur qui vit encore à Châteaurenard, et qui s'est occupée magnifiquement d'elle, plus que moi, le fil s'est coupé avec Arles. La ville est devenue muette. Il m'a fallu 6 ans avant de remettre le pied ici. C'était une trop grande douleur. Elle est morte en mai 1999 je suis revenu en juillet et je ne l'ai pas supporté... Le deuil je l'ai fait plus tard.

C'est encore une femme qui vous a relié à Arles...

C'est ma femme Françoise qui m'a dit un jour "écoute c'est un peu stupide, ta vie est là, tes amis sont là, ce qu'il te reste de famille n'est pas loin" et ça a fait écho en moi. Nous avons été approchés dans le même temps par la famille de Yvan Audouard, un écrivain local par ailleurs rédacteur en chef du Canard Enchaîné, parce qu'après sa mort, sa famille souhaitait vendre une de ses maisons. J'ai dit à ma femme : "je l'achète et tu t'en occupes". Je suis venu le jour où c'était terminé, je ne me suis occupé de rien, je suis revenu en 2006, à la faveur de cette maison et d'une invitation de la Ville à dessiner la piste de la première corrida goyesque organisée à Arles. J'ai senti que c'était le déclin du retour et qu'il y avait un fil que j'allais tirer jusqu'à la fin de mes jours.

Votre maman était une personnalité forte et très attachante...

Elle était très timide et complexée mais elle aimait les gens en même temps. Mario Testino le grand photographe, un copain, lorsqu'il était encore jeune photographe débutant, adorait déjeuner avec elle "parce qu'elle le faisait trop rire". Elle était bavarde et n'a jamais été une mère trop fière. En revanche, ma femme prend les choses plus à cœur, elle est plus "comme ça", comme une mère juive. Ma mère disait quand ça lui plaisait ou ça ne lui plaisait pas... Elle était contente mais ma maison n'était pas une fierté, moi j'étais sa fierté. Socialement elle n'en faisait pas du tout des tonnes, au contraire, elle aurait préféré que je sois ici. Le tout c'était que je sois heureux. Elle était très drôle.

Votre maman a-t-elle fait preuve de courage face à la maladie ?

Elle a été d'un courage formidable car elle est tombée malade à la mort de ma grand-mère, en 1975, et elle est morte en 1999. Elle est partie d'un cancer du sein puis du poumon. On parle de cancer passif... On ne disait rien à l'époque mais mes deux grands-pères fumaient dans les voitures alors que les enfants étaient à bord, mais on ne disait rien...

C'était sacré, le mardi et le vendredi mes grands-pères venaient à la maison, ils arrivaient l'après-midi et repartaient le soir. Le salon était enfumé ! Mon père grillait un paquet ou deux de Gauloises par jour... Maman, elle, aimait fumer vaguement des cigarettes égyptiennes en couleur ou des Craven. Elle a eu un cancer du sein et puis très rapidement on a détecté une boule "comme une pièce de 5 francs" disait-on à l'époque.

Votre sœur aussi fait montre du même courage...

Ma sœur semble avoir la même chose. Elle va devoir être opérée au plus vite pour une ablation du sein, c'est elle qui a décidé et c'est mieux comme ça. C'est cette confrontation avec la maladie entre autres qui m'a incité à participer à la décoration de

l'hôpital de Martigues. Ils ont eu une idée extraordinaire. Je pense que certains rendez-vous dans la vie ne sont pas fortuits Je crois beaucoup aux rencontres, sans rapport avec les horoscopes des journaux, je crois beaucoup dans les cycles de la vie et je me rends compte que je dois aller vers les autres, j'y vais naturellement, après une vie un peu trop publique à mon goût et qui n'est pas dans ma nature.

Comment voyez-vous votre chemin désormais ?

Je pense que les gens heureux à 100 % sont un peu malades quelque part ; moi ça m'a toujours empêché d'être heureux jusqu'au bout. Ma route, c'est d'aller vers les gens de plus en plus, j'aime l'idée de pouvoir travailler avec l'hôpital d'Arles ; on a parlé de faire ensemble l'étage de la dialyse de l'hôpital de Martigues, je vais travailler avec les enfants de l'hôpital Trousseau section "enfants malades"... On va travailler ensemble sur la décoration des espaces ascenseurs où les enfants passent beaucoup de temps. ●●●





“Toujours rester soi”

Dans les années 90, il fallait être en photo sur un yacht à Capri avec des filles sublimes et moi je préférais être dans le Sud avec des amis de fac, ou de tauromachie. A l'époque, on était toute une bande qui faisait la fêria et j'adorais ça. C'était ma vie quand je n'étais pas à Paris. C'est à ce moment que j'ai senti que si j'avais accepté de me faire photographier dans “Gala” avec Christy Turlington ou Naomi Campbell aux Saintes, en Camargue, les choses se seraient déroulées autrement. Surtout qu'ici Anne Igou, la propriétaire de l'hôtel Nord Pinus, a passé beaucoup, beaucoup de temps avec Peter Lindbergh qui a été le photographe des années 80 et 90. Je connaissais bien Peter, c'était un copain, un vrai copain arlésien. Jamais on n'a fait de séries alors que j'avais le pain et le couteau, elles étaient là, sur place, mais ce n'était pas moi on parlait d'autre chose.

●●● **Vous mettez votre sens du dessin au service des personnes hospitalisées...**

A Martigues, je vais vous raconter cette anecdote : un jour, un Monsieur m'a pris les mains et m'a dit : - Avant je venais à l'hôpital à reculons, en traînant les pieds, avec une tristesse folle. Maintenant qu'il y a tout ça autour de moi, eh bien je me sens un tout petit peu mieux". Ça m'a mis les larmes aux yeux. Si un dessin peut faire ça, si je peux apporter ça avec le dessin alors j'ai ce devoir dans cette vie-là.

On vous devine très marqué par ce qui s'est passé à Martigues...

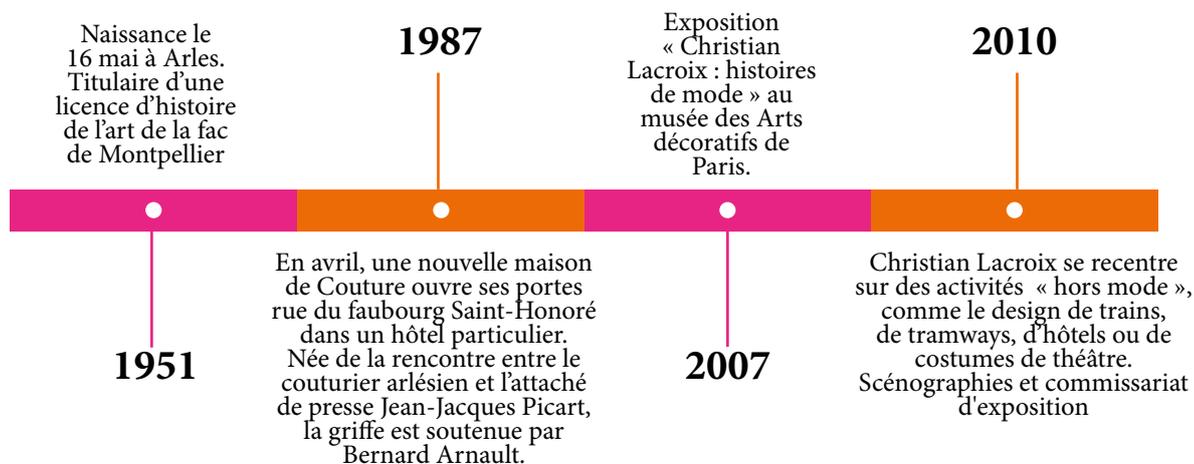
Le projet martégéal me tient à cœur car on a tous peur de la maladie pour nous et pour les autres. Ce qui m'a beaucoup touché à Martigues c'est lorsqu'on m'a confié la décoration, les pièces où les patientes reçoivent leur diagnostic, et vont choisir leurs perruques, c'est important pour moi d'être là, ça n'enlève rien au moment terrible que l'on vit mais c'est une forme de présence-partage.

Un personnage connu qui rêve d'anonymat, c'est un paradoxe ?

Avoir une vie un peu trop introvertie, timide, ça m'a coupé des autres. J'étais impressionné et complexé par ma timidité et d'un autre côté j'avais envie de régner. C'est étrange. Quand on allait en cure pour les rhinopharyngites dans le Morvan, les premiers jours, j'étais tétanisé à l'idée de rencontrer les autres, je ne voulais pas les connaître ni jouer avec. Quelques jours plus tard, je leur faisais faire des pièces de théâtre, je les habillais. Adulte, ça a été pareil, j'ai toujours eu beaucoup de mal à parler en public, c'est une horreur, sortir à la fin d'un défilé je vivais ça comme une épreuve. En tête à tête je parle ; à partir de quatre personnes, je ne parle plus. Je reconnais qu'au fil des ans, à la fin d'un défilé, quand le succès était là, c'était un plaisir de saluer le public... Et raconter mon travail, m'a levé la peur. Je me suis toujours reproché mon rapport aux autres, d'être trop égoïste, égocentrique et de ne pas m'occuper assez des autres.



Christian Lacroix en 4 dates





J e me suis toujours reproché mon rapport aux autres, d'être trop égoïste, égocentrique et de ne pas m'occuper assez des autres

Votre passion de la mode est issue de l'univers du théâtre ?

Ce qui me plaît dans mon boulot c'est le partage, c'est faire pleurer les gens comme au théâtre avec les robes, la musique... et j'y arrivais ! Si j'avais eu l'ego d'un couturier vrai de vrai, ma maison aurait eu plus de succès financier et ne se serait pas arrêtée. J'ai eu le tort, on me l'a reproché au sein du groupe, d'être trop discret. Ce chemin dont je vous parle avec le théâtre, c'est surtout un partage avec le public. Le théâtre me rend heureux parce qu'il me renvoie à mes premières émotions d'enfant : quand on a 4 ou 5 ans et qu'on habite Arles, quand on voit Christian Dior ou Yves Saint Laurent on se dit : - Qu'est-ce que c'est que ça ?!" C'était pour moi du théâtre, ce n'était pas inventer des robes pour l'époque mais du spectacle. Je voulais faire des robes pour que la vie soit plus grande que le quotidien comme au théâtre, tréâtraliser le quotidien, c'est mon vrai métier.

Christian Lacroix, un homme de partage. Vous aimez cette image ?

J'ai fait les décors et les costumes d'une pièce de Feydeau à la comédie française, j'ai aussi réalisé mon premier décor pour un ballet, "le Songe d'une nuit d'été" à l'opéra Bastille en mars 2017. Voir une salle anonyme plongée dans le noir, entendre le public applaudir le décor, rire, aimer les costumes, ça me donne le sentiment d'apporter quelque chose. Je ne suis pas collectionneur, je n'accumule pas les tableaux, ni les œuvres d'art, le peu de photos contemporaines que je possède, je les ai déposées au musée Réattu, elles sont dans l'expo et je n'ai pas demandé à ce qu'il y ait mon nom. Le théâtre tel que je l'envisage est un partage. Juste apporter quelques secondes d'un "ailleurs" au-delà de la réalité, faire toucher du doigt ce qui me touche et aide à vivre moi-même, c'est un peu ma "ligne de conduite", mon "chemin de vie", pour aller vers le meilleur. ■



LES EXTRAORDINAIRES POUVOIRS DES COUPEURS DE FEU

On fait appel au coupeur de feu pour stopper les dommages d'une brûlure et enlever la douleur par une simple imposition des mains. Si la science peine à expliquer ce mécanisme, de plus en plus de médecins font appel aux magnétiseurs stupéfaits par les bienfaits qu'ils procurent...



faire appel à un coupeur de feu en complément d'une radiothérapie ?

A 56 ans, Christine V. faisait preuve de scepticisme pour ne pas dire rejet à l'idée même qu'un "sorcier" pose ses mains sur elle. *"J'étais atteinte d'un carcinome au sein droit et on m'avait prescrit une radiothérapie"* se remémore cette toute jeune grand-mère. Au fil des semaines, les séances s'enchaînaient, *"j'avais la peau brûlée au niveau du sein droit, du cou et de l'aisselle ; le frottement du drap, d'un chemisier, d'un tee-shirt... Tout m'était devenu insupportable, je n'en dormais plus"* raconte cette Aixoise souriante.

Impuissant à la soulager, le médecin de Christine lui suggère de faire appel à Jérôme Giacometti. *"J'étais éberluée, pour moi tout ceci s'apparentait à une escroquerie et je m'y suis spontanément refusée, jusqu'à ce que la douleur ait raison de mon entêtement. Par ailleurs, mon mari a beaucoup insisté pour que nous allions le voir"...*

Les rendez-vous avec Jérôme Giacometti se sont alors succédé ; fréquents au tout début, ils se sont espacés ensuite : *"C'était formidable, je dormais comme un bébé, les cicatrices disparaissaient et j'ai même repris une vie normale"*. Un constat incroyable, un soulagement évident, *"depuis je conseille à tout le monde d'aller voir un coupeur de feu"*, conclut Christine.

« UN CONSTAT INCROYABLE, UN SOULAGEMENT ÉVIDENT, DEPUIS JE CONSEILLE À TOUT LE MONDE D'ALLER VOIR UN COUPEUR DE FEU »

"Coupeur de feu, c'est le terme générique que l'on emploie pour évoquer le magnétisme, explique Jérôme Giacometti. L'acte de base pour un magnétiseur, c'est d'ôter le coup de soleil ; dès qu'apparaît une brûlure, on intervient, explique cet homme de 47 ans à la voix calme, assurée et rassurante. Je préfère dire que j'enlève le feu plutôt que ne le coupe" poursuit-il.

"Si ça s'apprend ? Je n'en sais rien, je pense que c'est héréditaire, poursuit Giacometti. Je tiens ça de mon arrière grand-mère qui déjà faisait ça ; dans notre famille il y a aussi des sorciers". La maman de Jérôme Giacometti, sophrologue, avait créé le service de soins palliatifs de l'hôpital de Salon-de-Provence et avait pour habitude de calmer la douleur par imposition des mains... *"Disons que ça a existé de tout temps, affirme Jérôme Giacometti. J'ignore tout des recherches scientifiques à ce sujet, je dirai que le magnétisme c'est plus un état d'être qu'un don, on ne décide pas d'être magnétiseur"*.



De l'aveu même de Giacometti, *"si on ne sait pas s'y prendre, ôter le feu c'est épuisant, lorsqu'on travaille sur des patients en radiothérapie, c'est très fort"*. Hôpitaux et cliniques connaissent Jérôme Giacometti et le contactent pour intervenir sur certains patients : *"En radiothérapie, un soin par semaine sur une personne ça suffit. Mon intervention évite que la peau suinte, les cloques et les grosses douleurs"*.

Se reconnaissant volontiers comme un "complément à la médecine", Giacometti confesse ne pas savoir ce que *"la communauté scientifique pense de moi. Ce qui compte, c'est le résultat, le bien être du patient. Couper le feu ça marche sur tout le monde, même sur ceux qui n'y croyaient pas"*.

Régi par une force

Gestionnaire de patrimoine depuis 23 ans, Jérôme Giacometti travaille bénévolement : *"Je n'ai pas de tarifs, les gens me donnent ce qu'ils veulent. Je suis régi par une force qui me pousse à soulager la souffrance et ça n'a rien à voir avec la religion"*. Une grande majorité des malades qui font appel au coupeur de feu installé à Roquefort-la-Bédoule sont frappés par le cancer : *"Toutes les pathologies ont des points communs. Il faut prendre soin de notre mental c'est fondamental pour guérir, assure-t-il. Notre corps est une machine parfaite dont il faut prendre soin, c'est un tout précieux"*. Papa de deux enfants, Jérôme Giacometti estime que son fils de 20 ans *"a des prédispositions mais il n'est pas encore prêt psychologiquement"*. Il faut laisser du temps au temps... La relève est assurée.

INFOS PRATIQUES

Jérôme Giacometti prise de rendez-vous au : 06 82 65 75 72, à Marseille et dans les communes limitrophes.

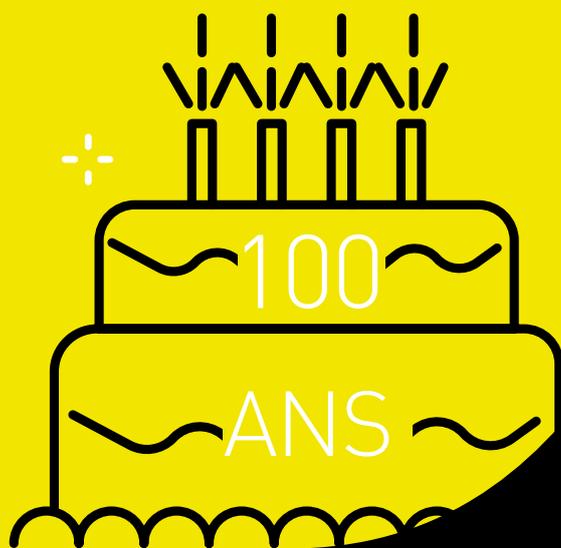


LA LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

÷ fête ses

100 ANS

La Ligue contre le cancer fête cette année son Centenaire. Le 14 mars 1918, Justin Godart fonde la Ligue franco-anglo-américaine contre le cancer, qui deviendra au fil des années la Ligue nationale contre le cancer. Député, sénateur, ministre, il a impulsé des actions majeures pour réformer l'accès aux soins et moderniser la prise en charge des malades. Premier président de la Ligue, il reste une figure marquante de l'association : ses valeurs et son héritage imprègnent encore aujourd'hui nos actions.



ANNIVERSAIRE

Autre évènement à célébrer : la création voilà 60 ans du comité départemental des Bouches-du-Rhône, avec pour mission de relayer les actions de l'association (accompagnement des personnes malades et de leurs proches, prévention, information et promotion des dépistages, financement de la recherche en cancérologie).

Une double raison de rendre hommage à des décennies de lutte contre le cancer et à ceux qui ont animé l'association.

**LE COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
DES BOUCHES-DU-RHÔNE
DE LA LIGUE
CONTRE LE CANCER**

fête ses

60 ANS





LA LIGUE NATIONALE 
CONTRE LE CANCER

 100 ANS

D'ACCOMPAGNEMENT

1918-2018

100 ANS AUPRÈS
DES PERSONNES MALADES
ET DE LEURS PROCHES

1918

14 MARS 1918

Justin Godart, sous-secrétaire d'État au service de Santé militaire, fonde la Ligue franco-anglo-américaine contre le cancer. Il en sera président jusqu'en 1956.

1918

1920

1920

La Ligue est reconnue d'utilité publique.

1922

Création des premiers comités provinciaux.

1922

1958

13 MAI 1958

Création comité départemental des Bouches-du-Rhône.

1984

La Ligue reçoit le label "grande cause nationale". Elle obtiendra encore ce label en 1989.

1984

2003

2003

Le premier Plan cancer (2003-2007) est mis en place par Jacques Chirac.

2009

Le second Plan cancer (2009-2013) est lancé par Nicolas Sarkozy.

2009

2011

2011

Le plan "Sortir la France du tabac avant 2030" est lancé par la Ligue.

2015

Signature d'un protocole d'accord sur le Droit à l'oubli au siège de la Ligue en présence de François Hollande, président de la République pour favoriser la question de l'accès aux prêts et aux assurances de personnes ayant eu un cancer.

2015

NOVEMBRE 2015

Lancement du Mag des Espaces Ligue contre le cancer, magazine gratuit de proximité, diffusé sur le territoire des Bouches-du-Rhône.

14 MARS 2018

Journée anniversaire 100 ans à la Cité des Sciences et de l'Industrie, Paris.

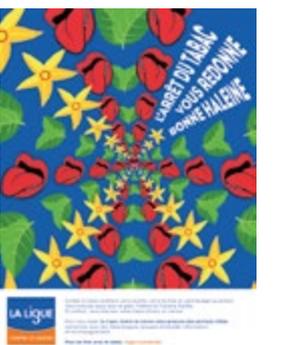
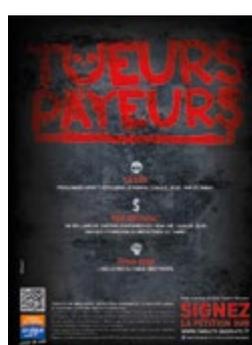
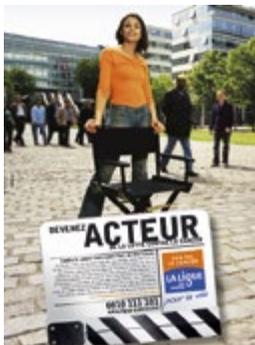
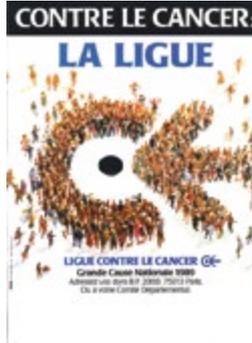
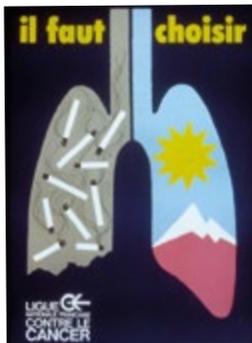
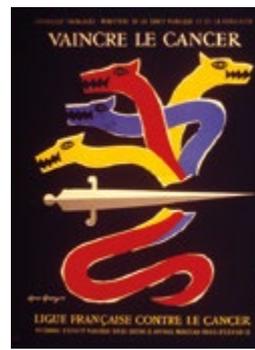
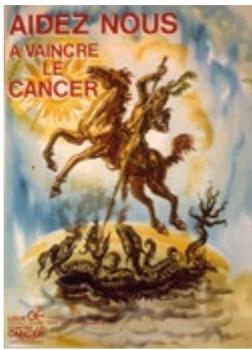
2018

13 MAI 2018

Anniversaire 60 ans du comité départemental des Bouches-du-Rhône.

20-21 NOVEMBRE 2018

Premiers États Généraux de la Prévention des Cancers.



RETROSPECTIVE

100 ANS D'AFFICHES

En 100 ans, la communication de la Ligue contre le cancer a permis d'abolir les tabous autour du cancer et de rassembler les populations autour d'une lutte commune.

1920-1950 : La première campagne de sensibilisation de la Ligue date de 1920. Le registre est mystique ou guerrier. Des symboles comme ceux de l'épée ou du dragon terrassant le crabe sont largement exploités.

1950-2000 : Dans les années 1950, les progrès thérapeutiques deviennent un argument de communication très fort et la

levée des fonds pour la recherche fait logiquement partie des priorités. Les messages de prévention et de rassemblement autour du combat contre le cancer font leur apparition.

2000 - à aujourd'hui : Dans les années 2000, le slogan emblématique est "Aujourd'hui, on guérit plus d'un cancer sur deux". Les messages sont positifs et tous les leviers sont actionnés pour sensibiliser aux risques ou lever des fonds. Même l'humour fait quelques incursions. L'enjeu est de banaliser la maladie

UNE HISTOIRE DE LOGO



100
ANS

DE RECHERCHE

Retour sur
100 ANS
D'AVANCÉES
SPECTACULAIRES

Rencontre avec
Giuseppe Baldacci

Professeur Emérite de Pathologies Humaines Multifactorielles



Les découvertes réalisées depuis un siècle, qui sont l'œuvre des chercheurs, médecins mais aussi physiciens, chimistes et informaticiens, ont amené à une meilleure compréhension de la maladie, ont métamorphosé la science du diagnostic et de l'imagerie (scanner, IRM...) et ont ouvert la voie à de nouveaux traitements (radiothérapies, chimiothérapies, thérapies ciblées...).

Et le processus s'accélère ! Les traitements contre le cancer vivent actuellement une véritable révolution. Grâce aux progrès de la génétique et de la biologie moléculaire, la médecine dispose aujourd'hui de composés inimaginables il y a dix ans en arrière.

Le centenaire de la Ligue contre le cancer est l'occasion de faire le point sur les formidables progrès de la recherche. Qui mieux que l'œil expert et aiguisé de Giuseppe Baldacci, ancien Président du Conseil scientifique national de la Ligue contre le cancer, pour décrypter les grands succès passés et les nouvelles solutions porteuses d'espoir pour prévenir, soigner et guérir la maladie !



Le Mag - Impossible de résumer 100 ans de recherche et de lutte contre le cancer ! Pouvez-vous cependant nous citer deux dates, deux avancées qui ont ouvert le champ des possibles ?

Pr Giuseppe Baldacci – *Ce qui me vient tout de suite à l'esprit est le National Cancer Act lancé en 1971 par le Président des Etats-Unis d'alors, Richard Nixon. Cette loi marque l'engagement américain à ce que le président Nixon décrivait comme la guerre contre le cancer, qui était devenue la deuxième cause de décès en 1970. Les conséquences, directes et indirectes, de cette loi ont été multiples : création de centres de cancérologie et programmes de formation, attribution en nombre de contrats et subventions de recherche... Cela a donné une impulsion fabuleuse à la recherche fondamentale. Quand on comprend comment fonctionnent les cellules et quelles sont les altérations subies au moment où elles deviennent cancéreuses, on peut réfléchir à un moyen de bloquer le processus pathologique et de mettre en place des stratégies thérapeutiques. Ces découvertes marquent les prémices de ce qu'on appelle aujourd'hui l'oncologie, c'est-à-dire l'étude, le diagnostic et le traitement des tumeurs.*



Le Mag. Quelle autre date charnière pouvez-vous nous citer ?

Pr G.B. - Je dirais 1953 avec l'identification de l'ADN comme molécule physique responsable de la transmission de l'information génétique. L'impact de la découverte de Francis Crick, James Watson et Rosalind Franklin est vertigineux.

Pour bien le comprendre, revenons à la définition basique du cancer : il s'agit de la prolifération non contrôlée de cellules anormales, qui ont en plus la capacité de voyager dans notre corps. Pour se multiplier, la cellule doit produire une autre cellule, identique à celle initiale. L'ADN doit donc être copié. Si un médicament perturbe la copie de l'ADN, on a un premier système basique de lutte contre les cellules transformées. C'est le principe de base des premiers traitements produits dans les années 50. Et si bien des progrès ont été réalisés depuis, de nombreux médicaments fonctionnent en empêchant la duplication de l'information génétique.

C'est bien grâce à la découverte de l'ADN et aux travaux sur l'information génétique, qu'une lutte rationnelle et intelligente contre le cancer a pu véritablement s'engager.

“

... Une lutte rationnelle et intelligente contre le cancer a pu véritablement s'engager.

Et c'est loin d'être fini ! Il y a encore eu de grands bonds en avant sur la génétique ces 15 dernières années. On connaît désormais la constitution de notre patrimoine génétique. Deux catégories particulières de gènes ont été identifiées : les oncogènes, dont l'expression altérée favorise la survenue d'un cancer et les gènes suppresseurs de tumeur qui sont inactivés de façon anormale dans les cellules cancéreuses.

De cette identification découlent les questions suivantes : pourquoi la physiologie cellulaire est-elle altérée ?

Quelles molécules peuvent intervenir dans la chaîne d'information avant que l'ADN ne parvienne à se dupliquer ? Imaginez un circuit téléphonique avec des antennes relais. Si on peut inactiver une de ces antennes, on interrompt le processus pathologique.

Le Mag - Le diagnostic de la maladie a également connu des avancées remarquables. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Pr G.B. - Il y a 100 ans, les cancers étaient difficiles à voir, difficiles à diagnostiquer et difficiles à traiter, sinon trop tard. Les progrès technologiques se sont donc concentrés sur ces trois axes majeurs : l'imagerie, le diagnostic et le traitement.

Bien sûr, le développement de l'imagerie a permis de nombreux progrès en matière de diagnostic et de suivi des tumeurs. On distingue différents types d'imagerie :

- l'imagerie descriptive, pour regarder ce qu'il se passe, comme par exemple avec une radiographie qui utilise les rayons X.

“

... le développement de l'imagerie a permis de nombreux progrès en matière de diagnostic et de suivi des tumeurs.

- l'imagerie métabolique, pour voir si, dans certaines parties du corps, il y a une activité anormale. C'est le principe du TEP-scan.

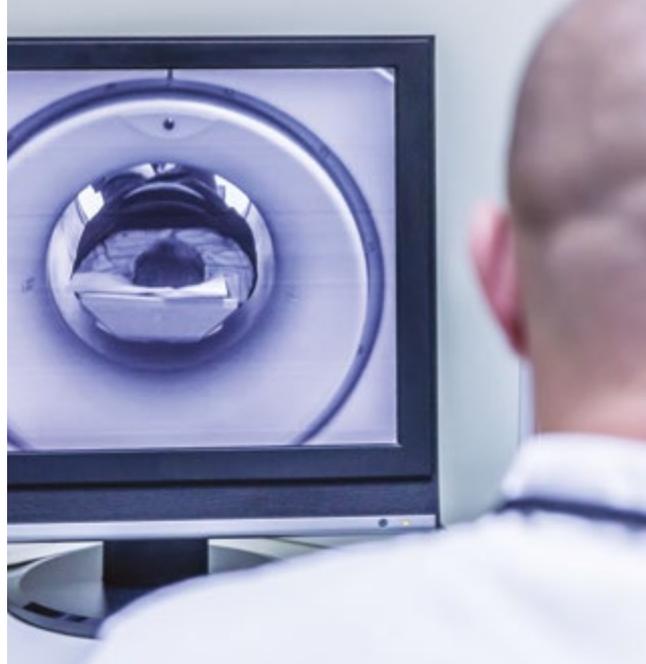
- L'imagerie dynamique, pour détecter d'éventuelles anomalies de manière non invasive et avec un excellent contraste, comme avec l'IRM.

D'autres procédés d'examen ont été mis au point, comme la scintigraphie (une technique qui permet de suivre un produit spécial qui se fixe sur les os et ainsi de savoir jusqu'où s'étend un cancer) ou encore la tomographie (pour obtenir un cliché en coupe horizontale, verticale ou oblique d'un organe)...

Il faut également citer la mammographie. Nous touchons ici à un autre aspect de la lutte contre le cancer : le dépistage. Objectif de la « mammo » ? Vérifier la présence de nodules suspects dans les seins des femmes. Depuis les premières mammographies dans les années 60 à aujourd'hui, les progrès ont été nombreux : amélioration de la qualité des films dédiés à la mammographie avec écrans de réception de meilleure qualité, utilisation de grille anti-diffusante, de foyers spécifiques d'émission des rayons X permettant d'améliorer la détection des anomalies mammographiques...

Revenons aux traitements. Des thérapies qui relevaient de la science-fiction il y a quelques décennies sont désormais accessibles aux patients. Quelles sont les plus marquantes selon vous ?

Pr G.B - *On peut remonter très loin ! Dans le domaine du traitement non chimique par exemple, la radiothérapie est un incontournable. Et c'est bien Marie Curie, au tout début du 20e siècle qui en découvrant la radioactivité, a révélé une des applications médicales du radium : le traitement par radiothérapie des malades du cancer. Si l'intuition était bonne, il faudra attendre longtemps pour comprendre l'ensemble du processus et éviter que la radioactivité ne tue également les cellules saines. On a travaillé sur des appareils de plus en plus performants et précis, on a agi sur la nature-même du projectile...*



Les balbutiements de la chimiothérapie remontent quant à eux à la fin des années 1940 avec la découverte de l'efficacité des tristement célèbres gaz moutarde sur les cancers. Quelques décennies séparent ces débuts empiriques de la chimiothérapie moderne. C'est finalement la combinaison de chimiothérapies qui a montré des résultats exceptionnels, particulièrement chez les leucémies de l'enfant. A partir des années 70, les traitements de polychimiothérapie ont amené à un déclin sans discontinu dans les taux de mortalité.

Autre forme de traitement qui a connu d'immenses progrès : la chirurgie ! On sait aujourd'hui enlever une tumeur dans toutes ses anfractuosités, les procédures ont été améliorées, on a réduit le stress opératoire pour le patient...

Le Mag - Pouvez-vous nous dire quelques mots sur l'immunothérapie ? Cette nouvelle approche thérapeutique qui soulève tant d'espoir...

Pr G.B - *L'immunothérapie consiste à booster les défenses immunitaires du malade pour combattre la tumeur et à empêcher les cellules cancéreuses d'inactiver les défenses immunitaires. Elle est aujourd'hui utilisée pour soigner des mélanomes et certains types de cancers du poumon et les indications ne cessent pas d'augmenter.*

Remontons à l'origine du processus. Les cellules se parlent entre elles. Les cellules malades parlent aux cellules saines qui sont à l'extérieur. Tous ces échanges de signaux finissent à terme par épuiser le système immunitaire. Chaque jour, des cellules du corps humain deviennent cancéreuses ; le système immunitaire est là pour les détruire. Or certains cancers sont capables d'inactiver les mécanismes qui permettent au système immunitaire de tuer les cellules cancéreuses, permettant ainsi à la tumeur de se développer. La recherche a permis de découvrir une batterie d'anticorps, des molécules spécifiques capables de bloquer certaines activités des cellules cancéreuses et qui font en sorte que ces mécanismes d'inactivation du système immunitaire échouent. C'est en effet une magnifique découverte.

“

On a réduit la mortalité de certains cancers de façon spectaculaire...

Le Mag - Peut-on affirmer aujourd'hui que le cancer est devenu une maladie chronique ?

Pr G.B - *Qu'est-ce qu'une maladie chronique ? C'est une maladie qui dure et avec laquelle vous allez vivre en bonnes conditions si elle est traitée correctement. Pendant longtemps, l'alternative au cancer était simple et brutale : guérir ou périr.*

La recherche sur les cancers a fait des bonds gigantesques ces dernières décennies, et ces progrès s'accélérent. Aujourd'hui, sur plus de 355 000 nouveaux cas annuels recensés en France, un cancer sur deux est guéri, notamment grâce aux progrès de la recherche.

Je me souviens, qu'à une époque, il y avait une très forte mortalité, près de 90%, due aux leucémies chez les enfants. Aujourd'hui, le ratio est pratiquement inversé, environ 10-15% succombent. C'est encore trop bien sûr, mais les progrès sont énormes !

On a réduit la mortalité de certains cancers de façon spectaculaire, même si l'augmentation et le vieillissement de la population font que l'on observe toujours un nombre croissant de cancers.

Certains cancers restent plus réfractaires que d'autres aux traitements... Mais globalement, je dirai que oui, on a pu rendre chroniques des maladies qui avaient des formes aiguës et qui menaient rapidement au décès du patient. La survie du patient est prolongée dans de bonnes conditions physiques et morales.

Le Mag - Et si l'on sort du champ spécifique de la recherche scientifique, quelles sont pour vous les plus grandes avancées en matière de lutte contre le cancer ?

Pr G.B - *Elles sont tellement nombreuses ! Les campagnes de sensibilisation, par exemple, ont eu de grands impacts. Notre regard et notre comportement vis-à-vis du tabac, de l'exposition au soleil (...) ont évolué grâce à ces prises de conscience.*

Je pense également à tous ces « à-côtés » si importants : l'aide psychologique, la relaxation, la méditation (...) deviennent des armes à part entière dans la prise en charge des malades du cancer et ceux qui sont en rémission. Elles jouent un rôle essentiel pour diminuer la peur et l'anxiété. Or, l'angoisse peut être stressante au point d'affecter l'efficacité du suivi médical, le comportement et les relations avec l'entourage et au travail. On a également fait d'énormes progrès en matière de prise en compte de la douleur. Si les premiers soins palliatifs remontent aux années 60, il a fallu des années, et bon nombre de formations, pour que le corps médical travaille sur la douleur, physique et psychologique, des patients.



“

*... tous ces « à-côtés » si importants :
l'aide psychologique, la relaxation, la méditation
(...) deviennent des armes à part entière
dans la prise en charge des malades du cancer
et ceux qui sont en rémission.*

Le Mag - Et demain ? Quelles sont les prochaines grandes étapes ?

Pr G.B - *Je vois pour ma part deux grands axes. Il faut tout d'abord continuer la recherche fondamentale. Il est impératif de comprendre notre organisme, le fonctionnement de nos cellules et pourquoi elles peuvent devenir cancéreuses.*

L'autre axe de progression majeur est la personnalisation des traitements. Il faut identifier le plus précisément possible chez chaque patient la nature de la tumeur, essayer avec des moyens précis et adaptés de défaire cette tumeur. Ce n'est pas la tumeur d'un organe que l'on traite mais votre tumeur à vous. Autrement dit, on traite la tumeur selon ses caractéristiques individuelles et non pas en fonction de sa localisation. Finalement, on doit souligner l'importance sociétale des campagnes de prévention et de dépistage précoce dans la lutte contre le cancer.

Pour conclure,

le cancer est l'une des maladies les plus complexes qui soient. Les inconnues sont nombreuses et les facteurs pouvant influencer son développement sont multiples.

Depuis les années 1970 et les investissements majeurs dans la recherche, d'énormes progrès ont été enregistrés dans la compréhension et le traitement des cancers : découvertes des secrets moléculaires et génétiques des tumeurs, démultiplication des approches thérapeutiques, essor des thérapies ciblées, progrès de la chirurgie, de l'imagerie et de la radiothérapie, identification des facteurs de risque...

Aujourd'hui, on enregistre une baisse significative de la mortalité, soit parce que l'on diagnostique plus tôt la maladie, soit parce que les traitements s'améliorent. Parce que l'on sait aussi mieux la prévenir.

On ne parle plus du cancer, mais des cancers. On a compris que deux maladies qui semblaient identiques sont en réalité complètement différentes et nécessitent un traitement distinct. L'organisation doit s'adapter afin de rester à la pointe des découvertes scientifiques et actrice de ces progrès.



COUPE DE
L'Espoir



MARSEILLE RÉGATE
21-22 AVRIL 2018

Informations & réservations sur www.liguecancer13.net



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

60 ANS

*DU COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
DES BOUCHES-
DU-RHÔNE*

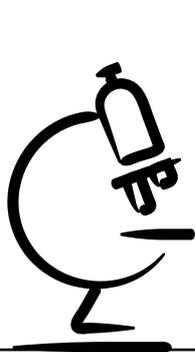


L'ENGAGEMENT DE TOUS

Sans oublier Max Busso, secrétaire général durant des années,
également secrétaire général de l'Institut Paoli-Calmettes.

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL des Bouches-du-Rhône

Le comité 13 de la Ligue contre le cancer gère et anime plusieurs espaces Ligue sur le territoire qui sont autant de lieux où l'on peut se ressourcer et retrouver un mieux-être mis à mal par les traitements.



M

comme
MISSIONS

- Collecte de fonds pour la recherche fondamentale et clinique dans le département
- Actions de prévention et de dépistage sur le territoire
- Soutien aux malades et aux aidants

C

comme
CHIFFRES



- 200 bénévoles
- 15 325 adhérents
- Plus d'1 million d'€ à la recherche et à l'aide aux hôpitaux du département des Bouches-du-Rhône en 2017
- 100 000 € d'aides aux patients et aux aidants pour 2017
- Plus de 200 000 € aux Espaces Ligue du département.

*RETOUR
SUR 60 ANS
DE PROJETS
EMBLÉMATIQUES*

L comme **LIEUX D'ÉCHANGES DE RENCONTRES ET D'INFORMATION**



Les équipes de la Ligue et ses bénévoles vous accueillent ainsi à Marseille, Aix-en-Provence, Arles, Salon-de-Provence et Aubagne. Elles proposent un véritable parcours bien-être, encadré par des professionnels de la santé et du sport. Cours de gymnastique adaptée, yoga, Qi Gong, groupe d'écoute et de parole, soutien psychologique, accompagnement professionnel et personnel, atelier mode, chant, consultation nutritionnelle, socio-esthétique... chacun pourra y trouver l'atelier qui lui convient ou le sport adapté à sa pathologie. Ils sont entièrement gratuits.

Plus d'informations sur www.liguecancer13.net



*MERCI À
NOS ÉQUIPES
DES ESPACES LIGUE*

*MERCI À TOUS
LES BÉNÉVOLES*



TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

**CATHY,
52 ANS**



MARSEILLE (13)

Comment et pourquoi êtes-vous entrée en contact avec la Ligue contre le cancer ?

C'est ma belle-mère, diagnostiquée 1 an avant moi, qui m'a réellement parlé de la Ligue la première fois. Bien sûr que je connaissais l'association mais de loin ! Je passais régulièrement devant les locaux de Valmante mais je n'avais pas d'idée précise de son champ d'actions. Quand je suis moi-même tombée malade, ma belle-mère m'a parlé des nombreuses activités que la Ligue propose. Je m'y suis donc rendue, avec toutefois une appréhension : est-ce vraiment la bonne démarche de ne côtoyer que des malades ?

Ne vaudrait-il pas mieux sortir de cette « ambiance cancer » ?

Mais à peine la porte franchie, le sourire et l'accueil d'Evelyne m'ont rassurée !

Que vous apporte la Ligue contre le cancer ?

Un planning bien rempli pour commencer ! Ateliers de couture, nutrition, esthétique, massage, réflexologie, qi gong, yoga, chant... et bien sûr les cours de gymnastique. Les cours collectifs sont autant de moments privilégiés d'échanges et de partage. La grande leçon c'est qu'on rencontre des gens qui vont de l'avant, qui ne s'épanchent pas et qui veulent se faire du bien. Et si jamais on a besoin de conseils et d'écoute, une épaule bienveillante n'est jamais loin. Les séances individuelles sont quant à elles de précieux moments pour se réapproprier son corps et prendre soin de soi. Et avec le recul, je m'aperçois vraiment de tout ce que la Ligue m'apporte. J'ai rencontré des gens exceptionnels avec lesquels un lien indéfectible s'est noué, participer à toutes ces activités oblige à aller de l'avant, à respecter un planning, à faire en sorte que sa vie soit la plus normale possible. Et j'avoue qu'à quelques semaines de reprendre mon activité professionnelle, j'appréhende un peu de ne bientôt plus pouvoir y aller aussi souvent...

**ISABELLE,
50 ANS**



MARSEILLE (13)

Comment et pourquoi êtes-vous entrée en contact avec la Ligue contre le cancer ?

On m'a diagnostiqué un cancer du sein en juin 2016. Tout s'est alors enchaîné très vite : opération, chimiothérapie... Ça faisait beaucoup à encaisser ! Et bien que très entourée par mes proches, je me suis sentie très seule. J'avais besoin de partager mes angoisses avec des personnes qui comprenaient ce que je vivais. J'avais aussi besoin de penser à autre chose, de faire des activités. J'ai donc fait des recherches sur internet et j'ai trouvé le site de la Ligue contre le cancer.

Que vous apporte la Ligue contre le cancer ?

Dès que j'ai poussé la porte du comité local, j'ai su que j'avais fait le bon choix ! J'ai été merveilleusement accueillie par Evelyne qui m'a expliqué le fonctionnement de l'association et informée des nombreux ateliers proposés.

J'ai tout essayé : yoga, gymnastique (douce avec Muriel et plus sportive avec Brice), rendez-vous individuels avec l'esthéticienne, la nutritionniste, la réflexologue ou encore la psychologue. Tous ont été d'une aide précieuse. Et puis j'ai rencontré des gens sympas ! Avant chaque atelier, on se prépare joyeusement, on rigole, on se donne des conseils. Au fil du temps, j'ai participé plus régulièrement aux cours de gymnastique de Muriel et Brice. Cela fait un bien fou !

**MAURICE,
75 ANS**



CASSIS (13)

Comment et pourquoi êtes-vous entré en contact avec la Ligue contre le cancer ?

C'est le service Oncologie multidisciplinaire et innovations thérapeutiques de l'Hôpital Nord dans lequel je me faisais suivre pour mon mésothéliome qui m'a aiguillé vers la Ligue. J'avais besoin de m'aérer la tête et de sortir de chez moi !

Que vous apporte la Ligue contre le cancer ?

Au-delà de l'accueil qui a été formidable, je tiens à louer l'organisation de l'association et la belle variété des activités proposées. J'ai donc participé à des cours de gymnastique, de yoga, de sophrologie ainsi qu'au groupe de parole qui fait un bien fou ! Je souligne ici que ma compagne, Elisabeth, m'a accompagné dans toutes ces activités. Sa présence a été acceptée par tous les participants. J'ai fait la publicité de la Ligue contre le cancer dans mon entourage. Chacun réagit à sa manière. J'ai pu noter que le frein majeur est de se dire qu'on ne veut pas rencontrer que des gens malades. Et pourtant, il est vital de ne pas rester seul chez soi, à ruminer. D'autant que la vraie force est de rencontrer des gens qui gardent un moral d'acier et qui y croit malgré la douleur et un quotidien qui peut sembler insurmontable. Cette puissance de vie, j'ai moi-même pu l'éprouver au cours de la grande randonnée réalisée sur plusieurs semaines pour traverser l'Italie l'an passé. Le mental est indispensable dans la guérison.

60 ANS

DU COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
DES BOUCHES-
DU-RHÔNE



LE LABEL LIGUE ENTREPRISE, UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE, PRAGMATIQUE ET HUMAIN

Le cancer touche un homme sur 2 et une femme sur 3. A côté de la prise en charge médicale et des répercussions sur la sphère personnelle, comment se vit la maladie dans l'entreprise ? Comment réagissent les collaborateurs, l'encadrement ? Qu'attendent les salariés touchés par la maladie ?

Pour conjuguer performance économique et solidarité à l'égard des salariés fragilisés, l'entreprise doit entreprendre une véritable démarche d'accompagnement. On constate cependant que, bien souvent par peur de mal faire ou par ignorance..., l'entreprise est démunie et ne dispose pas des ressources humaines et techniques nécessaires.

La Ligue contre le cancer comité 13 a donc lancé en 2015 le Label Ligue Entreprise dont la vocation est d'aider les entreprises à mieux soutenir leurs salariés atteints d'un cancer, en leur apportant son expertise et ses services en interne.

La Ligue accompagne l'entreprise labellisée en mettant à disposition ses compétences et une équipe dédiée pour :

- auprès des salariés touchés par le cancer : mettre au point un accompagnement personnalisé, gérer le maintien et le retour à l'emploi, mécénat de compétences...
- informer et sensibiliser les collaborateurs, mener des campagnes de prévention (tabagisme, cancer du sein...) et de communication interne,
- former de manière opérationnelle l'encadrement, les services RH, les CHSCT...

Les avantages sont nombreux pour l'entreprise labellisée qui, en plus d'afficher son engagement sociétal et son soutien à la Ligue contre le cancer, affirme haut et fort ses valeurs d'humanisme et sa RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises).

Entreprises labellisées :

L'AP-HM, Clinique de la Salette à Marseille, Maison de retraite Orpea La Bretagne à Aubagne, Ville d'Aix-en-Provence, MEP, Le Cercle des Nageurs, Tempo One, Pigier, Isovation, Elythe, CP Formation, Le Barreau de Marseille, L'Angélu, 13 Habitat...

Le général de Monsabert à N.-D.-de-la-Garde après la victoire © ECPAD



Partenariat, avec L'ARMÉE DE TERRE

L'UNION *fait* la FORCE



VOILÀ PRESQU'UN AN, LE PRÉSIDENT DU COMITÉ 13 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER, M. GAROSI ET LE GÉNÉRAL BRUNO GUIBERT, COMMANDANT LA 3^E DIVISION, SIGNAIENT UN ACCORD DE PARTENARIAT AU SEIN DU QUARTIER RENDU, À MARSEILLE.

Depuis le 30 mai 2017, le personnel de l'état-major de la 3^e division de l'armée de Terre à Marseille dispose d'une information précise et complète sur le cancer, aussi bien pour les malades que pour leur entourage. Organisation d'activités sportives ou ludiques, conseil juridique, soutien matériel, soutien financier... Toutes ces prestations sont gratuites. En outre, le comité des Bouches-du-Rhône de la Ligue contre le cancer distribue le magazine semestriel, diffuse une newsletter mensuelle et intervient régulièrement au sein de l'amphithéâtre de l'état-major. Ce lien entre l'armée de Terre et la Ligue 13 contre le cancer est relayé par le major Pascal, conseiller facteur humain de l'état-major de la 3^e division.



La Victoire de Cirta avec trois croissants aux couleurs du drapeau français symbolise l'union en 1943 des volontaires sud-africains et des métropolitains.



L'état-major de la 3^e division avec sa compagnie de quartier général compte quelque 300 militaires et près de 15 civils de la Défense. Renforcé par une centaine de réservistes, il est un centre d'expertise de la décision au cœur de la transformation de l'armée de Terre opérée depuis juillet 2016. Il commande près de 30 000 hommes dont 5 000 réservistes répartis sur les quarts Sud-Est, Sud-Ouest et Nord-Est de la France. Cette grande unité interarmes détient des équipements modernes allant du char Leclerc au véhicule blindé d'infanterie en passant par le canon Caesar. La 3^e division protège les Français sur le territoire national avec la mission Sentinelle, et hors nos frontières, sur la bande sahélo-saharienne, au Levant, au Liban.

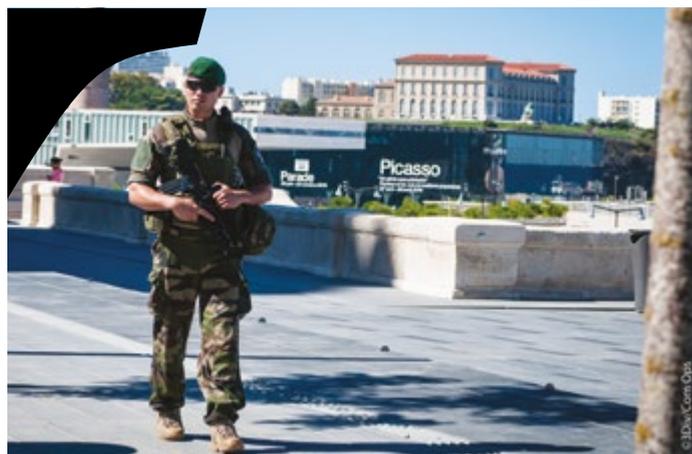
“Un seul but : la Victoire !” Telle est la devise de la 3^e division, héritière des traditions de la 3^e division d'infanterie algérienne, créée, le 1^{er} mai 1943, et commandée par le général de Monsabert, libérateur de Marseille le 23 août 1944. Son insigne représente la Victoire de Cirta avec trois croissants aux couleurs du drapeau français symbolisant l'union en 1943 des volontaires sud-africains et des métropolitains. La « division aux trois croissants » s'est illustrée d'abord en Italie, lors de la prise du massif du Belvédère début 1944, puis lors de la campagne victorieuse du Garigliano. Elle a participé à la dure campagne des Vosges (automne 1944) puis défendu Strasbourg en janvier 1945. Après avoir traversé le Rhin de vive force, elle a pris Stuttgart en avril 1945.

“
Un seul but :
la VICTOIRE !”

*Telle est la devise
de la 3^e division*

”

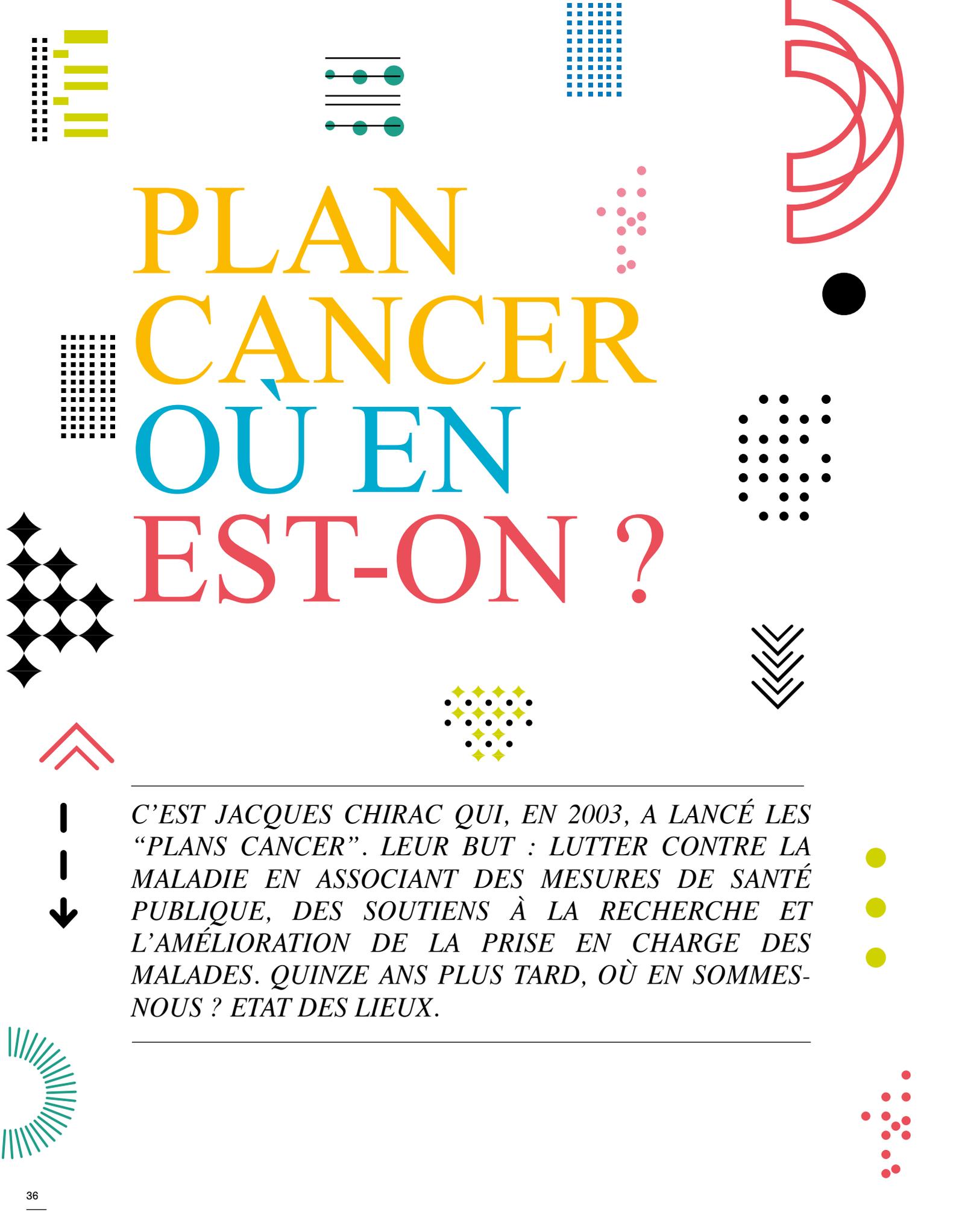
Vecteur de rayonnement pour Marseille, l'état-major est aussi un levier de recrutement d'active et de réserve pour toute la région. Un jeune peut se renseigner auprès de l'état-major avant de signer un contrat d'engagement ou un contrat armées jeunesse au sein de toutes les unités de la 3^e division à Marseille, Toulouse, Strasbourg ou Nîmes.



Des hommes en patrouille dans le cadre du plan Vigipirate.



La 3^e division revendique son ancrage marseillais



PLAN CANCER OÙ EN EST-ON ?

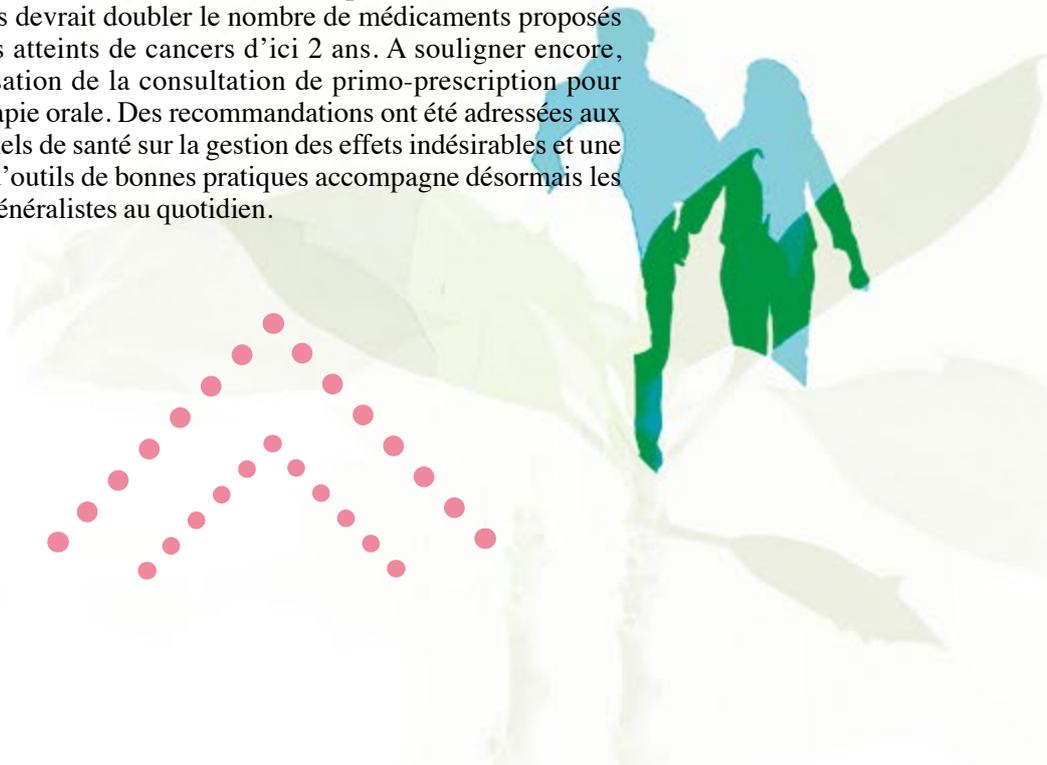
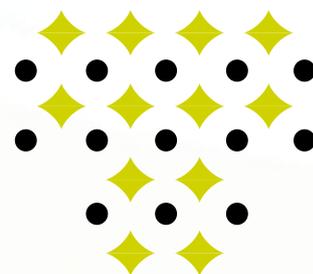
C'EST JACQUES CHIRAC QUI, EN 2003, A LANÇÉ LES "PLANS CANCER". LEUR BUT : LUTTER CONTRE LA MALADIE EN ASSOCIANT DES MESURES DE SANTÉ PUBLIQUE, DES SOUTIENS À LA RECHERCHE ET L'AMÉLIORATION DE LA PRISE EN CHARGE DES MALADES. QUINZE ANS PLUS TARD, OÙ EN SOMMES-NOUS ? ETAT DES LIEUX.



Le plan 2014-2019 compte quelque 208 points pour lesquels plus de “la moitié des jalons a été réalisée” se réjouit le rapport remis fin 2016, au président Hollande.

Parmi les mesures les plus visibles du grand public, figure la mise en place du paquet de cigarettes neutre en vue de réduire la consommation de tabac. L’objectif est de diminuer de 10 % le nombre de fumeurs quotidiens d’ici 2019 et permettre aux enfants nés en 2014, ceux qui auront 18 ans en 2032, d’être la première génération d’adultes sans tabac. Entre autres moyens, le forfait remboursement des substituts nicotiniques a été triplé et la création d’un fonds d’intervention contre le tabagisme financera de nouvelles mesures de prévention et de recherche.

La levée des freins à la recherche clinique dédiée aux cancers pédiatriques devrait doubler le nombre de médicaments proposés aux enfants atteints de cancers d’ici 2 ans. A souligner encore, la revalorisation de la consultation de primo-prescription pour chimiothérapie orale. Des recommandations ont été adressées aux professionnels de santé sur la gestion des effets indésirables et une collection d’outils de bonnes pratiques accompagne désormais les médecins généralistes au quotidien.



DIAGNOSTICS PLUS PRECOCES

La généralisation du dépistage du cancer du col de l'utérus se poursuit. Le frottis du col de l'utérus dépiste les lésions précancéreuses et les cancers à un stade facilitant la guérison. L'objectif est de réduire le nombre de décès par cancer du col de l'utérus de 30 % à 10 ans. La réalisation d'un frottis du col de l'utérus est recommandée chez les femmes asymptomatiques de 25 à 65 ans, tous les 3 ans (après 2 frottis normaux à 1 an d'intervalle). Désormais, toutes les femmes présentant un risque élevé et très élevé de cancer du sein pourront bénéficier d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie de leurs examens de dépistage à la fréquence recommandée par leur médecin.

Un nouveau test a été mis en place pour le dépistage du cancer colorectal guéri 9 fois sur 10 lorsqu'il est détecté tôt. Plus sensible et de réalisation plus simple, ce nouveau test a reçu un excellent accueil puisque 3,5 millions de tests ont été réalisés en 2016, contre 2,5 millions les années précédentes.

2 EVOLUTIONS TECHNOLOGIQUES ET THERAPEUTIQUES

L'essor des traitements anticancéreux par voie orale est une évolution majeure pour les patients atteints de cancer, les soins à domicile permettant une meilleure qualité de vie durant leur traitement tout en conservant leurs habitudes de vie familiale et sociale voire une activité professionnelle. Le caractère oral de ces traitements ne les exempte pas d'effets indésirables parfois sévères. A ce jour encore, certains traitements (immunothérapie par anticorps monoclonaux ou thérapie cellulaire) sont disponibles uniquement par voie injectable et resteront longtemps sous cette forme. Bonne nouvelle : la combinaison des médicaments injectables et oraux apparaît prometteuse. Pour certains cancers colorectaux ou mammaires, les médicaments anticancéreux injectables restent prédominants. A signaler, la création de trois nouvelles spécialités en 2017 : physicien médical, manipulateur d'électroradiologie médicale et dosimétriste qui témoignent des besoins en personnels spécialistes.

-> **3 M€ ont été alloués à 36 équipes** pour accompagner la mise en œuvre et l'évaluation de la chirurgie ambulatoire

3 CONCENTRER LES EFFORTS SUR LES ENFANTS

Le programme AcSé (Accès sécurisé à des thérapies ciblées innovantes) propose à des patients atteints d'un cancer, et en échec thérapeutique, une stratégie basée sur le profil biologique des tumeurs. En 2016, ce programme a été élargi aux enfants afin de doubler en 2 ans le nombre de médicaments qui leurs sont proposés. Chaque année en France, 1 700 nouveaux cas sont diagnostiqués chez les enfants et 800 chez les adolescents. Ce premier essai clinique (dédié aux cancers pédiatriques accélérera l'accès à l'innovation thérapeutique pour les enfants et les ados), étudie l'intérêt des molécules ciblées innovantes et garantit une égalité d'accès des patients aux traitements innovants.

-> Haro sur le tabac

Le forfait de prise en charge des traitements de substitution nicotinique par l'Assurance maladie, initialement limité à 50 € par an et par bénéficiaire, a été étendu à l'ensemble de la population.

UNE MEDECINE DE PRECISION

La médecine de précision individualise le traitement de chaque malade en tenant compte des principales caractéristiques de sa tumeur. De grands espoirs reposent sur les inhibiteurs de checkpoint, utilisables en clinique humaine depuis 2015, qui pourraient devenir des traitements de référence à l'avenir. Le plan France Médecine Génomique 2025, remis au Premier ministre en juin 2016, propose d'intégrer les analyses du génome dans la pratique clinique. En encourageant une activité de recherche et de développement autour de ces analyses du génome entier et des données qui en résultent, tous les patients atteints de cancer auront accès, si besoin, au séquençage complet de leur tumeur et à la médecine de précision.

FEDERER LA RECHERCHE

L'objectif de l'International Cancer Genome Consortium créé en 2008 est de rassembler des chercheurs du monde entier pour séquencer et analyser de manière approfondie les modifications génomiques, transcriptomiques et épigénomiques dans 50 types ou sous types de tumeurs différents ayant une importance clinique et sociétale. Ce programme met les données à la disposition de la communauté scientifique le plus rapidement possible, avec un minimum de restrictions, afin d'accélérer la recherche sur les causes du cancer. La France coordonne 8 des 85 projets internationaux.

-> Les virus des hépatites virales B et C

sont responsables de la survenue d'un cancer du foie chez près d'un millier de personnes par an. La couverture vaccinale contre le virus de l'hépatite B sera améliorée, en informant la population et les professionnels de santé sur la balance bénéfices-risques de la vaccination. Le dépistage des personnes exposées au risque d'hépatite B et C sera développé pour un accès précoce à la prise en charge thérapeutique.

6 S'ASSURER ET EMPRUNTER (presque) COMME TOUT LE MONDE...

Afin de faciliter l'accès à l'assurance et au crédit des personnes ayant été atteintes d'un cancer, le dispositif du « droit à l'oubli » mis en place par la loi de modernisation de notre système de santé et la Convention Aeras permet de ne pas déclarer un cancer survenu antérieurement à la demande d'emprunt. Si vous avez souffert d'un cancer, vous n'êtes pas tenu de le déclarer 10 ans après la fin du protocole thérapeutique et ce délai est ramené à 5 ans pour les personnes ayant été atteintes d'un cancer diagnostiqué avant 18 ans. Par ailleurs, un document d'information sur le dispositif du « droit à l'oubli » sera remis par les organismes assureurs à tous les candidats à l'assurance emprunteur.

7 ... ET (presque) TRAVAILLER COMME TOUT LE MONDE

Chaque année, quelque 65 000 travailleurs s'inscrivent à Pôle Emploi à la suite d'un licenciement pour inaptitude. C'est pourquoi, le 3^e Plan santé au travail réaffirme l'importance de lutter contre la désinsertion professionnelle. Le médecin du travail doit porter ses efforts sur les mesures d'aménagement, d'adaptation ou de transformation du poste de travail pour contribuer au maintien en emploi. La loi indique que l'inaptitude ne doit être prononcée qu'en dernier ressort, lorsque toutes les options de maintien dans l'emploi ont été envisagées et ont échoué.

LES DANGERS AU TRAVAIL

Saviez-vous que 12% des salariés, soit 2 millions d'hommes et 600 000 femmes, sont exposés à au moins un agent cancérigène ? Et que 757 000 salariés présentent au moins une double exposition ?

En 2016, 8 projets ont été sélectionnés pour un montant total de 3,74 M€. Les études portent sur les effets des perturbateurs endocriniens ou l'adaptation de la peau aux rayons UV et l'exposition à la pollution atmosphérique. Par ailleurs, 1,4 M€ seront consacrés au financement d'études portant sur des travaux en sciences sociales, épidémiologie, biologie moléculaire et diverses autres méthodes expérimentales pour étudier les risques professionnels et l'exposition à différents composés (hydrocarbures aromatiques polycycliques, métaux), afin d'identifier des biomarqueurs qui amélioreront le dépistage précoce et d'établir de nouvelles stratégies de prévention.

**Les programmes
personnalisés
ont été initialisés dès 2003 et ne
concernent qu'un malade
sur deux ; il convient de les
généraliser à toutes les personnes
atteintes de cancer.
Leur contenu doit prendre
en compte l'ensemble
des besoins de la personne.**

Retour sur des ACTIONS EMBLÉMATIQUES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DANS LES BOUCHES-DU-RHÔNE



LE TRI DU VERRE au profit de la Ligue contre le cancer

Recycler le verre est un des gestes écologiques les plus simples et les plus efficaces. Le verre met des centaines d'années à se décomposer dans la nature, et créer du verre « neuf » à partir de verre recyclé consomme beaucoup moins d'énergie : une tonne de verre recyclé permet d'économiser une demie-tonne de CO₂.

100% recyclable, il doit être jeté dans les colonnes d'apport volontaire prévues à cet effet. Une fois relevé par les camions polybennes, le verre est transporté vers une usine pour y être nettoyé, broyé puis recyclé.

Et vous le savez, grâce à ce geste de tri vous aidez la recherche contre le cancer !

Lancé en 1973, le partenariat qui unit les collectivités locales et la Ligue contre le cancer s'est peu à peu inscrit dans la conscience collective. Aujourd'hui en France, 10% du verre collecté contribue à la lutte contre le cancer.

Les bénéfices issus de la collecte sont reversés directement aux Comités départementaux de la Ligue agissant sur le territoire où le verre est collecté, que

“

*Aujourd'hui en France
10% du verre
collecté*

contribue à la lutte contre le cancer.

ce soit pour le financement d'équipes de recherches, d'actions en faveur des malades et de leurs proches, ou de campagnes de prévention, d'information, et de promotion des dépistages.

Ce soutien est laissé depuis 1992 à l'appréciation des collectivités et nombreuses sont celles qui l'ont pérennisé.

Dans les Bouches-du-Rhône, les performances du tri sur le verre sont en dessous de la moyenne nationale... La région dispose d'un fort potentiel de progression. Il ne tient qu'à chacun d'inverser la vapeur... et nous sommes sur la bonne voie ! En 2016, 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. Une tonne collectée, c'est 4€ reversés. La mobilisation des collectivités a ainsi permis de reverser au comité départemental des Bouches-du-Rhône de la Ligue contre le cancer près de 60 000€ en 2017.



OCTOBRE ROSE et le dépistage du cancer du sein

Cest dans les années 90 qu'est né ce rendez-vous désormais incontournable. Evelyn H. Lauder, icône du monde des cosmétiques, alors atteinte du cancer, crée le symbole du ruban rose, devenu l'emblème mondial de la lutte contre le cancer du sein. En 1993, elle fonde la Breast Cancer Research Foundation®, avec l'objectif de financer des recherches sur le cancer du sein et de sensibiliser les gens sur cette maladie. C'est en 1992 qu'a lieu la première campagne d'Octobre Rose, afin d'attirer l'attention sur cette maladie et d'accroître le dépistage précoce pour une prise en charge rapide. Depuis lors, la manifestation ne cesse de prendre de l'ampleur. Chaque mois d'octobre, associations, ONG et particuliers se mobilisent à travers le monde lors de nombreuses campagnes de dépistage gratuit.

Les fonds levés pendant cette période sont entièrement reversés aux associations qui aident et accompagnent les personnes atteintes du cancer.

“

... garantir

*la mobilisation
autour du dépistage,
véritable chance pour lutter
efficacement contre le cancer*

La Ligue contre le cancer est bien sûr très active durant cette période en proposant une série de rendez-vous où les bénévoles de la Ligue sont présents pour informer et répondre aux questions concernant le dépistage du cancer du sein. L'association reste particulièrement attentive aux manifestations "opportunistes" qui se parent de rose pour mieux faire parler d'elle mais n'ont qu'un lointain rapport avec la sensibilisation au cancer du sein.

Une tendance qui a vu le jour avec le succès. En 2017, la Ligue a ainsi demandé à tous ses comités départementaux de suivre la charte qu'elle a rédigé, visant à "cadre les actions Octobre Rose et de garantir la mobilisation autour du dépistage, véritable chance pour lutter efficacement contre le cancer".

Si d'importants progrès dans la recherche ou pour l'accompagnement des malades ont été réalisés en un quart de siècle, le combat contre la maladie doit continuer.

Rappel des messages-clés

25>49 ans : réaliser un examen clinique des seins tous les ans (palpation), qui doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

50>74 ans : une mammographie de dépistage est recommandée tous les 2 ans.

Cet examen, pris en charge à 100% par l'assurance maladie, bénéficie d'une double lecture des clichés radiologiques. Il faut également réaliser un examen clinique tous les ans (palpation).

>74 ans : réaliser un examen clinique des seins tous les ans (palpation).

Toutes les femmes à risque : un suivi adapté.

LES STANDS DE PRÉVENTION

LA PRÉVENTION SOLAIRE



En France, plus de 100 000 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année. Leur nombre a quasiment triplé en 30 ans. Une tendance qui s'explique par un effet de mode, les adeptes du bronzage s'exposant dangereusement aux ultraviolets (UV), qu'ils soient solaires ou artificiels. La durée, la fréquence d'exposition ainsi que le phototype de la peau représentent en effet les principaux facteurs de risque. Il est particulièrement essentiel de se protéger correctement du soleil dont les ultraviolets constituent le facteur de risque le plus important de développer un cancer cutané.

La mode du bronzage n'est apparue qu'après la seconde guerre mondiale. L'apogée est pour plus tard, dans les années 1960-70, âge d'or du monokini sur les plages du sud, et des vacances dont la réussite se mesure à la couleur brune de la peau. Les enfants sont alors surexposés sans protection particulière.

A partir des années 80, les ravages des excès de «bronzette» sont caractérisés. Au-delà des insolation, coups de chaleur ou coups de soleil, les effets sur le vieillissement de la peau et sur la multiplication des cancers cutanés (leur nombre double tous les dix ans) commencent à faire peur.

On a la preuve que le facteur numéro un favorisant les cancers cutanés sont les coups de soleil répétés dans l'enfance. On commence alors à se soucier de la protection de la peau. On en subit aujourd'hui les conséquences directes...

Dans le cadre de sa mission de prévention, le comité des Bouches-du-Rhône organise régulièrement des stands de sensibilisation. De nombreux événements estivaux accueillent ainsi la Ligue depuis plusieurs années : le Festival Sport et Santé organisé par la Ville de Marseille sur les Plages du Prado, le Mondial à pétanque de la Marseillaise au Parc Borély, le tournoi international de Volley-ball sur la plage des Catalans et bien d'autres encore.

Les bénévoles y prodiguent de nombreux conseils accompagnés du kit de protection solaire : lunettes, chapeaux, plaquettes d'informations ainsi qu'un bracelet détecteur de rayons UV.

LE CÔLON TOUR®



Chaque mois de mars depuis 7 ans, la Ligue contre le cancer, en partenariat avec la SFED (Société française d'endoscopie digestive), part sur les routes de France pour sensibiliser les personnes de 50 à 74 ans au cancer du côlon et du rectum. Grâce aux structures gonflables représentant l'intérieur du côlon, la Ligue propose une information ludique et pédagogique. Objectifs ? Lever les craintes et les préjugés et favoriser une meilleure adhésion au test immunologique de dépistage.

Avec 43 000 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus meurtrier en France. Pourtant, dans 9 cas sur 10, ce cancer détecté à un stade précoce peut être guéri. Si la participation au dépistage semble encore rester faible (un peu plus de 30%), il permet de détecter, chaque année, près de 7 500 cas de cancers colorectaux et de prendre en charge plus de 19 500 personnes ayant au moins un adénome avancé (lésion précancéreuse).

Le prochain rendez-vous est fixé le 6 avril prochain à Marseille avec l'installation d'un côlon géant sur le Vieux-Port, en partenariat avec la Mutualité Française.

La lutte contre LE TABAGISME



LUTTER CONTRE LE CANCER, UN ENJEU POUR L'ENTREPRISE

Responsable de cancers, de maladies respiratoires et de maladies cardiovasculaires, le tabac continue à tuer chaque année en France plus de 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable. L'engagement de la Ligue contre ce fléau est sans faille : promotion d'un fonds de prévention, instauration des premiers espaces sans tabac extérieurs, sensibilisation du grand public...

Anne-Sophie Tuszynski
Illustrations de Lilli Sohn

CANCER ET TRAVAIL

J'ai (re)trouvé ma place !
Comment trouver la vôtre ?



EYROLLES

Le cancer est une réalité dans le monde du travail et prendre en compte les situations de cancer relève de la responsabilité sociale et morale de l'entreprise.

L'Entreprise est par ailleurs un lieu privilégié pour rencontrer les personnes de toutes les catégories sociales et évoquer avec elles des questions encore bien trop souvent taboues ou mal comprises.

Dans ce cadre, le comité départemental 13 de la Ligue entreprend très régulièrement des actions d'information de proximité dans les entreprises pour sensibiliser les salariés à la problématique du cancer et à la promotion des pratiques de prévention et de dépistage : tabac (e-cigarettes, aide au sevrage tabagique), au soleil (protection solaire), à l'alimentation et à l'activité physique.

De nombreuses entreprises nous ouvrent leurs portes, comme Habitat 13, la Mutualité de la SNCF (...) ou encore très bientôt la Mutualité Française à l'occasion du Marseille Colon Tour (le 6 avril 2018 devant la Mairie de Marseille).

Autant de rencontres et d'échanges très positifs qui renforcent la dynamique entre la Ligue et les entreprises et rendent le salarié acteur de sa santé, en lui donnant toutes les informations nécessaires pour un choix éclairé.

DES OUTILS POUR LES AIDANTS ET LES MALADES

Maillon incontournable dans le parcours de soins et pourtant souvent invisibles, les aidants sont estimés à environ 4 millions en France. La Ligue contre le cancer a mis au point une série d'outils visant à informer, soutenir et écouter les parents, enfants et proches de personnes atteintes de cancer :

Le numéro de téléphone de la Ligue contre le cancer 0 800 940 939

100% gratuit, ce numéro de téléphone met à disposition du lundi au vendredi de 9h à 19h, des services d'écoute et soutien psychologique, d'accompagnement à l'emprunt, de conseils juridiques adaptés :

- Une **équipe de psychologues** y assure un service d'écoute et de soutien, anonyme et confidentiel. Toute personne concernée par la maladie, quel que soit le moment (en attente de résultats, suite à une annonce, au cours de traitements, l'après cancer...) peut y recourir.

- Ce même numéro assure un **accès au service Aidéa**, service associatif en France dédié à l'assurabilité. Des conseillers techniques y accompagnent les personnes malades dans leur demande de prêt dans le respect de la convention Aeras.

aidéa
Accompagner pour Emprunter

- Une **permanence juridique** animée par des juristes de la Ligue et d'avocats du barreau de Paris est également mise à disposition sous forme de consultations juridiques téléphoniques gratuites et anonymes, sans aucune condition préalable de ressources.

Le forum de discussion www.ligue-cancer.net/forum

Dédié aux patients et à leurs proches qui souhaitent échanger et partager leur vécu et leur expérience, le forum de discussion de la Ligue contre le cancer se veut un espace neutre où la parole est libre et sans jugement. Personnes malades, aidants, collègues de travail (...) chacun peut y trouver ses réponses sur la vie pendant et après les traitements.

Les Espaces de rencontres et d'information

Parallèlement aux Espaces Ligue (voir page 31), la Ligue nationale contre le cancer et Sanofi ont créé en 2001 le premier Espace de rencontres et d'information (ERI®). Il existe aujourd'hui 34 ERI® au cœur des établissements de soins en France. Accessible à tous, sans rendez-vous, c'est un lieu d'accueil, d'écoute, d'échange et d'information. La personne malade bénéficie d'un accompagnement personnalisé qui lui permet de prendre une part plus active dans sa prise en charge et de mieux vivre sa maladie. Dans les Bouches-du-Rhône, on compte les ERI Institut Paoli-Calmettes, Hôpital Nord et Hôpital La Timone.

Grâce à l'ensemble de ces actions, le comité départemental des Bouches-du-Rhône de la Ligue contre le cancer aura donné en 2017 plus d'1 millions d'€ à la recherche.

Et 2018 démarre sous les meilleurs auspices avec la remise d'un chèque de 200 000 € au service d'onco-fertilité de l'hôpital de la Conception.

GRANDE VOYAGEUSE, PASSIONNÉE PAR LA DANSE, L'ARCHITECTE CORINNE VEZZONI RÊVE DE TRAVAILLER SUR UN PROJET D'HÔPITAL. ELLE RACONTE SES RÊVES

CORINNE VEZZONI

L'ARCHITECTURE,

"c'est offrir de la beauté et rendre heureux"

On dit de Corinne Vezzoni qu'elle est architecte mais cette dernière se définit aussi urbaniste et "un peu enseignante" puisqu'intervenant de temps en temps dans des universités. *"Ce sont trois activités qui s'enrichissent mutuellement"* sourit cette femme dont la renommée a largement dépassé les frontières provençales. *"C'est difficile de dire quelle réalisation a ma préférence, c'est souvent la dernière, s'amuse Corinne Vezzoni. Disons que c'est le lycée Simone-Veil qu'on vient de livrer, et puis il y a le centre de conservation du Mucem pour lequel nous avons peu de moyens... Ça demande beaucoup d'énergie mais c'est enthousiasmant de travailler en tenant compte des contraintes budgétaires"*. Evoquant le projet The Camp qui lui tient "particulièrement à cœur", l'architecte-urbaniste qui a ses bureaux au sein même de la cité Radieuse de Le Corbusier à Marseille, reconnaît que *"faire au mieux pour ce qui ne se voit pas, c'est encore plus louable. J'aime consacrer mon énergie au plus humble car c'est aussi ça qui fait l'histoire de nos villes"...*

"Être engagée, c'est offrir tout son savoir et son énergie à la collectivité et chacun peut l'être dans son domaine", assure l'architecte à qui l'on doit, entre autres, les archives et la bibliothèque départementales des Bouches-du-Rhône ou le centre de formation des Apprentis à Mallemort dans le pays salonnais.

Et de poursuivre : *"Une bibliothèque, un lycée, une université, ce sont des endroits où les gens se croisent, c'est offrir de la beauté et la beauté rend heureux, c'est gratuit et ça apporte un supplément d'âme"*.

Confrontée à la question du cancer *"comme tout le monde malheureusement l'a été ou le sera"*, Corinne Vezzoni confesse vouloir travailler pour un hôpital : *"À l'hôpital, tous les codes sont bouleversés, on n'y porte pas les mêmes vêtements, on n'y respire pas le même air, ce ne sont pas les mêmes bruits ni la même lumière, analyse-t-elle. J'ai toujours été étonnée que le malade couché ne voit pas l'extérieur car la hauteur des fenêtres a été pensée pour les gens debout"*. Rêvant d'un hôpital qui garderait le lien avec l'extérieur, Corinne Vezzoni souhaite que la vie et les saisons pénètrent les hôpitaux, dans un heureux continuum... Un prochain défi à relever ?

Corinne Vezzoni & associés,
631, Unité d'habitation Le Corbusier,
280, bd Michelet, 13008 Marseille.
Infos au 04 91 71 89 94.



BETISIER

OUPS!



Dans un hôpital, un patient en phase d'aplasie reçoit des soins. Il est atteint de la jaunisse.

Un jeune infirmier rentre et dit : "ah je vois qu'ils ont pris le soin de vous nettoyer à la Bétadine."



Ma gynéco me téléphone pour me dire que j'ai un cancer.

Je lui fais part de mon état de choc.

Elle me répond alors : "c'est tellement courant vous savez". Je réplique :

"Pas pour moi Madame !"

Je récupère mon fils à l'école et une maman m'interpelle, elle me dit :

"Ah, tu as changé de coiffure ?"

Je lui réponds : "non c'est une perruque car je suis malade".

Elle rétorque : "Tu as quoi ?"

Je finis par lui dire : "un cancer du sein".

L'autre maman recule alors trois pas en arrière.

Je lui réponds : "Ne t'inquiète pas ce n'est pas contagieux !"



Une infirmière de mon quartier s'écrit : "oh les beaux cheveux !".
Je lui réponds : "merci la chimio, mon coiffeur c'est Paoli-Calmettes !"



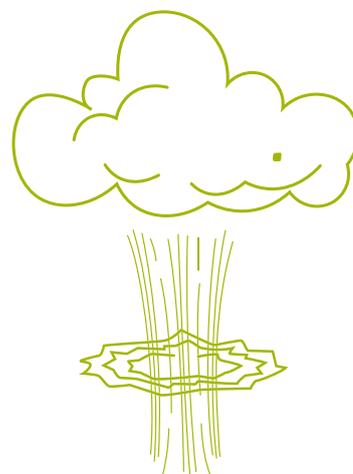
J'apprends que je vais avoir une mastectomie
et mes amis me répondent : "Tu vas avoir une
nouvelle poitrine comme Angelina Jolie !"

Un papi atteint d'un cancer vient voir pour la première
fois un oncologue. Après une longue discussion pour lui
annoncer son cancer, le grand-père lui répond : "Merci
docteur, j'avais vraiment cru que j'avais un cancer".



Je reçois des amis à dîner chez nous un dimanche soir.
Ils pensent alors à leur journée de travail qui les attend
lundi et me disent : "tu as bien de la chance de pas aller bosser
demain". "C'est clair, je ne sais pas la chance que j'ai !"

Je vais chez mon chirurgien pour une deuxième
ablation du sein. Son assistante croyant bien
faire me dit : " Oh, ne vous inquiétez pas, c'est
comme une appendicite !"



SPORT

A la maison
ou dehors,
on fait du sport

SPORT

*C'est décidé et bon pour le moral :
il faut faire du sport.
Parce que la santé passe aussi par
l'exercice, Brice nous a concocté
un programme sportif de premier choix.
1, 2, 3, on y va !*

Enseignant en activités sportives adaptées, Brice Pouret a concocté un programme très complet. Nous allons travailler les membres inférieurs (quadriceps, ischios-jambiers et fessiers), le tronc (abdos et lombaires) et les membres supérieurs (triceps, deltoïdes et la ceinture abdominale). “Pour bien faire, réalisez ces exercices sous la forme d’un circuit, explique Brice. Les débutants exécuteront l’ensemble du circuit deux fois et les personnes plus entraînées le feront quatre fois”. En sport, le temps de récupération est aussi important que celui de l’exercice, alors notez bien : de 30 secondes à 1 minute 30 entre chaque exercice selon votre fatigue et 2 minutes de récupération entre chaque série. Prêts ? On y va !

LE SQUAT

1

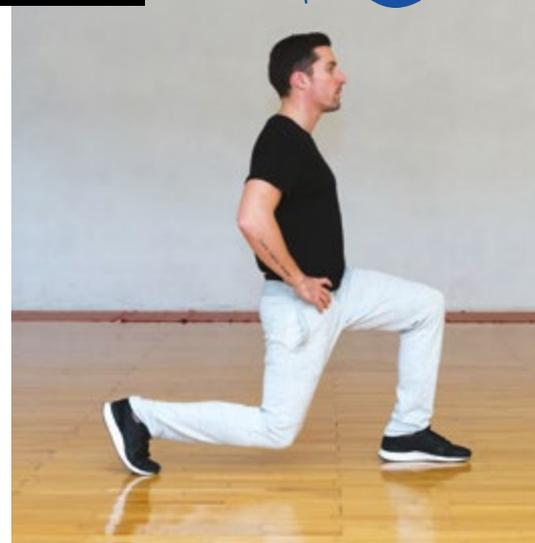


C’est l’exercice-roi pour muscler les membres inférieurs et les fesses. Pour cet exercice, toujours veiller à avoir les pieds soit parallèles soit en éventail selon qu’on veut travailler plus ou moins intensément l’intérieur des cuisses. Au moment de la flexion, les fesses partent en arrière et les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Au besoin, s’aider des bras pour garder l’équilibre. Faites des séries de 10-12 mouvements.

2

LA FENTE

Les mains sur les hanches, réaliser un pas en avant puis fléchir les 2 genoux en veillant à ne pas toucher le sol avec votre genou. Important : toujours garder le buste droit puis revenir en position de départ. Alternier jambe gauche et droite en séries de 10-12 mouvements.



Des super poids

Aucun matériel spécifique n’est nécessaire pour nos exercices car nous allons “travailler au poids de corps” mais pour muscler les triceps, l’usage de poids est nécessaire. Munissez-vous de deux bouteilles en plastique que vous remplirez d’eau en fonction du poids que vous pourrez soulever. On peut aussi remplacer l’eau par du sable. Et voilà comment on peut travailler avec de vrais haltères à petit prix...

LE TRAVAIL DES LOMBAIRES EN ISOMÉTRIE

3

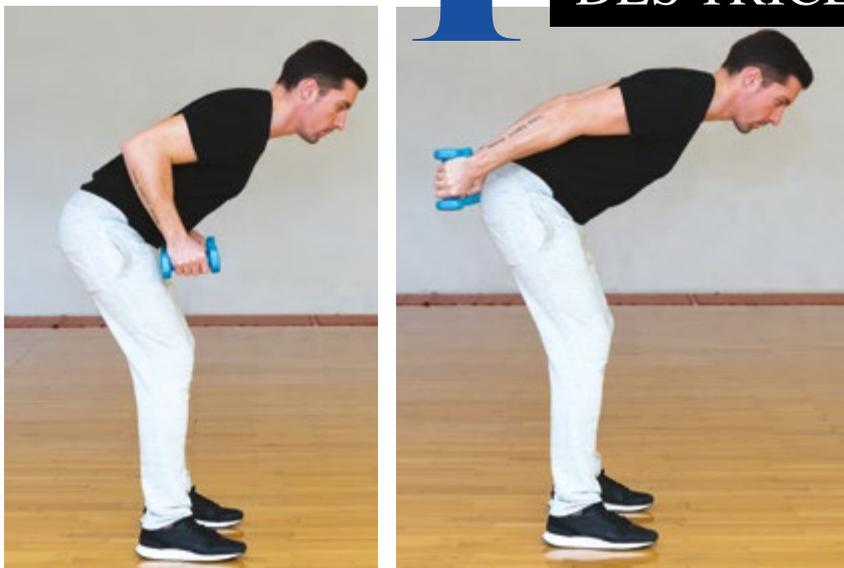


Les jambes fléchies légèrement, le buste incliné en avant, on verrouille la position. Remonter ensuite le bâton au niveau du regard. C'est un excellent exercice de renforcement des lombaires en isométrie (statique) par ailleurs très bon pour les épaules. En séries de 10-12 mouvements.

Attention : pour cet exercice, les personnes atteintes d'un cancer du sein demanderont l'accord de leur médecin.

4

EXERCICE DES TRICEPS



Opter pour la position du travail des lombaires en isométrie. Remonter les coudes, bras parallèles au sol, puis réaliser une extension des bras. La position des pieds reste à votre convenance. En séries de 10-12 mouvements.

LA CHAISE



Dos bien plaqué au mur, former un angle à 90 degrés avec les jambes comme si vous étiez assis sur une chaise. Tenir la position 30 secondes au moins. Moduler l'exercice de 20 secondes à une minute selon vos capacités. En séries de 10-12 mouvements.

INFOS PRATIQUES
Retrouvez tous ces exercices
sur le site de la Ligue contre
le Cancer 13 :
www.liguecancer13.net,
et sur : www.nouvelle-r.com
Pour contacter Brice,
06 47 54 78 10

LA PLANCHE



6

Sur un tapis de sol ou un coussin, poser les coudes et les bras en angle droit, coudes à la hauteur des épaules. Premier niveau de difficulté : genoux au sol, décoller le ventre. Veiller à ne surtout pas vous cambrer. Deuxième niveau de difficulté : on décolle les genoux du sol, le corps parallèle au sol. Tenir la position de 20 à 60 secondes.

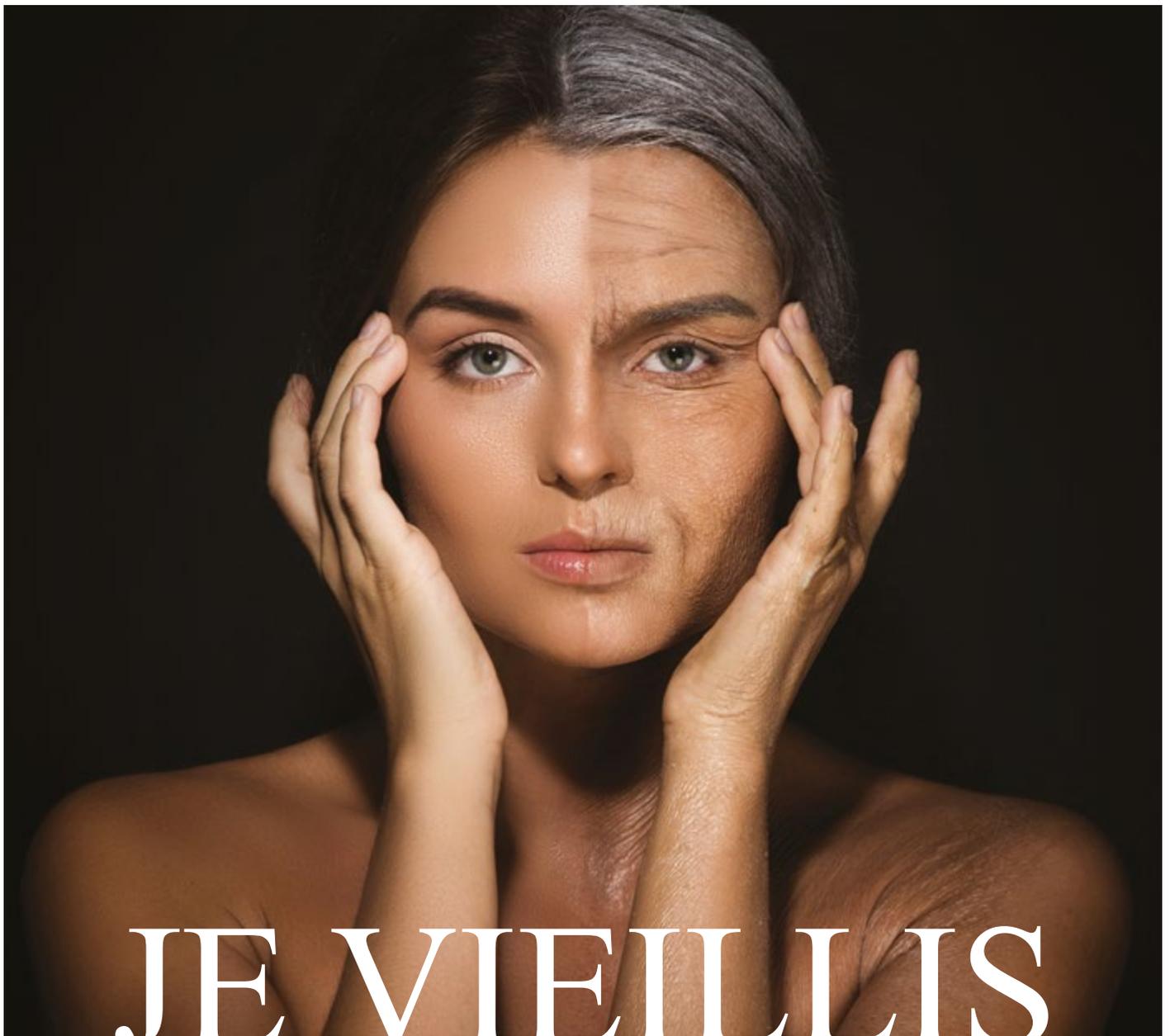
Attention : pour cet exercice, les personnes atteintes d'un cancer du sein demanderont l'accord de leur médecin.

ABDOS ET FESSIERS



Renforcer abdos et fessiers

Se coucher sur le dos au sol et plier vos jambes à 90 degrés. Relever votre bassin vers le haut afin que votre corps forme une ligne droite ; il suffit de contracter vos fesses et vos abdominaux et de tenir la position durant quelques secondes. Revenir ensuite à la position première. Exécuter ce mouvement par séries de 10 à 12 mouvements.



JE VIEILLIS ET ALORS !?

C'est un fait, les années passent et cela se voit sur le visage.

Sommes-nous tous égaux devant le vieillissement ? Certainement pas !

Nous vieillissons tous, hommes et femmes, mais inégalement et plus ou moins rapidement. Deux facteurs majeurs entrent en ligne de compte : l'hérédité et le caractère. Les pensées positives ou négatives ont aussi leur influence sur notre physique et sur les marques de notre visage. Estelle, notre socio-esthéticienne, vous propose ici soins et astuces pour ralentir le processus.

QUELS SOINS POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU ?

- L'hydratation est le premier soin à adopter, et ce, dès le plus jeune âge.
- Optez pour un régime alimentaire équilibré et riche en anti-oxydants et acides gras.
- Nettoyez votre peau au quotidien.
- Les gommages stimulent la régénérescence des cellules cutanées et relissent la peau.
- Utilisez l'incontournable crème anti-ride ! Si sa principale mission est d'hydrater la peau, elle renforce aussi la barrière cutanée et stimule la production de couches.



QUELS SONT LES ENNEMIS QUI FONT VIEILLIR LA PEAU ?

- Arrêtez de fumer. En dégradant l'élasticité de la peau, le tabac favorise largement l'apparition des rides. Les dents jaunissent, le teint devient terne et la capacité de cicatrisation de la peau s'appauvrit.
- Détendez-vous. Le manque de sommeil et le stress accélèrent le vieillissement de votre peau.
- Dites stop à «trop» de soleil. Une exposition trop fréquente et trop poussée aux rayons ultra-violets est extrêmement néfaste pour votre peau. Vieillesse de la peau, apparition précoce des rides, et dans le pire des cas, cancer de la peau. La facture est salée ! Sans oublier la multiplication des tâches cutanées et la perte en élasticité...
- Acceptez-vous. La meilleure méthode pour anticiper sereinement le vieillissement de sa peau est de s'accepter tel que l'on est !



Un vieillissement de la peau par phases

A 30 ans

Progressivement, la peau perd son élasticité et son collagène. Les tissus cutanés régulent de moins en moins bien la diffusion d'oxygène et de gaz carbonique. Les rides pointent le bout de leur nez...

A 40 ans

Le renouvellement des cellules se ralentit et les tissus de la peau se relâchent. Place aux rides du lion, aux pattes d'oies et aux rides du front qui se creusent.

A 50 ans

Les taches brunes font leur apparition tandis que les rides continuent leur chemin. La bouche se plisse, le menton s'affaisse, tout comme le coin de la bouche et la pointe du nez. Les plis naso-géniens se creusent un peu plus.

A 60 ans

L'épiderme se relâche davantage, la peau s'affine alors et les muscles du visage fondent. Les tâches se multiplient, les paupières s'affaissent et des rides font leur apparition sur le cou.

QUELQUES ALIMENTS ANTI-RIDES

Le thé vert

Riche en anti-oxydants, le thé vert permet de lutter contre le vieillissement cutané. Les antioxydants piègent les radicaux libres, qui en veulent à l'élasticité de notre peau.

Les œufs

On n'y pense pas assez, mais l'œuf est un soin efficace pour notre peau. Il contient de la vitamine D et des protéines, mais aussi des anti-oxydants (vitamines A, E, sélénium...) qui protègent notre peau des vilaines rides, alors en omelette, poché ou à la coque, il n'y a plus de raison de ne pas en manger ! Evidemment, on privilégie les œufs bio et ceux de poules élevées en plein air.

Les poissons gras

Bourrés de protéines et d'acides gras essentiels, les poissons comme le saumon, les sardines ou le hareng ont tout bon.

Les fruits et légumes

Décidément, les fruits et légumes nous veulent du bien ! Les épinards, les choux et les brocolis en particulier ; ils sont bourrés de polyphénols, des anti-oxydants qui s'attaquent aux radicaux libres. Sans compter leur teneur en vitamine C, un des plus puissants anti-oxydants qui protègent nos cellules d'un vieillissement prématuré. Une arme anti-âge essentielle. Attention toutefois à bien les cuire. On privilégie la cuisson à la vapeur et surtout on essaye de ne pas les éplucher pour optimiser leurs bienfaits.

Existe-il des produits miracle ?

La réponse est non ! Ceci dit, les cosmétiques sont très efficaces pour prévenir et retarder le vieillissement cutané. Les peaux matures, font l'objet de toute l'attention des marques de cosmétique et je pense que cela vaut la peine de les utiliser, sans toutefois dépenser trop d'argent.



G YMNASTIQUE FACIALE CONTRE LES RIDES



Rester jeune sans se ruiner en produits, c'est possible en adoptant quelques gestes de beauté inspirés par le massage et la gymnastique faciale. Une attitude très slow... et très zen !

Cette méthode promet une action qui ne se limite pas seulement à l'esthétique. Par une série d'exercices pour tonifier, raffermir et développer les volumes musculaires, l'effet est certes réparateur mais s'exerce aussi bien sur le psychisme que sur l'aspect physique, avec un résultat renforcé par des pensées positives.

La gymnastique faciale permet de modeler et de restructurer notre visage, grâce au travail musculaire qui compensera la perte de volumes conjonctifs due au vieillissement.

Pratiquée régulièrement, elle aide à galber l'ovale, à redonner du tonus à notre visage.

Avec un peu de patience et de persévérance nous pourrions certainement retarder l'échéance d'un lifting chirurgical. Certains exercices sont même recommandés avant une intervention pour la préparation des muscles du visage et renforcera le résultat de la chirurgie esthétique.

AUTO-MASSAGE DU VISAGE :

Appliquer son soin en se massant

L'automassage du visage est un réel bienfait pour la peau !

On détend les traits tirés et on donne plus d'éclat à la peau grâce à un afflux de nutriments et d'oxygène.

Conseils pour un bon automassage du visage

Massez toujours le visage bien nettoyé. Le massage peut se pratiquer le soir ou le matin au moment où l'on applique son soin hydratant. On choisit une crème onctueuse ou une huile de soin pour que les mouvements soient fluides.

Chauffez une bonne quantité de soin dans vos mains avant d'appliquer le produit sur tout le visage à l'aide de vos paumes.

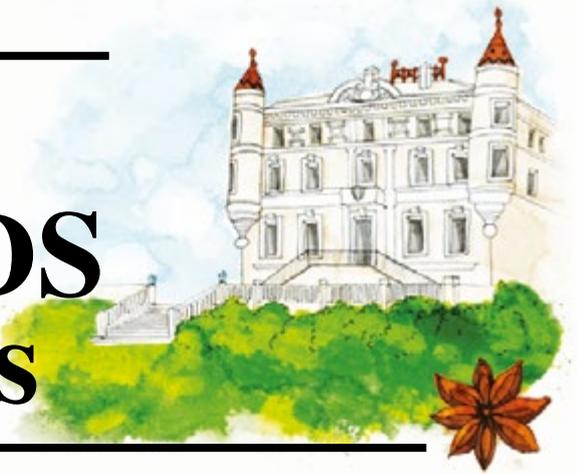
Imaginez une ligne médiane au milieu du visage et massez de l'intérieur vers l'extérieur. Lissez le front avec la pulpe des doigts, puis les joues et les mâchoires avec les paumes bien à plat. Terminez tous vos mouvements en « chassant » ensuite la lymphé : lissez les côtés du visage vers la base du cou.

Le massage facial peut varier mais doit être quotidien

N'oubliez pas de légers tapotements sur le contour de l'œil très délicat, et d'éventuels pincements au niveau des sourcils ou de la ride du lion.

Idéalement, un massage du visage drainant dure **trois minutes**.

CHÂTEAU *des* CREISSAUDS Trésor aubagnais



PARMI LES CHÂTEAUX QUI S'ÉGRÈNENT AU FIL DE L'HUVEAUNE, ON CONNAÎT LE CÉLÈBRE CHÂTEAU DE LA BUZINE... BEAUCOUP MOINS CELUI DES CREISSAUDS. NICHÉ DANS LA COLLINE AUBAGNAISE, CACHÉ DES REGARDS, CERTAINS DE SES PLUS PROCHES VOISINS NE SOUPÇONNENT PAS SON EXISTENCE, ET POURTANT, QUELLE HISTOIRE !

Ses terres fertiles constituent depuis toujours la richesse du domaine. Au XIX^e siècle, Marius Olive, ingénieur agronome, en fait un domaine expérimental consacré à la recherche viticole et la lutte contre le phylloxera. Il y plante plus de 250 cépages différents. Le propriétaire suivant, l'armateur marseillais Henry Saver, fait construire le château. Au XX^e siècle, le domaine passe de main en main. La dernière opération immobilière se solde par une faillite et le château est abandonné pendant 10 ans.

A partir des années 2000, l'entrepreneur Guillaume Ferroni réhabilite le château pour en faire un lieu multifonction. On y trouve désormais le siège de l'École hôtelière de Provence, un lieu de réception dans la Salle Voûtée et le site de production d'un pastis artisanal. On peut déguster ce dernier (avec modération) dans la buvette « Dans les Arbres » perchée dans les pins. Le Sporting-club des Creissauds exploite les 6 courts de tennis du domaine.

Informations pratiques :
École hôtelière de Provence :
www.ehp.fr

Maison Ferroni (visites des chais et jardins aromatiques) :
www.ferroni.com

Buvette Dans les Arbres (juin-septembre) :
www.danslesarbres.com

Sporting-club des Creissauds
09 83 03 37 32



**LE GRAND MAGASIN
MODE, ACCESSOIRE
ET BEAUTÉ**



PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

PRINTEMPS.COM   

SHOPPING PERSONNALISÉ

L'expertise de professionnels de la Mode pour un conseil sur-mesure, en fonction de vos envies et de votre budget, au sein d'un salon privé. Service offert, avec votre programme de fidélité Printania*. Informations & réservations sur printemps.com

*voir conditions sur printemps.com/printania

VOS CONTACTS :

Les Terrasses du Port : clemarec@printemps.fr - 04 86 06 21 40

Valentine : fgauthier@printemps.fr - 04 86 06 46 31

PRINTEMPS

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

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



*"JE PEUX RÉSISTER À TOUT,
SAUF À LA
TENTATION"*

Oscar Wilde

*GOURMANDE DE LA VIE, ÉPICURIENNE REVENDIQUÉE, MILITANTE
ET SPORTIVE, SANDRINE VITRY S'ENGAGE POUR UNE SOCIÉTÉ
DOUCE QUI RÉSERVE UNE PLACE À CHACUN. RENCONTRE...*

**Avec l'aimable participation du Printemps des Terrasses du Port,
le Studio de la Plage, le Lycée Professionnel Privé de Coiffure René
ATTOYAN, Estelle RIEU pour le maquillage
et des pâtisseries marseillais : Sylvain DEPUICHAFFRAY
Sabrina GUEZ, Claude KRAJNER Le temps d'un Chocolat,
Clément HIGINS Le Bricoleur de Douceurs, MARROU.**

A woman with dark hair, wearing a black wide-brimmed hat, a vibrant red long-sleeved dress with a light pink belt, and black knee-high boots, is leaning over a white rectangular pedestal. On top of the pedestal sits a small round cake decorated with strawberries and cream on a white ceramic stand. She has her hand to her chin in a thoughtful or admiring pose, looking at the cake. The background is a solid, deep red color.

RENCONTRE AVEC
SANDRINE
VITRY

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
ROBE ROUGE - TARA JARMON - 275 €
CHAPEAU NOIR - APP - 50 €
CEINTURE ROSE - TARA JARMON - 115 €
BOTTES NOIRES - CLARKS - 190 €

IRRESISTIBLE !
Pâtisserie Sylvain Depuichaffray
imaginée sur des notes vives de
pamplemousse, framboise et litchi.
Girly et plein d'énergie, irrésistible !



CACAO ADDICT

Chocolaterie Le Temps d'un
Chocolat. Les fameuses barres
marseillaises conçues par le très
raffiné Claude Krajner pour
cacao addicts.

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
MANTEAU EN CUIR - MAXMARA - 690 €
PANTALON CARREAUX - APP - 129 €
CHEMISE BLANCHE - APP - 95 €
PULL MARINIÈRE - APP - 85 €
CEINTURE OR - BASH - 145 €
CHAUSSURE AGATA - PERTINI - 220 €



Communicante dans l'âme, **DÉBORDANTE D'ÉNERGIE**

Communicante dans l'âme, débordante d'énergie, Sandrine Vitry a le tutoiement facile. *“Bac à 16 ans, j'ai commencé à bosser à 18 ans dans des sociétés de post-production ; je faisais du montage pour la télévision”* raconte-t-elle. Intarissable sur son métier, Sandrine quitte Paris avec son mari en 2012 *“pour suivre mes enfants qui venaient étudier à Marseille et Montpellier”*. Oubliée la vieille maison de Montreuil, voici le couple installé dans le 9^e arr. marseillais, *“et puis on a eu un coup de cœur pour une maison à retaper à Roquefort-la-Bédoule”* glisse-t-elle avec malice. Se définissant volontiers *“militante”*, Sandrine estime que *“ce n'est pas malheureux de parler de la maladie... J'avais 43 ans quand un premier cancer m'a frappée, c'était une période de bonheur dans ma vie et je te laisse imaginer le choc quand tu n'as jamais rien eu, même pas une grippe”*, poursuit-elle. Endossant la veste engagée, Sandrine avertit : *“Le cancer est une pandémie, le mal vient de ce qu'on respire, de ce qu'on mange, de notre environnement en général”*. Reconnaisant volontiers *“être encore en vie grâce aux têtes chercheuses qui ont trouvé l'herceptin”*, Sandrine Vitry ne s'est jamais posé la question du moral : *“Quand on veut survivre, on est dans l'action et le combat”*.

En juin 2010, le sort s'acharne avec le diagnostic d'un cancer généralisé : *“Ma première réaction, ça a été la colère et il a fallu que je fasse preuve de réalisme face à la situation...”* Conduite par le souci constant de protéger ses proches, Sandrine reçoit désormais une injection d'herceptin toutes les 3 semaines qui lui *“permet de mener une vie conduite par la fierté et la résistance”*.

“Je pense que la société bouge, de plus en plus de gens sont affectés par des maladies chroniques et les pouvoirs publics devront répondre à ça, tôt ou tard”. Gourmande par nature, Sandrine adore les restaurants et y va *“chaque fois que le porte-monnaie le permet”*. Epicurienne assumée, elle va, 3 fois par semaine au moins, voir la mer et s'amuse de son mari *“qui se damnerait pour une part de tarte tropézienne”*. Sportive qui ne rate aucun des rendez-vous de Muriel à la Ligue, elle fait aussi du cardio et du step avec Brice *“sans parler des séances de longue côte avec les excursionnistes marseillais”*. Affirmant qu'elle vit *“des jours avec un verre à moitié vide et d'autres à moitié plein comme tous ceux qui vivent avec un cancer, très banalement finalement”* Sandrine Vitry décerne une mention spéciale pour la Ligue et tous ceux qui font vivre l'association : *“Ce qu'ils font c'est hors norme, ils représentent un précieux lien social”*.



TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
PANTALON JAUNE - GERARD DAREL - 145 €
VESTE ORANGE - PAULE KA- 390 €
CHEMISE BLANCHE - APP - 95 €
CHAUSSURE BLEU NUIT - TARA JARMON - 215 €

ON SUCCOMBE

Sabrina Guez pâtisserie.
Des sucettes très régressives
orange-passion sur une base
crème cheese, car il n'y a pas
d'âge pour succomber.





TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS : ROBE CAMIL VERTE - BASH - 240 € / BRACELET OR - APP - 20 €

A DÉVORER

Les Bricoleurs de douceurs. Impertinent et amusant, Clément Higgins connaît le succès avec sa tarte mojito qui donne l'impression de croquer dans un cocktail.

TENUE, SÉLECTION LE PRINTEMPS :
JEAN ROSE - LIU JO - 110 €
CHEMISE ROSE - RALPH LAUREN - 99 €
PULL ROSE - APP - 105 €
SAC VERT OU JAUNE - APP - 139€



ENCORE & ENCORE

Marrou. On voit la vie
en technicolor avec les
macarons de Benjamin
Naud ! C'est délicatement
craquant, fondant,
et on en reprend
encore et encore.



SE LAISSER GUIDER PAR

Je t'envie

COUPS DE CŒUR, CULTURE, LOISIRS, MODE ET DECO
PAR PATRICIA ALESSANDRI

EXPOS

Marseille

➔ JR INVESTIT LE J1

DU 8 MARS AU 29 JUILLET 2018

L'artiste français JR connu pour ses collages photographiques sur les murs du monde entier, imagine dans le géant de verre et de béton une installation monumentale pour raconter l'amour porté par Marseille à la mer et aux voyages .

Édifié dans les années 1920 sur les quais de la Joliette, le hangar J1 est le témoin d'un riche passé industriel et portuaire. Il bénéficie d'une vue panoramique vers le large mais aussi sur Marseille.

MJ1 Joliette - www.mj1.fr



© JR-ART.NET

➔ PLEINS FEUX SUR PICASSO

Dans le cadre de Picasso-Méditerranée, plusieurs programmations ont été imaginées autour de l'oeuvre « obstinément méditerranéenne » de l'artiste.

En 2018 Picasso sera à l'honneur à travers 6 expositions :

- Picasso, voyages imaginaires 16/02/18-24/06/18 : Vieille Charité et Mucem Marseille
- Botero dialogue avec Picasso 24/11/17-11/03/18 : Hôtel de Caumont Aix-en-Provence
- Picasso et les maîtres espagnols 02/03/18-06/01/19 : Carrières de lumières Les Baux
- Picasso Picabia Histoire de la peinture 09/06/18-23/09/18 : Musée Granet Aix-en-Provence
- Soleil chaud, soleil tardif 21/04/18-28/10/18 : Fondation Vincent Van Gogh Arles

Picasso-Méditerranée 2017-2019 est une manifestation culturelle internationale, à l'initiative du Musée national Picasso-Paris, qui a pour but de mettre en valeur la richesse des liens unissant Picasso et la Méditerranée.



© RMN-Grand Palais (Musée National Picasso-Paris / Jean-Gilles Berizzi / © Succession Picasso

PRENDRE ET PERDRE SON TEMPS SANS CULPABILITÉ

Maison Empereur, l'incontournable institution marseillaise que tout le monde connaît pour ses objets d'hier, objets de demain et son odeur d'antan s'est agrandie. C'est par une volée d'escaliers que l'on découvre les nouveaux lieux de vie, un musée dédié au savoir-faire français et un salon de thé caché sous les toits qui invite au plaisir de la pause....

Maison Empereur
4 rue des recolettes -13001 Marseille



À TITRE

HYMNE À TOUTES LES FEMMES

"La Tresse" c'est l'histoire de trois femmes, trois vies, trois continents et une même soif de liberté. Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier elles refusent le sort qui leur est réservé et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité.

Laetitia Colombani dédie ce livre aux femmes courageuses....



LA CUISINE EN HÉRITAGE

C'est dans les cahiers de recettes de leur mère que Corinne et Richard Zarzavatdjian se sont plongés pour regrouper ces recettes de cuisine arménienne traditionnelles, qui ont la saveur de leur enfance, des racines et de la famille. "Cuisine d'Arménie" invite à voyager avec eux dans le temps grâce aux saveurs simples et chaleureuses de cette cuisine, à la fois rustique et parfumée.



"La cuisine arménienne est synonyme d'amour et de partage... c'est une cuisine simple, réconfortante et authentique car elle n'a guère changé au fil du temps. Elle implique de réfléchir à ce qui va faire plaisir à l'autre... alors au-delà du résultat et des éventuelles maladresses, le plus important, c'est toute l'attention que l'on déploie pour préparer, cuisiner et prendre ce repas ensemble, tout simplement !"

MP2018
Quel Amour!

LA CULTURE NOUS
DÉCLARE SA FLAMME

MP 2018 Quel Amour est le rendez-vous festif et culturel de l'année. Du 14 février au 1^{er} septembre 2018 cet événement populaire à résonance nationale et internationale, nous invite à célébrer l'Amour dans tout le département à travers une multitude de spectacles, de fêtes, de concerts et d'expositions

www.mp2018.com

*Je t'aime
un peu.
beaucoup.
passionnément....*



Atelier Barthel Marseille
Lauréat OpenMyMed Prize 2018

MARSEILLE SUR L'ÉCHIQUIER DES CAPITALES DE MODE MONDIALES

La Mode à Marseille s'incarne aujourd'hui dans la Maison Mode Méditerranée. Incubateur de talents et aide à la création depuis 30 ans la MMM communique et valorise le savoir-faire des marques leaders et accompagne les jeunes designers en France et en Méditerranée. Le festival OpenMyMed est la vitrine culturelle de ses actions.

Infos sur www.m-mmm.fr



MODE & tendance



LAURIER ROSE



MUSC BLANC



VERVEINE

Voyage olfactif

La Provence dans nos intérieurs

Bastide la nouvelle collection pour la maison de la Compagnie de Provence nous raconte notre belle région à travers trois parfums, réalisés à Grasse, aux vertus apaisantes et bienfaitantes,...

La Compagnie de Provence
1 rue Caisserie 13002
www.compagniedeprovence.com

D'Amour et d'Eau salée ...

La marinière à message

Dans la boutique nichée dans l'intimiste Vallon des Auffes, on trouve des accessoires chics et chauvins. Les plus jolis coins de la ville et leurs données géographiques sont ancrés sur des textiles en lin personnalisables à la demande,....

Marinière le POis chic

Pour les filles et pour les garçons

125B rue du Vallon des Auffes 13007
www.lepoischic.fr



Fragrance

Le soleil sur la peau comme un bijou

Voluptueux et raffiné, "Ensoleille Moi", le parfum de la maison Gas sent bon la plage et le sable chaud. Une invitation aux vacances,...

Gas
106 rue Paradis 13006
www.gasbijoux.com



La basket Intemporelle

Le modèle culte de la marque Bensimon traverse les décennies. La tennis en toile de coton de l'armée française est devenue légendaire. Elle existe aujourd'hui dans toutes les couleurs,...

Autour du Monde-Bensimon
8 rue Lulli 13001
www.bensimon.com



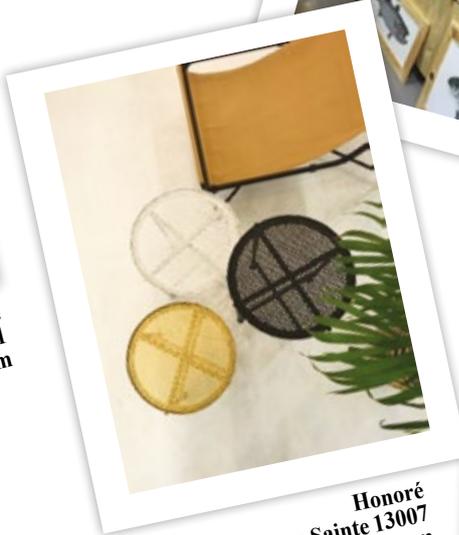
Unity-Conceptstore
207 rue Paradis 13006



L'atelier trois
3 rue Haxo 13001
www.lateliertrois.com



La Maison Marseillaise
38 rue Francis Dayso 13001
www.lamaisonmarseillaise.com



Honoré
121 rue Sainte 13007
www.honoredeco.com



Ligne 12
12 rue Edmond Rostand 13006
www.ligne12.com

DECO & ambiances

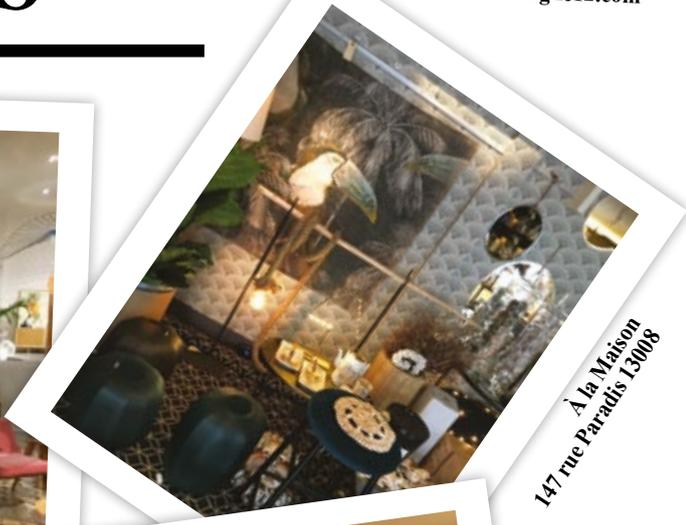
*Joyeux mélange
pour préparer
la belle saison*



L'Âne bleu
46 rue Breteuil 13006
www.anebleu.com



Good Design Store
19 rue Venture 13001
www.good-designstore.com



A la Maison
147 rue Paradis 13008



Ambiances & Matières
3 Bd Notre-Dame 13006
82 rue Grignan 13001
www.ambiancesetmatieres.eu

AGENDA

LIGUE



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

14 mars

**Centenaire de la Ligue
contre le cancer :**
conférences, animations
ludiques et pédagogiques,
concerts, projections...
Cité des sciences, La
Villette, Paris

16 mars

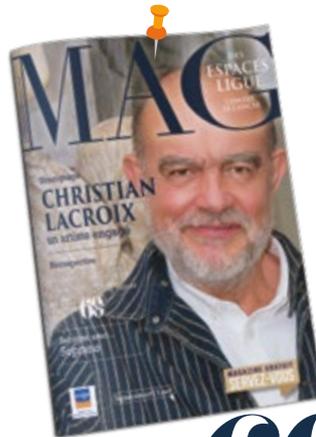
Côlon Tour de 10 h à
17h avec l'Hôpital Joseph
Imbert à Eglise des Frères
Prêcheurs, rue Dr Fanton,
Arles



16 mars

**Soirée de lancement de
l'année anniversaire avec
la présentation du mag 6**
en présence de notre
Ambassadeur Christian
Lacroix

Hôtel Jules César, Arles



60 ANS

17 mars

**Stage Aïkido hommage
Serge Sollé gymnase,
Tarascon**

**Samedi 17
mars 2018** Stage Privé
Hommage à
Serge SOLLÉ

Dojo David Douillet
siècle le gymnase (4 ans)
route de Méoargues
13150 Tarascon

14h30 - 17h30

Une participation minimale
de 10€ sera demandée
lors des inscriptions.

Les fonds récoltés seront
reversés au profit de la
lutte contre le cancer.



Animé par :

Antoine Poydère 5ème Dan
Jean-Christophe Blanc 4ème Dan
Jean-Marc Portes 3ème Dan
Caroline Soudon 3ème Dan



Le stage se termine
par le verre de l'amitié.

24 mars

**3^{ème} Challenge Sébastien
Marin**, organisé par le
Club d'Athlétisme de
Marignane
Stade de Bolmon,
Marignane

28 mars

**Stand d'information sur
le cancer colorectal**
Hall de la clinique Jeanne
d'Arc, Arles

8 avril

**Challenge Inter-
Rotariens de Golf**
organisé par les clubs
rotariens de Salon-de-
Provence, Salon-Craponne
et Salon-Alpilles)
Club de Golf de l'Ecole de
l'Air, Salon-de-Provence

21 avril

**Concert Privé "Cross
Road"** organisé par les
Appaloosa Riders
La Frescoule, Vitrolles

21 et 22 avril
Les Régates de l'Espoir
 CNTL, Marseille



12 mai
Festival de magie au profit du service d'oncopédiatrie de l'Hôpital de la Timone
 Arles



26 mai
La Boule de l'Espoir
 organisée par USCGB
 Journée éliminatoire dans l'ensemble des clubs du département 13



27 mai
15^{ème} VTT d'Aurons
 organisé par le comité des fêtes d'Aurons, le Rotary Club de Salon-de-Provence et le Cyclo-Club d'Alleins Aurons



2 juin
Journée "Portes Ouvertes" à partir de 10 h
 Espace Ligue Salon-de-Provence

9 juin à 12 h
Opération "Faites du bruit contre le cancer !"
 Plus d'informations à venir

23, 24 et 25 juin
Concentration de bikers
 organisée par "Appaloosa Riders"
 Lamanon

Du 1^{er} au 5 juillet
57^{ème} édition du Mondial La Marseillaise à Pétanque - stand de prévention
 Parc Borely, Marseille

12, 13 et 14 juillet
69^{ème} édition du Tournoi international de Beach Volley - stand de prévention
 Plage des Catalans, Marseille

8 septembre
« Fête du Cercle »
 Au Cercle des Nageurs, Marseille

22 septembre
Finale de la Boule de l'Espoir organisée par USCGB - Finale à Marseille

28 septembre
Soirée de Gala
 Fort Ganteaume, Marseille

PLUS D'ÉVÉNEMENTS À VENIR SUR :
liguecancer13.net

La CAMARGUE AU CŒUR

Inspiré et inspirant, notre ambassadeur Christian Lacroix nous a donné envie de (re) découvrir cette Camargue qu'il aime tant. Découverte de la culture gardianne et de ses traditions, de ses villes au passé historique exceptionnellement riche, balades à pied ou à cheval entre mer et étangs, activités nautiques ou farniente sur la plage, vous aurez l'embarras du choix !

Arles, ville pluvieuse

Labellisée ville d'art et d'histoire, inscrite sur la liste du Patrimoine mondial de l'Humanité de l'Unesco, Arles est la ville qui compte le plus de monuments romains après Rome !

Découvrez la ville à pied pour en ressentir l'esprit et la diversité. Déambulez dans les ruelles du centre-ville pour découvrir l'amphithéâtre romain, le théâtre antique, les cryptoportiques, ou les thermes romains de Constantin. Un peu plus loin, sur la presqu'île qui abritait l'ancien cirque Romain, le musée départemental de l'Arles Antique est un incontournable. Peinte à maintes reprises par Van Gogh, Arles abrite depuis 2014 une fondation qui porte son nom.

Mais Arles est aussi depuis 1969 la capitale internationale de la photographie. Un festival unique au monde se tient de juillet à début septembre et propose près d'une soixantaine d'expositions.

NE RATEZ PAS

La Fondation Vincent Van Gogh Arles propose du 21 avril au 28 octobre 2018 une exposition collective majeure s'intitulant « Soleil Chaud, Soleil Tardif », qui réunit des prêts exceptionnels d'œuvres de Vincent van Gogh et Pablo Picasso. A voir dans le cadre du cycle Picasso Méditerranée.



Balade dans la carte postale

Terre méditerranéenne, la Camargue vit entre deux eaux, l'eau salée, celle de la mer et l'eau douce, celle du Rhône qui l'entoure de ses deux bras... La réserve naturelle nationale, située sur les communes d'Arles et des Saintes-Maries-de-la-Mer et qui couvre 13 200 ha, fait partie des plus grandes réserves de zones humides d'Europe. Ainsi se succèdent marais, champs et rizières ; et se côtoient flamants roses sauvages, chevaux blancs et taureaux d'élevage...

NE RATEZ PAS

- Au bord de l'étang du Vaccarès, la Capelière est le centre d'information de la réserve naturelle nationale de Camargue. On y découvre la faune et la flore camarguaises via un sentier pédestre de 1,5 km traversant une mosaïque de paysages, parmi lesquels 4 observatoires dont 2 équipés de télescopes pour approcher la faune des marais (l'exposition et boutique naturaliste valent le détour).

- Ne passez pas à côté des Marais du Vigueirat, point de jonction de deux écosystèmes exceptionnels que sont la Camargue et la Crau. On y recense plus de 300 espèces d'oiseaux, près de 35 000 canards, 641 espèces de plantes, des manades de taureaux et de chevaux... Visite libre sur les sentiers de l'Etourneau (parcours sur pilotis pour les familles) et visite guidée en calèche, à pied ou à cheval. Plus d'info sur :

www.marais-vigueirat.reserves-naturelles.fr



Saintes-Maries- de-la-Mer, terre de traditions et de pèlerinage

Les Saintes-Maries sont célèbres par les traditions qu'elles ont su conserver, terre d'accueil des gitans, haut-lieu de pèlerinage, ce folklore riche en couleur, musique et spiritualité attirent nombre de visiteurs tout au long de l'année. Certaines manades (élevages de taureaux et de chevaux) ouvrent leurs portes au public et parfois même, vous hébergent. Une belle occasion d'approcher de plus près les fameux gardians.

NE RATEZ PAS

Deux fois par an, en mai et en octobre, les gitans venus des quatre coins de l'Europe, viennent célébrer le culte de Marie Jacobé, Marie Salomé et de Sarah, leur patronne. Des pèlerinages très vivants et colorés, au son des guitares, où l'on peut découvrir la bénédiction des chevaux et la procession à la mer.



Ça vaut le détour !

LE POINT DE VUE DU SEL

Un panorama unique sur le salin de Giraud et ses 6 000 hectares. De vastes parcelles remplies d'eau d'un très beau rose nacré apparaissent devant vous. Profondes d'une vingtaine de centimètres, ces tables salantes contiennent de l'eau de mer à très forte concentration de sel. Au loin, on aperçoit les « camelles », collines de sel de plus de 10 mètres.

Route de la plage de Piémanson - 13128 Salin-de-Giraud

L'ÉTANG DU FANGASSIER, SITE DE REPRODUCTION DES FLAMANTS ROSES

Depuis plus de 20 ans, le Parc naturel régional de Camargue assure une mission de surveillance et de mise en valeur de ce vaste espace naturel, unique site en France où les flamants roses se réunissent en une colonie de 10 000 couples pour élever leurs poussins. La saison de reproduction est, pour cet oiseau symbole de la Camargue, une période très sensible soumise à de multiples aléas.

En partenariat avec le Parc, l'Office de tourisme d'Arles, la Tour du Valat et le Conservatoire du littoral, le Bureau des guides naturalistes (BGN) propose des sorties découverte au moment de la nidification sur des sites non ouverts au public.

Étang du Fangassier - 13129 Salin-de-Giraud

LA TOUR SAINT-LOUIS

Construite en 1737 pour servir de poste de surveillance aux populations et de phare aux navires, la tour offre, depuis sa terrasse, un panorama exceptionnel sur la Camargue, le canal Saint-Louis, l'embouchure du grand Rhône et les marais salants.

Le monument comprend au rez-de-chaussée l'office du tourisme, au premier étage la plus grande collection ornithologique de Camargue et au second des expositions régulières.

Quai Bonnardel - 13230 Port-Saint-Louis-du-Rhône

LA MYTHIQUE PLAGE DE BEAUDUC

Magnifique étendue de sable s'étalant sur la pointe sud du Parc Naturel Régional, Beauduc se mérite et vous promet un parcours des plus « chaotique ». Une heure de voiture sur un terrain très abîmé est nécessaire pour vous rendre jusqu'à la plage depuis Salin-de-Giraud. Vous voilà prévenu ! Mais le jeu en vaut la chandelle. Une plage, s'étirant sur plus de 6 kilomètres, où les nombreuses dunes se parent de plantes rares, une impression d'être seul au monde, des étendues sauvages incroyables, des paysages hors du temps, une faune superbe...

www.arlestourisme.com

COUPS DE CŒUR EN CAMARGUE

LA CAMARGUE REGORGE DE LIEUX SUPERBES, DE SPÉCIALITÉS CULINAIRES SAVOUREUSES, D'ACTIVITÉS ÉTONNANTES ET DE RENCONTRES INSOLITES... LA RÉDACTION VOUS LIVRE ICI SES COUPS DE CŒUR ET MET EN LUMIÈRE QUELQUES TRÉSORS LOCAUX...

LA CULTISSIME BOUTIQUE **CHRISTIAN LACROIX**

Impossible de passer par Arles sans faire un stop dans la boutique dédiée au maître de la couture arlésienne Christian Lacroix. On y trouve tous les vintages griffés Lacroix : une belle collection de bijoux, des montres, les sacs et les carrés qui ont fait sa réputation, de la vaisselle, des accessoires de décoration, de la papèterie...

Vous serez accueilli par la rayonnante Michèle Audema, responsable de la boutique, styliste spécialisée dans le tissu et fidèle parmi les fidèles.

52, rue de la République, 13200 Arles
Ouvert du lundi au samedi 9 h 30 - 12 h 30 et 14 h - 19 h.



DOU BOCHI

OÙ L'ART DE VIVRE À LA CAMPAGNE

Coup de foudre pour cette boutique pour la maison et le jardin. Meubles d'appoint en bambou, vanneries de Vallabrègues, céramiques portugaise, coussins en lin, fauteuils et banc en bois et feuilles de palmier tressés... Tout un univers nomade qui se rejoint dans des couleurs de terre, bois et métal.

Les vêtements fabriqués à Arles en lin naturel, sont parfaits pour le farniente, sur la plage ou au bord de la piscine.

Dou Bochi 16 rue Réattu, 13200 Arles – Tél. 09 82 31 07 60

Du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h30 à 19h.



LES SAVEURS DE LA BOHÈME

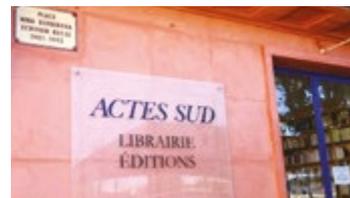
Coup de cœur pour ce chaleureux restaurant situé dans le prolongement de la rue qui va des arènes à l'Hôtel de ville. Installés sur la terrasse ou dans la belle salle voûtée du 17^{ème} siècle, vous dégusterez des caillettes du Ventoux, un poisson frais, ou peut-être opterez-vous pour le menu végétarien. Nicolas Ducros, le propriétaire, et Cyril Morphé, son chef de cuisine, sauront vous conseiller. Bon appétit !

Restaurant La Bohème, 13 rue Balze,
13200 Arles

Tél. 04 90 13 58 92 – 06 14 65 59 59

LES EDITIONS ACTES SUD

INCONTOURNABLES



Si l'on se balade sur le quai de la Roquette à Arles, on tombe sur le Passage du Méjan et la maison d'édition Actes Sud. Installée à l'époque où Hubert Nyssen l'a créée, dans une bergerie, elle est désormais bien implantée au bord du Rhône, bordée par un restaurant oriental, un cinéma et une librairie.

Avec beaucoup de flair, Hubert Nyssen, décédé en 2011, Bernard Py, directeur éditorial de la première heure, puis Françoise, fille d'Hubert qui reprendra le flambeau, repèrent de jeunes plumes qui vont marquer l'époque. Avec les années, la maison a su fédérer de talentueux auteurs étrangers, de Paul Auster à Nina Berberova, et français ou d'expression française, d'Alice Ferney à Kamel Daoud. Elle cumule désormais les prix littéraires, notamment avec les Goncourt décernés à Laurent Gaudé, Jérôme Ferrari, Matias Enard.

En 2006, c'est le jackpot : coup sur coup, Actes Sud remporte le prix Femina (pour « Lignes de faille » de Nancy Huston), celui de la meilleure bande dessinée de l'année (« Notes pour une histoire de guerre », de Gipi), et rafle les droits pour la France du premier tome du polar « Millenium », de Stieg Larsson.

40 ans après sa création, la maison est devenue un véritable écosystème, les éditions Actes sud, et a développé différents pôles (librairie, cinéma...). Elles permettent d'écouler un catalogue de près de 13.000 titres qui s'enrichit chaque année de 600 à 700 nouveaux ouvrages : romans, beaux livres, théâtre, jeunesse, bande dessinée. Actes Sud possède également sa propre collection de poche, Babel.

A quelques mètres de là, on trouve le restaurant L'Entrevue. Spécialités marocaines ou cuisine traditionnelle, le plus dur est de faire son choix ! Côté Maroc, optez pour les couscous et, plus originaux, le tajine d'agneau aux poires et les sardines farcies à l'ail et à la coriandre accompagnées de légumes confits. Les adeptes de la cuisine française, pourront eux se délecter du loup à la plancha ou d'un magret au pélardon et miel de lavande. Et, si l'envie vous en dit, vous pourrez toujours faire un détour par le hammam voisin, pour la mise en appétit... ou pour la digestion !

www.actes-sud.fr - lentrevue-restaurant.com

BIJOUTERIE ESCANEZ RAPHAEL

Une jolie adresse pour dénicher les merveilles de chez Hermès, Dinh van, Pomellato, Mont blanc, Gigi Clozeau, Pandora, Dodod...
Et bien d'autres !

Bijouterie ESCANEZ Raphael
34-36 Rue des Suisses
13200 ARLES



LE MAS DE VALÉRIOLE

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Entre Gageron et la route menant à l'étang du Vaccarès, le Mas de Valériole est un domaine viticole et céréalier où l'on pratique une agriculture biologique. La famille Michel y travaille la terre depuis 3 générations. Les deux frères, Jean-Paul et Patrick se répartissent les tâches. Jean-Paul s'occupe de la culture du blé, du tournesol et du riz, et Patrick a en charge le travail de la vigne.



S'étendant sur 32 hectares, le domaine viticole fait la part belle aux cépages, marselan caladoc, merlot, cabernet-sauvignon et petit verdot pour composer les rouges et rosés. Le chardonnay et le vermentino (rolle blanc) sont consacrés aux blancs.

L'ensemble du vignoble est conduit en Agriculture biologique depuis 2006. Un label dont bénéficie également une partie du riz, l'autre culture importante du Mas de Valériole.

**Le Mas de Valériole - Gageron Route D36B,
13200 Arles - Tél. 04.90.97.10.41**
Du lundi au samedi de 10 h - 12 h et de 15 h - 19 h
Fermé le dimanche

LA BOULE DE L'ESPOIR

60 ANS
LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

2018 ORGANISÉE
PAR USCGB

AU PROFIT DE L'OPÉRATION
DÉFI POUR LA VIE



DE LA LIGUE
CONTRE LE CANCER



1^{ÈRE} JOURNÉE ÉLIMINATOIRE
DANS LES DIFFÉRENTS CLUBS
DU DÉPARTEMENT 13 : LE 26 MAI
ET FINALE À MARSEILLE LE 22 SEPTEMBRE.



TOUS LES BÉNÉFICES DE CES MANIFESTATIONS
SERONT REVERSÉS "AU DÉFI POUR LA VIE"
POUR AIDER LE SERVICE ONCOPÉDIATRIE
DE L'HÔPITAL DE LA TIMONE
ENFANTS DANS LES PROJETS
DE RECHERCHE SUR LES CANCERS
CHEZ LES ENFANTS



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

Renseignements et inscriptions : 04.91.48.22.24 - 06.17 60 56 13

LE COIN DES SAVEURS



© Marc Dantan

Rencontre avec Jean-Luc Rabanel

Cuisinier deux macarons au guide Michelin, il affole la planète food avec sa "Greenstronomie". Précurseur du "manger sain" et partenaire de l'association "Sourire à la Vie", Jean-Luc Rabanel défend une cuisine vivante, heureuse et riche en goûts

*Une cuisine
de couleurs
et de saveurs*

L'Atelier, 7, rue des Carmes,
13200 Arles
Tél. : 04 90 91 07 69
www.rabanel.com

On sait qu'il compte parmi les cuisiniers français les plus réputés et on croise dans son restaurant la fine fleur des gastronomes du monde. Ce que l'on sait moins, c'est le coup de cœur que Jean-Luc Rabanel a eu pour Sourire à la vie, une association basée à Marseille proposant un accompagnement des enfants atteints de cancer en cours de traitement, en rémission et en soins palliatifs.

"J'ai découvert cette association grâce à un médecin et son épouse qui sont venus passer un week-end chez moi, se remémore Rabanel. Nous avons sympathisé et tout naturellement, il m'a demandé d'être acteur au sein de leur structure. Je n'ai pas spontanément donné mon accord car il s'agit de petits bouts mais j'ai finalement dit oui par respect pour tous ces gens qui donnent tant de leur temps à ces gamins. Partager des moments avec eux, pour moi, ça a du sens, je fais ça avec mon cœur et j'en parle très peu". Avec modestie, Jean-Luc Rabanel a voulu apporter "un petit plus" dans cette chaîne solidaire en offrant de son

temps : *"Les gosses sont venus suivre un atelier de cuisine chez moi et ensuite je les ai servis au restaurant comme des clients ; tout ceci s'est fait dans un univers de bonheur".* Des jeunes malades, le cuisinier dit qu' *"ils sont très forts et ne montrent rien de leurs souffrances. Moi je suis comme les autres, je suis une éponge et j'avais peur de me sentir triste. Mais une fois la rencontre faite, la roue s'est mise à tourner et c'était parti !"*

Essayant toujours *"d'avoir la parole juste face à des enfants à l'incroyable maturité"*, Jean-Luc Rabanel a promis à Sourire à la vie de revenir cuisiner à Marseille, chez les enfants : *"En 2018, j'aurai des actions plus profondes et personnelles avec les enfants, je voudrais travailler sur ce que je peux leur apporter dans leurs menus au quotidien"*. Papa d'un garçon de 20 ans qui fait des études d'ostéopathe, Jean-Luc Rabanel ne tarit pas d'éloges sur les adultes qui encadrent les enfants malades, *"une inépuisable source d'amour"* insiste-t-il...

La nature au centre de tout

Jean-Luc Rabanel s'est fait un nom de 2002 à 2005 à la Chassagnette, une ferme restaurant isolée en pleine Camargue avec un potager attenant de plusieurs hectares lui assurant une quasi-autonomie. Fort de sa première étoile, il s'est ensuite installé en centre-ville d'Arles. Un déménagement fort apprécié du guide Michelin qui lui décerne dans la foulée, un second macaron. Derrière son concept de "cuisine du vivant", se cache une volonté : cuisiner des produits d'une extrême fraîcheur.

Quelques jeunes pousses ramassées au potager le matin même et servies dès le déjeuner. Idem des poissons, viandes et autres trésors dont la Camargue s'est fait le sanctuaire. "Cette gastronomie imaginative, de haute volée et de caractère, ayant pour base le « vert », je l'ai baptisée Greenstronomie" s'enthousiasme ce maître cuisinier de France. Aujourd'hui, Rabanel fait figure de précurseur et la tendance autour du « manger sain » n'est qu'une résultante des combats qu'il mène depuis plus de 15 ans.

Petites pistes de Méditerranée farcies de jeunes légumes croquants



INGREDIENTS :

- 12 petites pistes de Méditerranée
- quelques branches de fenouil
- 1 ou 2 branches de thym
- 1 dl d'huile d'olive

Pour la farce :

- une moitié d'aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 fenouil

- 1 tête d'ail confit
- 1 botte d'herbes fraîches (basilic, estragon, coriandre, roquette)
- 1 citron non traité
- 1 tranche de pain de campagne
- 1 dl d'huile d'olive
- 1/2 botte de thym
- de la fleur de sel de Camargue
- un peu de poudre de piment d'Espelette.

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn - Pour 4 convives

INGRÉDIENTS :

- 12 petites pistes de Méditerranée
- quelques branches de fenouil
- 1 ou 2 branches de thym
- 1 dl d'huile d'olive
- Pour la farce : une moitié d'aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 fenouil
- 1 tête d'ail confit
- 1 botte d'herbes fraîches (basilic, estragon, coriandre, roquette)
- 1 citron non traité
- 1 tranche de pain de campagne
- 1 dl d'huile d'olive
- une demi botte de thym
- de la fleur de sel de Camargue
- un peu de poudre de piment d'Espelette.

Comment faire :

nettoyer, rincer et vider les pistes, ne garder que la tête et les tentacules en saisissant les supions par la tête puis en tirant doucement afin d'ôter toutes les entrailles.

La farce : couper en brunoise (petits dés) le fenouil, l'oignon, l'aubergine et la courgette puis les faire rôtir séparément avec un filet d'huile d'olive et du thym en s'assurant qu'ils restent croquants. Couper également en brunoise le pain de campagne et le faire croustiller avec un filet d'huile d'olive et du thym puis le mettre au four à 180 °C sur une grille afin d'enlever l'excès d'huile. Éplucher l'ail confit et le mixer avec la moitié des herbes fraîches, de l'huile d'olive, du sel et du piment d'Espelette.

Mélanger les brunoises de légumes avec l'ail confit et les herbes ciselées et assaisonner avec un peu de fleur de sel et du piment d'Espelette ainsi qu'avec un peu de zeste de citron râpé et quelques gouttes de son jus. Farcir les pistes de la brunoise de légumes, y ajouter les tentacules. Fermer chaque piste avec une fine branche de fenouil.

Cuire les pistes avec un petit peu d'huile d'olive et une branche de thym dans une poêle très chaude pendant environ 30 secondes de chaque côté. Dans une assiette creuse, poser les branches de fenouil sec puis flamber pour obtenir une légère fumée et y déposer les pistes.



Making off





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

RÉDACTION
Pierre PSALTIS
Elisabeth PARISOT
CO2 communication
Patricia ALESSANDRI

CRÉATION
AGENCE KADENCE
Karine APRILE MORISSE
Audrey MONTERO

PHOTOS
Serge SARACCO
Fotolia
Ville d'Arles

**ONT PARTICIPÉ
À LA RÉDACTION**
Giuseppe BALDACCI
Estelle RIEU

FABRICATION
IMPRIMERIE SIRIS

COMMUNICATION
Magali MAUGERI,
Directrice du comité 13
Biljana DAMLJANOVIC
Chargée de communication
Charlotte DOUCHET
Evelyne GIRAUD

ISSN 2491-0430

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

REMERCIEMENTS

Sandrine VITRY
STUDIO DE LA PLAGES
Lycée Professionnel Privé de Coiffure René ATTOYAN
Estelle RIEU
Alice MOREAU du Printemps des Terrasses du Port
Chafik ARRAHMANI expert vente chez Printemps
Sylvain DEPUICHAFFRAY
Sabrina GUEZ
Claude KRAJNER Le temps d'un Chocolat
Clément HIIIGINS Le Bricoleur de Douceurs
MARROU
Carla MORISSE - Photos du making of





CRÉDIT MUTUEL, UNE BANQUE FAITE AVEC SES CLIENTS POUR SES CLIENTS.



Dans chaque Caisse locale, des représentants des clients-sociétaires font entendre la voix des clients au conseil d'administration.

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

Crédit  Mutuel

CRÉDIT MUTUEL GAMBETTA

47, allée Léon Gambetta – 13001 Marseille – Courriel : 08971@creditmutuel.fr

0 820 888 402 Service 0,12 € / min + prix appel

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