

DES ESPACES LIGUE

CONTRE
LE CANCER

Témoignage

“ *Nathalie Simon*
Ambassadrice
de charme

Dossier
Reconstruction
mammaire

Regards
Les aidants :
ces combattants
silencieux



BOUCHES-DU-RHÔNE



MARCHÉ DE NOËL GOURMAND ET ARTISANAL



10 & 11 DECEMBRE 2016

ESPACE VAN GOGH - ARLES

GRANDE TOMBOLA AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

*INVITÉ D'HONNEUR: LES CÉVENNES !!
LARGE CHOIX DE PRODUITS CÉVENOLS*

*ATELIER DU PÈRE NOEL
RESTAURATION SUR PLACE*

CONTACT: LIGUE CONTRE LE CANCER - ESPACE LIGUE ARLES & PAYS D'ARLES
04. 90. 49. 73. 67. - FACEBOOK - WWW.LIGUECANCER13.NET



ARLES
MAYORALTY OF ARLES



FONDATION
VINCENT
VAN GOGH
ARLES



La Provence



Tarandole



ÉDITO



Ça y est, le magazine des Espaces Ligue souffle sa première bougie ! Une année à travailler minutieusement sur chacun des deux numéros pour répondre au mieux aux attentes de nos lecteurs et de nos lectrices. Du temps passé à identifier les sujets, trouver l'information, interviewer les porte-paroles, rédiger les articles et mettre en forme ces 64 pages. Aujourd'hui, tous les compliments, les retours positifs et les messages d'espoir nous confortent dans l'idée que ce magazine devait exister.

Notre deuxième numéro avec Camille Lacourt comme ambassadeur a connu un succès tel que nous avons eu des demandes émanant de toute la France. Notre pari osé a payé et nous souhaitons que cette belle aventure continue !

Ce troisième magazine sort à l'occasion d'Octobre Rose ; il était ainsi évident que nous allions aborder le douloureux dilemme de la reconstruction mammaire. Reconstruction immédiate ? Différée ? Ou choix assumé de la non reconstruction ? Les patientes ont-elles toutes les informations pour prendre la bonne décision ? Sont-elles épaulées par une psychologue pour les aider à peser le pour et le contre ? Au moment même où les patientes se projettent de nouveau dans leur vie de femme, cette étape supplémentaire à franchir fragilise et soulève une énième remise en question.

Nous avons sondé des femmes dans la rue pour savoir si elles se faisaient dépister ou non et si elles avaient conscience de l'importance du dépistage. Par ailleurs, on ne peut pas parler des femmes sans parler de leur beauté et de leur

combat à rester féminine malgré la maladie : Estelle Rieu nous parlera de la socio-esthétique et de ses bienfaits pour garder confiance en soi.

Quand on évoque la maladie, bien évidemment on pense à l'acteur principal – le patient – mais souvent on en oublie l'entourage – les aidants, comme on les appelle dans l'univers médical. Le rôle essentiel de ces combattants silencieux est négligé et parfois eux-mêmes ont besoin de soutien psychologique, d'autant plus lorsque l'aidant est un enfant...

Parce que le magazine n'a pas vocation à parler uniquement de la maladie, nous avons créé une nouvelle rubrique « La vie dans notre département » pour vous faire découvrir l'artisanat made in Provence dont nous sommes fiers.

Avant d'entrer dans le vif des sujets, nous avons rencontré une ambassadrice de cœur de la Ligue contre le cancer : Nathalie Simon. Ses combats : profiter de la vie, garder la forme, se lancer de nouveaux défis sportifs et s'investir au sein d'associations.

Nous sommes fiers que le magazine des Espaces Ligue ait trouvé sa place sur le territoire des Bouches-du-Rhône. A l'heure où le cancer reste la première cause de mortalité en France avec 1 000 nouveaux cas chaque jour, il est capital d'unir nos forces et de poursuivre nos actions pour enrayer cette maladie à laquelle nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre. Merci de votre soutien et de votre générosité et faisons en sorte que le regard face à la maladie change dans notre société. Venez rejoindre nos 15 000 adhérents, nous avons besoin de vous car le combat n'est pas terminé.

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

SOMMAIRE



P15

P6



**P6 TÉMOIGNAGE
AMBASSADRICE
DE LA LIGUE CONTRE
LE CANCER**
Nathalie Simon

P10 LES ESPACES LIGUE

**P14 OCTOBRE ROSE
SENSIBILISATION
AU DÉPISTAGE DES
CANCERS DU SEIN**
Témoignages

**P15 ZOOM SUR..
RECONSTRUCTION
MAMMAIRE**
• Rencontre avec
le Pr D. Casanova
• Témoignage
• Psycho

**P22 PARTENARIAT
SOLIDAIRE
LA CLINIQUE
L'ANGÉLUS**
Aux côtés de la Ligue
contre le cancer

**P23 LA VIE DANS NOTRE
DÉPARTEMENT
ATELIER MARCEL
CARBONEL**
La magie des santons de Noël

**P26 LES BIENFAITS
DE LA SOCIO-
ESTHÉTIQUE
CONSEILS & ASTUCES**
Estelle Socio-esthéticienne

**P28 CES FEMMES
EXTRAS**
• May Edda
• Amélie & Claire :
le sourire est dans la boîte
• Lili Sohn

**P32 PRÉCARITÉ
ET CANCER**
Perte de revenus

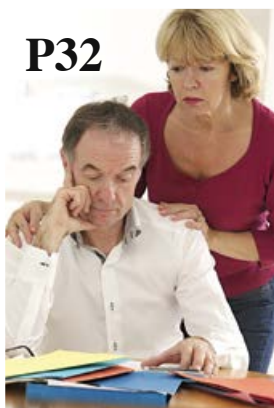
P23



P28



P32



P34 DOSSIER

*LES AIDANTS,
CES COMBATTANTS
SILENCIEUX*

- Entretien avec...
Jacqueline Godet,
Présidente de la Ligue
nationale contre le cancer
- Témoignage
- Entretien avec...
Marcel Rufo,
Pédopsychiatre, professeur
d'université-praticien
hospitalier
- Questions/réponses



P40 VIE D'ENTREPRISE

*LE BARREAU DES AVOCATS
DE MARSEILLE MOBILISÉ*

Rencontre avec...
Maître Fabrice Giletta, Bâtonnier

P42 BEAUTÉ

CONSEILS & ASTUCES

Estelle Socio-esthéticienne
Tatouage ou maquillage permanent



P42

P44 LES RECETTES

BIEN-ÊTRE

*CONSEILS
ET RECETTES*

de Gilles LARTIGOT



P44

P46 COUPS

DE CŒUR

P46

P47 RELOOKING



P50 CURES THERMALES

POST-CANCER

P53 PAROLES

D'HOMMES

P54 SPORT

COURSE À PIED

P56 AGENDA

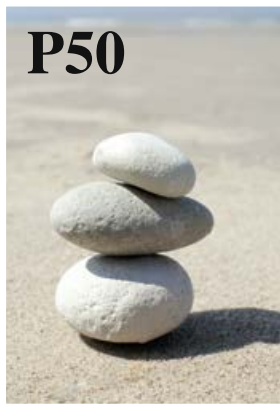
DE LA LIGUE 13

P58 SORTIR DANS LE 13

P60 LE COIN

DES SAVEURS

Rencontre avec...
Johanna Pariente
au Jardin Montgrand



P50

P62 APPEL AUX DONNS

POUR LA LIGUE

Défi pour la vie



P47



« le sport c'est dans mon ADN ; c'est un besoin vital pour moi »



AMBASSADRICE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

C'est une Nathalie Simon rayonnante, décontractée et souriante, comme à son habitude, qui nous rejoint au jardin du Pharo. Et le sourire, elle peut l'avoir : elle vient d'apprendre que sa fille, Nina, a obtenu le bac avec mention. Mère de famille, sportive de haut niveau et animatrice télé accomplie, elle concilie brillamment ces trois univers qui participent à son équilibre. L'animatrice télé vit sa cinquantaine avec sérénité ; elle applique les conseils bien-être qu'elle divulgue sur les ondes de France Bleu et ne manque pas une occasion de relever un challenge sportif. Rencontre avec une ambassadrice de charme de la Ligue contre le cancer.



ON VOUS A CONNU DANS DIVERSES ÉMISSIONS. AUJOURD'HUI QUELLES SONT VOS PRINCIPALES ACTIVITÉS ?

Midi en France sur France 3 s'arrête pour moi mais j'ai d'autres projets qui vont démarrer prochainement. Côté radio, j'anime une rubrique bien-être sur France Bleu, diffusée le week-end.

AVEZ-VOUS TOUJOURS EU CE PROFIL DE SPORTIVE ?

On peut considérer que c'est dans mon ADN. Pour moi le sport est un besoin vital et c'est une vraie façon de se sentir bien. Je suis bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien dans mes baskets. C'est essentiel !

FOOTING EN PLEIN MILIEU DU DÉSERT, VÉLO EN MONTAGNE, SURF... VOUS AVEZ AUSSI PARTICIPÉ À L'IRON MAN DE NICE... EST-CE UNE FORME DE DÉPASSEMENT DE SOI ?

J'ai fait de la planche quand je suis arrivée à Hyères à l'âge de 18 ans. Avant je faisais de la natation. J'ai toujours été sportive, j'ai toujours eu besoin de ça. Mon grand-père m'appelait le courant d'air ; j'étais toujours en action. Dès que j'ai le moral en berne, je prends mes baskets. L'Iron man a été une consécration : 14h53 d'effort !

C'est très dur d'aller au bout de ses limites, d'aller chercher au fond de soi... Pour moi le sport, c'est l'école de la vie ; ce sont des ressorts qui sont très importants dans le quotidien.

SELON VOS PROPRES TERMES, « VOUS ÊTES TOUJOURS EN ACTION », AVEZ-VOUS DES CHOSES À VOUS PROUVER ?

Non je n'ai rien à me prouver ; j'éprouve du plaisir, j'éprouve parfois de la douleur, j'aime ces moments avant un Iron Man, ces mois de préparation, de mise en route, d'objectifs à atteindre. J'aime sortir de ma zone de confort, changer de sport - je me suis mise au kitesurf. Je ne savais pas du tout en faire : partir à zéro, progresser ; c'est motivant !

EST-CE QUE VOUS VOUS LANCEZ UN DÉFI VIS-À-VIS DE VOTRE CONJOINT QUI EST UN GRAND SPORTIF ÉGALEMENT ?

Non car il est meilleur que moi, à part en planches [rires]. On partage tellement de choses que je comprends parfaitement les émotions qu'il peut avoir et je comprends aussi l'engagement en temps et physique qu'il peut mettre quand il fait des irons man ou autre ; donc je ne suis absolument jamais dans la concurrence avec lui.

QUEL EST LE PLUS GROS CHALLENGE QUE VOUS AVEZ RELEVÉ ET DONT VOUS ÊTES LE PLUS FIÈRE ?

Ma fille (répond-elle en toute simplicité).



SELON VOUS, QUELLE EST LA PLACE DE LA FEMME DANS LES COMPÉTITIONS DE HAUT NIVEAU ? TROUVEZ-VOUS QU'ELLES SONT ASSEZ RECONNUES ?

Leur place augmente petit à petit. Quand on regarde le film « Free to run », on comprend tout de la position de la femme dans le sport. Avant, la femme n'avait pas le droit de courir un marathon. Moi, quand j'ai commencé à faire de la course à pied, on ne courrait pas dans la rue. Quand je faisais du sport de haut niveau, au tout début on était peu de femmes. Alors évidemment sur un Iron Man on est 10% de femmes mais c'est un défi ultime ! Mais quand je vois maintenant le nombre de femmes qu'il y a sur les color run etc..., je me dis que les choses évoluent... La femme est moins dans un esprit compétitif mais aujourd'hui on a compris les vertus du sport sur la santé ; du coup les femmes s'en sont emparées mais avec une vision plus ludique. Dans le sport loisir, il y a de plus en plus de femmes ; en compétition cela reste encore timide...

COMMENT FAIT-ON POUR DURER LONGTEMPS DANS LE PAYSAGE MÉDIATIQUE ? Y'A-T-IL UN SECRET ?

Je ne sais pas. L'important est de rester soi-même. Je ne change pas ; je suis en adéquation avec l'image que je projette.

N'EST-IL PAS DIFFICILE DE CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE, ACTIVITÉS SPORTIVES ET VIE DE FAMILLE ?

Bien sûr que c'est difficile. Pour toutes les femmes c'est difficile de tout concilier, même pour celles qui ne sont pas à ma place. Mais c'est justement un équilibre ; une harmonie entre tout ça qu'il faut arriver à avoir et qui n'est pas évident au quotidien.

VOUS HABITEZ À MARSEILLE DEPUIS 17 ANS. VOUS QUI AVEZ GRANDI À ORLÉANS, VOUS SENTEZ-VOUS MARSEILLAISE AUJOURD'HUI ?

Nous avons choisi le sud – et Marseille – pour la qualité de vie. Je pense que je ne suis ni parisienne, ni orléanaise, ni marseillaise, mais je me sens vraiment bien ici. C'est un choix. Envisager de partir...

Je n'envisage rien mais la vérité d'aujourd'hui n'est pas celle de demain. Une de mes qualités mais qui est aussi un défaut c'est que je ne me projette pas ; je ne fais pas de plan à trop long terme donc je ne peux pas être déçue d'un changement de vie. Aujourd'hui je suis bien ici, j'adore vivre à Marseille, je suis une ambassadrice de cœur convaincue.

VOUS AVEZ 51 ANS DONC DEPUIS 1 AN, VOUS ÊTES ENTRÉE DANS LE PROGRAMME DE DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS DU SEIN (CIBLE : 50 À 74 ANS). AVEZ-VOUS REÇU LE COURRIER ? VOUS FAITES-VOUS DÉPISTÉE ?

Je n'ai pas attendu d'être dans le programme ; je suis déjà suivie. Depuis 5 ans, je fais tous les ans une mammographie.

VOUS ÊTES AMBASSADRICE DE LA LCC DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LA LUTTE CONTRE LE CANCER EST UNE CAUSE À LAQUELLE VOUS ÊTES SENSIBLE. POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER POURQUOI ?

Au-delà du cancer du sein - parce qu'il n'y a pas que le cancer du sein – j'ai comme beaucoup de gens perdu des proches de cancers divers et variés. Il existe des cancers qui malheureusement ne peuvent pas être évités. Je pense aussi que les messages d'hygiène de vie, le sport aussi, sont importants ; notamment sur les cancers du sein, sur les rechutes. Le sport est un vrai moyen de prévenir certains cancers et leurs récives. Concernant l'hygiène de vie, on va de scandale sanitaire en scandale sanitaire et je pense que ça a un impact sur l'augmentation des cancers. Si des gens comme moi peuvent passer des messages, inciter les personnes à se faire dépister, à s'informer, on avancera. Et pour moi le cancer ne doit pas être un « gros mot ». On a même changé le nom des cancérologues, on les appelle maintenant des oncologues. Ça faisait peur le

« le sport est un vrai moyen de prévenir certains cancers et leurs récives »

terme « cancérologue » ?! Parler de cancer ne doit pas faire peur... Trop de personnes sont encore effrayées par la maladie. Il y a de nombreuses pistes sur lesquelles il faut travailler : la recherche, l'accompagnement, la prévention, le dépistage. Moi j'apporte comme je peux ma petite pierre à l'édifice.



« Qui que vous soyez, n'ayez jamais honte de ce que vous êtes. Il faut se redresser, bomber le torse. Pour être respectée, il faut savoir se respecter soi-même »

ÊTES-VOUS INVESTIE DANS D'AUTRES ASSOCIATIONS ?

Je suis la marraine du Point Rose qui est une association qui travaille sur les soins palliatifs pédiatriques. Ils accompagnent des parents qui ont perdu un enfant. Je suis également ambassadrice de l'association « Les amis d'Emilie » qui propose des handi-sitters aux parents qui ont des enfants handicapés. C'est une de mes amies proches qui a créé cette association. Il est important que les parents prennent du temps pour eux.

QUELQUES CONSEILS BIEN-ÊTRE POUR GARDER LA FORME ?

On ne cesse de le dire et c'est du bon sens : une activité sportive alliée à une alimentation saine. Il faut prendre le temps de bien lire les étiquettes pour savoir ce que l'on mange et consommer des produits non transformés. Notre dépense énergétique doit être plus élevée que ce que l'on ingère.

Et il est primordial de se dépenser car aujourd'hui tout est fait pour ne pas se bouger (voiture, ascenseur...). Il faut faire du sport mais pas en excès - moi je suis extrême depuis toujours - mais simplement marcher, nager... On a la chance d'habiter une belle région où on peut profiter de la nature, faire du vélo. Privilégier des moments en famille, entre amis : le sport doit être ludique.

UN MESSAGE À FAIRE PASSER À TOUTES LES FEMMES QUI VOUS ÉCOUTENT À LA RADIO ET QUI VONT LIRE VOTRE INTERVIEW ?

Qui que vous soyez, n'ayez jamais honte de ce que vous êtes. Il faut se redresser, bomber le torse. Pour être respectée, il faut savoir se respecter soi-même.

■ BD

LES ESPACES LIGUE



L'une des principales missions de la Ligue contre le cancer étant d'accompagner et d'aider les malades pendant et après la maladie, de véritables lieux de vie ont vu le jour à travers les Espaces Ligue implantés dans le département des Bouches-du-Rhône. Ce ne sont pas moins d'une quinzaine d'ateliers et activités que les patients peuvent découvrir au sein des Espace Ligue de Marseille, Aix-en-Provence, Arles et Salon-de-Provence.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES GRATUITEMENT PAR LA LIGUE CONTRE LE CANCER RECOUVRENT PLUSIEURS CATÉGORIES :

- Les activités sportives : gymnastique adaptée, Qi Gong, yoga, shiatsu et shadow boxing.
- Les ateliers bien-être : massages, relaxation, réflexothérapie, socio-esthétique.
- Les ateliers « thérapie » : groupe de paroles, soutien psychologique et consultation sexologie.
- Les ateliers artistiques : mode, création de bijoux, peinture, chant, écriture et photo.



FOCUS SUR LA CONSULTATION NUTRITIONNELLE

« 5 fruits et légumes par jour », « manger bouger »... des slogans rabâchés à longueur de temps et qui côtoient les publicités de pâte à tartiner, chocolat, desserts gourmands... A côté de ça, on entend régulièrement qu'une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie sont les meilleures alliées pour rester en forme et préserver sa santé. Une bonne alimentation permettrait de diminuer les risques de cancer ainsi que les récidives. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer a mis en place un entretien « consultation

nutritionnelle individualisée » animé depuis 4 ans par Régine Aouizerate, diététicienne-nutritionniste.

Une fois par mois, elle accueille les personnes pour leur prodiguer des conseils personnalisés en fonction de leur âge, leur activité physique et leurs problèmes de santé. « C'est intéressant car cela s'inscrit dans un programme d'accompagnement ; il y a une prise en charge globale. Et parce que l'alimentation est aussi un facteur important pour faire face à la maladie », explique cette professionnelle de santé.

Il est primordial d'être acteur de sa santé et de prendre conscience des aliments que l'on consomme. Mais comment s'y retrouver dans la jungle des produits alimentaires ? Encore faut-il savoir bien lire les étiquettes ! Régine propose ainsi tous les deux mois divers ateliers collectifs : apprendre à lire les étiquettes, identifier les aliments super+, dont les qualités nutritionnelles sont pertinentes ; définition d'une alimentation équilibrée, alimentation & cancer ; voire des ateliers de cuisine.



« Mais comment s'y retrouver dans la jungle des produits alimentaires ? Encore faut-il savoir bien lire les étiquettes ! »

LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE :

Une alimentation équilibrée et une activité sportive régulière, des légumes à chaque repas, 2 à 3 fruits par jour, limiter les produits gras, salés et sucrés. Les protéines (poisson, viande, œuf...) sont importantes quand on est en phase d'agression de la maladie ou en période de convalescence. Egalement privilégier les aliments ayant une bonne valeur nutritionnelle et avoir une hydratation suffisante favorisant l'élimination des toxines. Régine Aouizerate adapte les conseils alimentaires aux habitudes de la personne, ses goûts, à sa pathologie (chirurgie gastrique, intestinale...) et à son état physiologique (certains ont pris du poids, d'autres en perdent du fait des traitements).

 Consultation individuelle une fois par mois à l'Espace Ligue de Marseille.

Renseignements et inscriptions au :
04 91 41 00 20.

Consultation à l'Espace Ligue d'Arles :
renseignements au 04 90 49 73 67.

ATELIER MODE : STIMULER SA CRÉATIVITÉ !



Pour faire jaillir toute la créativité et l'imagination des femmes, la Ligue contre le cancer a lancé en 2013 un atelier mode, animé par Elodie Viens, créatrice de la marque NACRITIC.

Elodie intervient deux fois par mois auprès de femmes désireuses d'apprendre à créer un vêtement de sa conception à sa réalisation. Création de la planche d'inspiration, ébauche du vêtement, élaboration du patron, coupe du tissu puis assemblage du vêtement... toutes les ficelles du métier n'ont plus de secret pour les participantes qui sont actuellement en train de travailler sur les modèles afin de préparer un défilé pour 2017.

 Si cet atelier vous intéresse, rapprochez-vous de l'Espace Ligue de Marseille au 04 91 41 00 20.

ATELIER PEINTURE : LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION



Exprimer sa créativité, s'évader le temps d'une peinture et ne pas rester isolés durant sa maladie, telles sont les volontés de cet atelier artistique. Assurant une retraite très active, Véronique Redon anime cette activité au sein de l'Espace Ligue d'Aix-en-Provence une fois par mois. En deux heures de temps, elle divulgue son savoir-faire et axe son cours sur l'échange. « A l'issue de l'atelier, la parole se libère sur autre chose que la maladie ».

Au programme de l'année : travail sur les formes et les couleurs (couleurs chaudes, froides, mélange des couleurs...), apprentissage du dessin et des techniques de la peinture. Véronique démarre ses cours par des exercices de respiration pour libérer la main et le bras. « Il faut ouvrir son cœur, libérer le plexus et libérer son bras. On ne dessine pas qu'avec le bout du bras et le bout de la main ; on dessine avec tout le corps entier », explique-t-elle.



Pour vous inscrire à cet atelier :

contactez l'Espace Ligue d'Aix-en-Provence au :

04 42 38 96 00

et l'Espace Ligue de Salon-de-Provence au :

04 90 56 41 11.

« A l'issue de l'atelier, la parole se libère sur autre chose que la maladie »

2 NOUVEAUTÉS AU SEIN DE L'ESPACE LIGUE DE MARSEILLE :

ESPACE LIGUE JEUNES

Parce que le cancer touche aussi les jeunes, le comité des Bouches-du-Rhône a souhaité mettre en place un Espace qui leur est dédié avec des ateliers et des activités adaptées.

Un Espace cocooning pour prendre soin de soi, garder confiance en soi et retrouver des moments de sérénité, de détente et de plaisir.

Au programme : massage, relooking, réflexologie, soutien psychologique avec des séances individuelles ainsi que des activités sportives et des ateliers en groupe (atelier mode, photos, groupes de paroles, atelier nouage de turban et customisation perruque...).



« Penser à son bien-être est vital pour vaincre la maladie alors faites comme moi, rejoignez l'Espace Ligue Jeunes ! » Olivia, 33 ans

Le cancer ne bouleverse pas uniquement la vie du patient mais également celle de son entourage – les fameux aidants comme on les appelle. Et qui dit entourage, dit enfants des patients. Il n'est jamais simple d'en parler aux enfants et de trouver les mots justes pour évoquer sa maladie tout en étant rassurant. Bien souvent les enfants devant faire face à la maladie d'un proche grandissent trop vite et leur maturité se développe précocement.



Les Minots
du
mercredi



La Ligue contre le cancer comité 13 a ainsi décidé de créer un univers exclusivement dédié aux enfants de parents malades : les Minots du mercredi.

Tous les mercredis, un atelier théâtre sera organisé en 2 groupes selon l'âge de l'enfant. Une animatrice, qui est à la fois comédienne et psychologue, accueillera les enfants pour un moment d'évasion et d'extériorisation pendant que les parents prendront du temps pour s'occuper d'eux.

Nelly Vignal, art-thérapeute et fondatrice de la Compagnie du Silène.

« *Quand on est malade et qu'on est sous traitement, avoir à sa disposition des possibilités de se faire aider personnellement par la Ligue, c'est formidable ! Tous les intervenants sont parfaitement formés et on nous fait des soins adaptés ; ça nous aide à récupérer notre énergie, notre courage, nos forces. De plus, les activités de la Ligue sont gratuites et quand on a peu de moyens, c'est appréciable. N'hésitez pas à franchir la porte comme je l'ai fait, c'est extraordinaire !* ». Rose, 72 ans



LA NOUVELLE MASCOTTE DE L'ESPACE LIGUE DE MARSEILLE.



Je m'appelle Marius !

Espace Ligue de Marseille.

Du lundi au vendredi

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

Tél : 04 91 41 00 20 -  www.liguecancer13.net

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



Pour plus de renseignements :

www.liguecancer13.net

ou 0 800 940 939

(service anonyme et confidentiel, numéro gratuit)



OCTOBRE ROSE



Octobre est le mois de sensibilisation au dépistage des cancers du sein via la campagne Octobre Rose. Le dépistage organisé c'est tous les deux ans pour les femmes de 50 à 74 ans... dans les faits... mais dans la réalité qu'en est-il vraiment ? Les femmes ayant plus de 50 ans participent-elles à ce dépistage organisé ou le font-elles dans le cadre du dépistage individuel ? Et attendent-elles forcément 50 ans pour se faire dépister ?



Catherine, 52 ans

Pour ma part c'est ma gynécologue qui m'a proposé lorsque j'ai eu 48 ans ma première mammographie, même si je n'avais pas d'antécédents particuliers dans ma famille. J'ai tout de suite pensé que c'était une bonne chose. Travaillant dans un environnement médical (faculté de médecine dans un laboratoire de recherche), c'est vrai que je suis plus sensibilisée et quand j'en ai l'occasion, je n'hésite pas à en parler autour de moi, sachant que malheureusement je connais de nombreuses femmes qui ont été confrontées à un cancer et qui ont plus ou moins mal vécu leur maladie ».



Ludivine, 43 ans

J'ai fait ma première mammographie à 40 ans sur les conseils de ma gynécologue. Elle m'a recommandé d'en faire une tous les 5 ans, mais la pression familiale voudrait que je la fasse plus souvent... Il est fondamental de faire les dépistages à tous les niveaux. C'est aussi respecter les progrès de la science et faire en sorte de ne pas fermer les yeux sur toutes les maladies. Pour moi, ne pas se faire dépister relève de l'inconscience. Le nombre de femmes qui ne le font pas est élevé... je pense qu'il faut plus communiquer sur le sujet et trouver un autre levier qu'un simple courrier dans la boîte aux lettres.



Betty, 58 ans

Je ne participe pas au dépistage organisé. Par contre, je fais une visite par an chez ma gynécologue et je me fais dépister chaque année. Je trouve que c'est primordial de réaliser cet acte. Selon moi, il est dangereux de faire la politique de l'autruche. Je passe le message autour de moi à mes amies quand on aborde le sujet. Je me rends compte que les femmes se font plus dépister maintenant contrairement à la génération précédente, celle de nos mères, qui ne le faisaient pas.



Brigitte, 64 ans

Depuis que j'ai 50 ans, je reçois un courrier de l'association Arcades tous les deux ans. C'est à cette occasion que je me fais dépister même si je le faisais déjà avant mes 50 ans. L'avantage de recevoir ce courrier c'est qu'on n'oublie pas d'aller faire sa mammographie. Certaines femmes sont réfractaires en disant que les mammographies sont douloureuses... Mais quand on a vécu 3 accouchements sans péridurale, la mammographie est une formalité. Je sensibilise régulièrement mes filles pour qu'elles se fassent dépister. Je ne comprends pas qu'à notre époque avec tous les moyens de prévention qui existent que certaines personnes ne se fassent pas dépister.

R

ECONSTRUCTION MAMMAIRE

L'annonce d'un cancer du sein peut être dévastatrice chez une femme. Pour certaines, un douloureux traumatisme s'ajoute : l'ablation du sein. Une épreuve supplémentaire à surmonter et le dilemme qui l'accompagne : se faire reconstruire ou non ? Rencontre avec le Pr Dominique Casanova, chef du service chirurgie plastique et réparatrice à l'Hôpital de la Conception, qui nous présente les différentes techniques possibles.

Les différentes techniques après une mastectomie

Dans un premier temps, difficile de s'y retrouver quand on entend l'éventail des techniques après une ablation du sein énoncées par le Pr Casanova : « *prothèse mammaire, grand dorsal avec ou sans prothèse, DIEP, PAP, gracilis, lipofilling...* ». L'épreuve de la maladie est déjà difficile, mais quand à cela s'ajoute la mastectomie et une reconstruction, comment faire le bon choix ? Comment retrouver l'envie et la force d'aller jusqu'au bout alors que notre corps a déjà été malmené ? Comment appréhender de nouvelles interventions alors qu'on vient de subir chimiothérapie, radiothérapie et ablation du sein ?

Deux types de reconstruction sont possibles : la reconstruction immédiate, à savoir dans la foulée de la mastectomie et la reconstruction différée. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte : le type de cancer, le contexte, la qualité de la peau... On se rend compte que rares sont les femmes qui bénéficient d'une reconstruction immédiate. Dans certains cas, par exemple pour une prothèse mammaire, il faut attendre la fin de la radiothérapie avant d'envisager l'intervention car elle augmente le risque de coque. Une reconstruction doit être discutée entre chirurgien, gynécologue, oncologue et plasticien.

« *On est dans la chirurgie réparatrice et non esthétique : ce que la médecine vous a enlevé, la médecine est incapable de vous le restituer, on ne peut que s'en approcher* »

« *C'est lorsque l'on voit les patientes en amont et qu'on décide de la reconstruction avant la mastectomie qu'on a les meilleurs résultats* ». Comme le souligne si justement le Pr Casanova : « *on est dans la chirurgie réparatrice et non esthétique : ce que la médecine vous a enlevé, la médecine est incapable de vous le restituer, on ne peut que s'en approcher* ».

Tout le problème réside dans le fait de savoir quand programmer



cette reconstruction et quelle est la technique la plus adaptée à chaque patiente. « *La première chose que l'on regarde c'est la qualité de la peau locale car d'une part il y a eu de la chirurgie donc de la peau a été enlevée et deuxième paramètre : la radiothérapie. Quand les patientes ont eu de la radiothérapie – ce qui est le plus fréquent – la peau a perdu de l'élasticité. Il est donc difficile de décoller cette peau pour y mettre une prothèse* ».

L'une des techniques régulièrement proposées aux femmes : le grand dorsal qui consiste « à prendre la peau du dos, la faire pivoter grâce au muscle grand dorsal ; ce muscle servant de support vasculaire ». Le grand dorsal peut être réalisé avec ou sans prothèse mammaire.

Pour les femmes qui ne souhaitent pas de prothèse mais qui n'ont pas non plus envie qu'on leur prenne un muscle du dos, « il faut trouver un tissu cutané, une pièce de peau que l'on peut apporter au niveau du sein : là on tombe dans la micro-chirurgie ». C'est ce qu'on appelle le DIEP (Deep Inferior Epigastric Perforator ou lambeau perforant de l'artère épigastrique intérieure profonde), que le Pr Casanova pratique depuis 10 ans. Il est d'ailleurs le seul chirurgien à pratiquer cette technique à Marseille. L'intervention est longue – entre 4h et 7h – mais elle donne des résultats extraordinaires.

Le DIEP est une technique appelée « autologue », c'est-à-dire une reconstruction réalisée avec les propres tissus de la patiente. « C'est ce qu'on appelle le lambeau. On va prendre la peau entre le nombril et le pubis pour la transporter au sein ». Grâce au DIEP, « on repère auparavant un petit vaisseau (1 à 2 mm de diamètre) qui sert à vasculariser cette peau. On va aller disséquer et couper ce petit vaisseau pour le rebrancher afin que le sang alimente le lambeau ». Il est possible de faire la même chose avec le gracilis, à savoir « qu'on prélève la peau avec le muscle gracilis et avec un petit vaisseau on va pratiquer de la micro-chirurgie ».

Il existe aussi une autre technique de micro-chirurgie, le PAP : on prélève l'excédent graisseux du haut de la face interne de la cuisse ainsi que de la peau et grâce à un vaisseau, on greffe ce lambeau au niveau du sein. Autre technique possible : le lipofilling pour augmenter les volumes reconstruits. Il s'agit d'une greffe de tissu graisseux.

Ce qu'il faut savoir c'est que « sur 100 g injectés on va en avoir en finalité 60 à 65 g ».

Le lipofilling peut se pratiquer après le grand dorsal autologue quand le volume reste trop petit ou après le DIEP. Aujourd'hui, il est même possible de réaliser le lipofilling seul après une mastectomie mais il faut compter 5 à 6 séances. Les avantages sont néanmoins multiples : des interventions courtes, pas de cicatrices supplémentaires et un résultat naturel.


La reconstruction du sein est l'activité première du Pr Casanova : « je fais de la reconstruction mammaire différée sur les patientes mastectomisées ; de la reconstruction mammaire secondaire pour celles qui ne sont pas satisfaites de la première intervention ; de la conversion pour les patientes qui ne veulent plus de prothèse et de la mastectomie prophylactique avec reconstruction immédiate. Le tout combiné c'est une véritable gymnastique ! C'est pour ça que je dis que la reconstruction mammaire est complexe et que c'est au cas par cas ».

« C'est pour ça que je dis que la reconstruction mammaire est complexe et que c'est au cas par cas »

Etant donné que la demande est importante, le Pr Casanova reçoit de nombreuses patientes en prenant le temps avec chacune de les renseigner, les conseiller au mieux, parfois de leur expliquer que la reconstruction qu'elle souhaite n'est pas possible.

La reconstruction par prothèse versus la reconstruction « autologue »

Le Pr Casanova explique que « la reconstruction par prothèse mammaire peut être bien dans certains cas et sur certaines patientes aux conditions favorables ». Pour une reconstruction par prothèse, deux choses sont primordiales : la surface cutanée et le volume.



Dans le cas où la patiente n'a pas eu de radiothérapie ou dans le cas où elle a eu de la radiothérapie mais ayant laissé une peau de qualité, le chirurgien prépare le terrain en mettant un expandeur, une prothèse provisoire vide remplie d'eau par injection. Cette pratique permet une expansion cutanée par étape avant de remplacer l'expandeur par une prothèse définitive.

La reconstruction par prothèse peut être une solution mais il faut bien avoir en tête qu'il faut réopérer tous les 10 à 15 ans.

Il faut savoir qu'aujourd'hui cette technique est de moins en moins demandée par les femmes et ce, pour deux raisons : le fait d'intégrer un corps étranger (tout le monde se rappelle de l'affaire récente des prothèses PIP) et ensuite parce que les femmes ont connaissance maintenant des techniques dites « autologues ». Les techniques comme le DIEP présentent de nombreux avantages : prendre le gras au niveau du ventre – certaines femmes sont d'ailleurs ravies qu'on leur prenne cet excédent –

et offrir une reconstruction définitive et très naturelle. « *Le sein évolue : il grossit avec la patiente, maigrit avec la patiente. C'est ce qu'on appelle un sein « vivant ».* Bien évidemment des contre-indications existent ; toutes les femmes ne peuvent pas bénéficier du DIEP : les patientes opérées du ventre et les patientes fumeuses car c'est incompatible avec la micro chirurgie.

Les différentes étapes de la reconstruction

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la reconstruction ne se fait pas en une seule intervention. Quelle que soit la technique, elle nécessite plusieurs interventions avec un intervalle de 6 mois entre chaque ; ce qui signifie qu'une reconstruction dure au minimum 18 mois. Il faut compter en moyenne 3 interventions : une intervention pour la reconstruction du sein ; une pour la symétrisation (dans la majorité des cas, on intervient sur le sein natif) et enfin la reconstruction de l'aréole et du mamelon.

Risques post-opératoires

Comme dans toutes chirurgies, les interventions comportent des risques post-opératoires. Pour le DIEP, la principale complication est la nécrose complète. Conséquence : « *toute la peau meurt, il faut tout enlever et c'est retour à la case départ* ». Le Pr Casanova insiste sur le fait que ses patientes sont informées de tout en amont de l'intervention. Aujourd'hui, même si le DIEP représente 95% de réussite, les risques de nécrose existent. Lorsque cela arrive, il faut retourner au bloc opératoire rapidement et le Pr Casanova utilise une solution de rattrapage que les patientes connaissent avant : le grand dorsal autologue.

La reconstruction mammaire devient de plus en plus complexe : il arrive que le Pr Casanova réalise un double DIEP, soit 7 heures d'intervention. Il arrive aussi que

certaines femmes viennent le voir car elles ont eu une reconstruction par prothèse mais elles n'en sont pas satisfaites. Elles souhaitent ainsi qu'on leur enlève au profit

« *Les femmes réagissent en fonction de leur histoire, de leur expérience : certaines femmes ne veulent plus conserver de sein alors même qu'elles pourraient le garder et à l'inverse certaines femmes pour lesquelles l'ablation est un passage obligatoire ne veulent pas passer à l'acte* »



d'une reconstruction autologue. Les médecins appellent cela une conversion.

Dernière étape : le mamelon

Après la reconstruction et la symétrisation arrive l'étape de la reconstruction du mamelon et de l'aréole. Plusieurs techniques sont possibles pour l'aréole : un tatouage pour cacher les cicatrices ou des greffes. « *Le meilleur résultat, c'est quand une patiente a un gros mamelon et on fait un dédoublement. Quand il est petit,*

plat ou inexistant, on peut réaliser une plastie locale ou prendre une pulpe d'orteil ou un bout du lobe de l'oreille ».

L'association R.S.DIEP informe les femmes sur toutes les techniques

L'association R.S. DIEP, née il y a 8 ans, a été créée au départ pour informer les femmes sur le DIEP, qui était à l'époque la seule reconstruction innovante par rapport aux autres techniques.

« *Nous avons lancé le site Internet www.diep-asso.fr et nous avons eu énormément de demandes de femmes qui étaient perdues à propos des techniques proposées* », explique Christine Degland, Présidente de l'association depuis 2013. Face à l'afflux de demandes, l'association prend un tournant et propose aux femmes de les aider à décrypter l'ensemble des techniques ; leurs avantages et leurs inconvénients. « *Il y a toujours les techniques classiques qui ne satisfont pas un certain nombre de femmes et les techniques innovantes, dont on parle peu car seule une minorité de chirurgiens les pratique* ».

Il n'y a pas de règle, pas de généralité... « *Les femmes réagissent en fonction de leur histoire, de leur expérience : certaines femmes ne veulent plus conserver de sein alors même qu'elles pourraient le garder et à l'inverse certaines femmes pour lesquelles l'ablation est un passage obligatoire ne veulent pas passer à l'acte* ». Faire un choix n'est pas chose simple... « *Il faut que les femmes puissent choisir par rapport à ce qu'on leur propose et par rapport à elles, ce qu'elles peuvent accepter pour leur propre corps* ».

Mais très rapidement les femmes sont confrontées à plusieurs problèmes, dont un problème majeur : certains chirurgiens les guident uniquement vers...

...la technique qu'ils pratiquent et pas forcément vers la technique adaptée à leur cas... Rares sont les chirurgiens en consultation qui présentent l'ensemble des techniques possibles afin que la patiente puisse faire un choix éclairé. « C'est très compliqué de s'y retrouver ; on va voir un chirurgien, il nous propose une technique, on va en voir un autre qui nous propose autre chose. L'information est très inégale en fonction de l'établissement hospitalier et on ne peut même pas dire que c'est Paris/province ; c'est une question de médecin rencontré ».

Comme il est possible de mixer les techniques, cela complexifie la compréhension chez les femmes. « Ce n'est pas évident pour elles ; les versions divergent selon le chirurgien. On comprend que ça sème le doute dans leur tête et qu'elles aient du mal à se décider ». L'association peut ainsi renseigner les femmes sur les techniques existantes mais en aucun cas ne donne des avis médicaux.

« Nous aidons les femmes à comprendre les différences entre les techniques, nous leur faisons partager notre expérience de la reconstruction mammaire, par contre nous ne les aidons pas à choisir »

Depuis 2012, l'association collabore avec différentes équipes pour apporter des informations fiables sur les différentes techniques. « Nous aidons les femmes à comprendre les différences entre les techniques, nous leur faisons partager notre expérience de la reconstruction mammaire, par contre nous ne les aidons pas à choisir. Nous leur conseillons de consulter un chirurgien avant de nous contacter ».

Autre souci qui se pose lorsque les femmes par exemple optent pour le DIEP: seules quelques villes proposent cette technique et très peu d'équipes la pratiquent. « Cette technique n'est pas rentable pour un établissement hospitalier ; les chirurgiens qui proposent ces interventions sont

ceux qui aiment la microchirurgie ». Et le second frein réside dans le fait que l'intervention est lourde. « Cela demande une attention extrême ; il y a le risque d'échec qui n'est pas négligeable. Il faut une équipe rôdée à la surveillance et il faut pouvoir retourner au bloc opératoire en urgence si ça n'a pas marché ».

L'association soulève une autre difficulté : « certains établissements hospitaliers ne proposent pas la reconstruction immédiate alors même qu'elle est possible car la programmation de ces interventions n'est pas toujours réalisable dans des délais très courts. Ce n'est donc pas uniquement du fait du savoir-faire du chirurgien, c'est aussi pour des questions d'organisation. Mais on ne dit pas forcément la vérité aux patientes ».

Une question que toutes les patientes se posent : quels sont les coûts de telles interventions ?

« Quelle que soit la technique, la reconstruction est prise en charge par

l'assurance maladie lorsqu'elle a lieu dans les hôpitaux publics où les Centres de Lutte Contre le Cancer ; si ce n'est le forfait journalier dont le remboursement dépend de sa mutuelle. En ce qui concerne les praticiens qui exercent en secteur libéral et dont les honoraires dépassent le tarif de remboursement de l'assurance maladie, le dépassement n'est pas toujours pris en charge par la complémentaire santé. Avec l'arrivée des contrats « responsables » qui ne prennent plus en charge les dépassements des médecins non adhérents au contrat d'accès aux soins, beaucoup de femmes nous signalent vouloir abandonner leur projet de reconstruction. Et trouver un chirurgien qui a signé cette convention relève du parcours du combattant ».

Il faut donc impérativement se renseigner en amont de toutes interventions. De plus il est fortement conseillé de ne pas se précipiter, de prendre le temps et de consulter au moins deux chirurgiens pour avoir différents avis.

Dans toute l'étape du choix de la reconstruction, la Ligue contre le cancer s'est aperçue que les femmes n'avaient aucun soutien psychologique dans leur démarche. Or il paraît essentiel de les aider sur ce travail de reconstruction. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer propose dans ses Espaces des consultations individuelles avec des psychologues.

Aujourd'hui, même si les chiffres sont compliqués à obtenir, on estime que 30% de femmes font le choix de la reconstruction mammaire. Pour celles qui doutent, il est possible de laisser la réflexion faire son chemin : une reconstruction est toujours possible dans les années qui suivent la mastectomie. ■ BD

Pour rejoindre l'association R.S. DIEP :
du lundi au vendredi
de 18h et 20h
au 06 95 15 37 32
Par mail via le site :
www.diep-asso.fr



www.liguecancer13.net

Cancer Info Service :
du lundi au vendredi de
9h à 19h et le samedi de
9h à 14h, au 0 805 123 124
(service et appel gratuits).

Consulter la brochure réalisée par la Ligue contre le cancer sur la reconstruction mammaire



Patricia, 53 ans



« Mon cancer, je l'ai positifé à 300%. Ça a été une épreuve dont je suis sortie tellement plus forte, que je n'essaie de voir que le côté positif. De toute façon, je n'avais pas le choix : soit je sombrais, soit je courais et j'ai fait le choix de courir »

Parfois la reconstruction mammaire peut être un échec pour certaines femmes. Fort heureusement, cela ne représente pas la majorité. Il arrive que ça se passe bien et que cette épreuve renforce une personne malgré le long parcours de soin et de reconstruction. C'est le cas de Patricia, 53 ans. Même si le moment de l'annonce a été difficile, elle a ensuite « positifé » son cancer.

« L'annonce c'est comme quand on tombe dans un puits et on ne sait pas quand ça va s'arrêter. Les mots cancer, mastectomie et quand on rajoute chimiothérapie, c'est l'apothéose ! ».

Lorsque Patricia rencontre son chirurgien, ce dernier lui présente un livre de photos qui l'a beaucoup touchée avec des femmes qui avaient eu une chimiothérapie, qui s'étaient faites photographiées et qui avaient apporté leurs témoignages. Cette découverte lui a procuré force et courage. *« Le livre était magnifique ; ces femmes tellement belles que je n'ai pas eu peur de la chimiothérapie ».* Patricia reconnaît aussi que ce qui l'a beaucoup aidée c'est un bon encadrement du corps médical. *« Mon chirurgien a été formidable, très compétent et tellement humain ».* Son entourage également : *« mon mari, mes enfants, toute ma famille ont été présents tout au long de ma maladie ».* Un autre élément a été primordial : Patricia a toujours gardé le moral. *« J'ai vécu cette maladie comme une épreuve sportive ; comme si j'allais courir un marathon ».*

Adopter cette posture lui a permis de donner à son entourage une image positive de la maladie. *« J'avais trois fois plus d'enthousiasme, encore plus d'énergie ».*

Dans son parcours de soin, le chirurgien qui l'a opérée en 2009 lui conseille de tout retirer pour reconstruire. Sur ses conseils, Patricia fait le choix de la reconstruction différée par prothèses. Elle a eu lieu un an après la mastectomie. *« Mon chirurgien n'a pas voulu la reconstruction immédiate car il m'a expliqué que parfois il y avait des phénomènes de coque quand on fait de*

la radiothérapie. Donc il valait mieux faire étape par étape ». Patricia reconnaît que certaines femmes ne veulent pas se faire reconstruire mais pour sa part,

« J'ai voulu cette reconstruction même si cela passait par une réouverture de ma cicatrice »

elle l'a envisagé immédiatement. *« J'ai voulu cette reconstruction même si cela passait par une réouverture de ma cicatrice ».* Cette intervention s'est faite en deux fois. Première intervention : la mise en place de la prothèse. *« Ensuite on a attendu quelques temps pour que la prothèse anatomique se mette en place ».*

Une fois stabilisée, le chirurgien lui a refait l'aréole en lui prenant de la peau au niveau de l'aîne et le mamelon en prélevant un bout de l'autre mamelon. *« Ça donne un très beau résultat. Même quand j'ai un décolleté ou un bustier, on ne peut même pas se douter que j'ai eu une ablation ».* D'ailleurs, ses amies lui disent qu'elle a de la chance d'avoir selon leur expression *« des seins de folie »* ; ce à quoi Patricia répond que *« ça reste un sein qui est traumatisé ; on a un sein qui a été enlevé, on a une cicatrice et à la place on a un sein qui est faux ».*

Quand on écoute Patricia raconter son histoire, on est bluffé par sa force, son courage et sa détermination. *« Mon cancer, je l'ai positifé à 300%. Ça a été une épreuve dont je suis sortie tellement plus forte que je n'essaie de voir que le côté positif. De toute façon, je n'avais pas le choix : soit je sombrais, soit je courais et j'ai fait le choix de courir ».*

PSYCHO RECONSTRUCTION MAMMAIRE

Une mastectomie est une épreuve dans le parcours de soin et également une épreuve dans le couple. Lorsque l'on touche au sein, on touche au cœur même de la féminité.

Dans la reconstruction psychologique des femmes, une étape est primordiale : faire le deuil du sein retiré, même dans le cas d'une reconstruction immédiate.

Durant la maladie, l'image corporelle d'une femme change totalement ; elle est malmenée et la confiance en soi en prend un coup ! Consulter un(e) psychologue paraît être un passage fondamental pour celles qui le souhaitent afin de les aider dans le processus de reconstruction de leur image.

Marjorie Dupré, psychologue clinicienne, répond à vos questions.



Echanges avec Marjorie Dupré,
psychologue clinicienne.

Comment vit-on cette épreuve d'ablation du sein chez une femme ?

L'ablation du sein est vécue très différemment d'une femme à l'autre, en fonction de son parcours de vie et profil psychologique, de son âge, de son rapport à son corps et à sa féminité, de son contexte de vie personnel et professionnel, de la gravité de son cancer, et également de la façon dont cette intervention lui a été annoncée et expliquée, en bref de la dimension psychologique dans la prise en charge hospitalière.

Si la plupart éprouve un choc à cette perspective, d'autres vont se sentir rassurées que leur soit ôté un sein associé à un danger vital.

Chacune va passer par divers remaniements psychologiques nécessaires pour s'adapter aux différentes étapes : le temps de l'annonce de cette chirurgie, la période entre l'ablation du sein et la reconstruction mammaire (pour celles qui en ont fait le choix), et enfin la période de réappropriation de ce nouveau corps.

Est-il difficile de faire un choix pour ces femmes (se reconstruire ou non) ?

Là encore tout dépend de chaque cas. Pour certaines, la décision s'impose assez rapidement, pour d'autres cela va prendre du temps, allant jusqu'à

plusieurs mois de réflexion et de recherches d'informations pour faire le choix le plus éclairé possible.

Arrivent-elles à faire le deuil de ce sein en moins ?

Tout d'abord, il est important de rappeler que le deuil est une émotion naturelle et nécessaire - et non une maladie. Ce processus va nous aider à digérer petit à petit la perte de quelque chose ou de quelqu'un d'important, en nous faisant passer par différents états émotionnels. La durée du deuil dépendra de la nature de la perte et du mental de la personne qui vit cette épreuve.

Comment vit-on l'étape de la reconstruction ?

Selon la manière dont la personne s'est préparée mentalement à ce changement physique et selon si le niveau de concordance entre ce qu'elle avait fantasmé et la réalité, la reconstruction mammaire va être plus ou moins bien vécue. Dans tous les cas, un temps d'adaptation et de réappropriation de ce nouveau sein sera nécessaire.

Est-ce qu'une femme qui a décidé de ne pas se faire reconstruire se sent moins féminine ?

Bien souvent, lorsqu'une femme prend la décision de ne pas avoir

recours à cette chirurgie, c'est qu'elle s'est réappropriée son corps et se sent toujours femme.

Comment vivre pleinement sa sexualité quand on a un sein en moins ? Comment se déroule la vie sexuelle de ces femmes qui ont été mutilées ?

La sexualité est systématiquement perturbée suite à l'annonce de la maladie, puis au travers des traitements (cf radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie), et des chirurgies mutilantes. Le temps est là encore nécessaire pour amortir le choc, apprivoiser les angoisses, apprendre à vivre avec les effets secondaires des traitements dont l'épuisement physique ; le psychisme et le corps sont mis à rude épreuve et il est tout à fait normal que cela se répercute sur la sexualité.

Faut-il conseiller aux femmes de voir un psychologue pour les aider dans leur choix de reconstruction mammaire ?

Si la personne est très hésitante et angoissée face à ce choix, et ce après une longue période de réflexion et de recueil de divers conseils et informations, il semble en effet préférable d'avoir recours à une aide psychologique qui favorisera une introspection profonde et soutiendra un choix éclairé.



france
bleu
provence

France Bleu
Provence
soutient le défi
pour la vie de la Ligue
contre le cancer.



Ecoutez, on est bien ensemble

Toutes les infos sur :
francebleu.fr

L A CLINIQUE L'ANGELUS

AUX CÔTÉS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



La clinique l'Angélus, située au cœur du Roucas Blanc, est un établissement spécialisé dans les soins de suite et de réadaptation et a obtenu, en 2010, la spécialité « onco-hématologie ».

Accueillant en moyenne 26 000 patients par an, elle est l'un des deux seuls établissements en région PACA à avoir cette spécialité. Le directeur, Matthieu Forgeat, est très proche de ses patients et a à cœur, avec l'ensemble des professionnels de l'établissement, de leur permettre de reprendre confiance en eux et de retrouver leur autonomie. Pour les aider dans cette démarche, la clinique a initié en début d'année 2016 un partenariat avec le comité 13 de la Ligue contre le cancer.

Matthieu Forgeat fait partie de ces directeurs d'établissement particulièrement soucieux du bien-être des patients, faisant ainsi le maximum pour leur apporter un confort optimal. « Nous assurons le suivi et l'accompagnement des patients suivant des thérapies à l'extérieur et qui ne peuvent, pour des raisons techniques et/ou physiques liées à leur maladie et aux traitements, retourner à leur domicile », explique Matthieu Forgeat. « Dans la droite ligne de l'esprit des fondatrices de l'établissement (la Compagnie des Filles de la Charité de Saint-Vincent-de-Paul) et de l'Association gestionnaire de celui-ci (l'Association Santé Sainte-Louise), nous disposons de professionnels non seulement formés spécifiquement aux techniques de suivi de ces maladies mais aussi particulièrement attentionnés et soucieux du bien-être des patients », ajoute-t-il. Pour former son personnel et garantir une continuité des soins optimale, la clinique a dès lors noué des partenariats spécifiques avec l'Institut Paoli-Calmettes, l'Hôpital Saint-Joseph ou encore l'Hôpital Européen. Matthieu Forgeat et toute son équipe ne se contentent pas uniquement d'assurer les soins de suite et de réadaptation des patients. Ensemble, ils ont décidé d'aller plus loin dans leur démarche pour les aider au mieux. « Nous nous sommes rendu compte que les patients qu'on accueillait passaient beaucoup de temps dans les établissements de santé et perdaient confiance en eux ; ils n'étaient plus forcément maîtres d'eux-mêmes ». L'objectif que s'est fixé ce directeur de clinique et son équipe : « faire bénéficier les patients de soins adaptés mais au-delà leur redonner confiance, leur permettre de reprendre les rênes de leur vie pour à terme retourner à leur domicile plus forts et déterminés à affronter le quotidien ».

C'est ainsi que leur est venue l'idée de créer un partenariat avec la Ligue contre le cancer après que le directeur de l'établissement ait découvert toutes les activités gratuites proposées par l'Espace Ligue de Marseille. « Notre volonté est que ces activités à la Ligue soient un véritable « pont » entre la clinique et le domicile des patients y participant ». Ainsi, deux fois par semaine, des patients de la clinique se rendent à l'Espace Ligue de Marseille pour faire de la gymnastique adaptée et du chant. Pour le moment, l'établissement assure lui-même le transport de ses patients jusqu'à l'Espace Ligue mais il a en projet de financer prochainement, grâce au concours de la Ligue (3000€), l'achat d'un véhicule afin de réaliser plus facilement ces trajets. Depuis le lancement du partenariat, 72 patients ont pu bénéficier des activités de la Ligue contre le cancer.

Les patients et patientes de la clinique l'Angélus, qui ont passé le cap de se rendre à la Ligue contre le cancer, ne le regrettent pas, comme le prouvent ces différents témoignages. « Ces activités sont une bonne coupure dans notre quotidien, elles nous vidant la tête, loin de nos préoccupations et de nos soucis », Yamina. « Le plus pour moi a été de rencontrer d'autres personnes sorties de la pathologie et qui ont retrouvé leur quotidien », Antoinette. « C'est un vrai moment de plaisir et de partage. J'ai juste un regret : ne pas en avoir profité plus tôt ! », Yada. « J'apprécie beaucoup, j'ai l'impression de ne plus être malade ; je me crois sur mon vélo libéré de ma maladie », Jean-Louis.



ATELIER MARCEL CARBONEL



La magie DES SANTONS DE NOËL



Vous pouvez être passés maintes fois dans la rue Neuve Sainte-Catherine sans jamais vous rendre compte des merveilles qu'abrite cette rue... Avez-vous entraperçu en face du Radisson Hôtel cette double porte vitrée aux contours bleus ? De l'extérieur, personne n'imaginerait qu'elle amène à la caverne d'Ali Baba ! Derrière ces portes, on y découvre l'atelier de fabrication des santons Marcel Carbonel, imprégné de l'histoire de cette entreprise familiale initiée en 1935. Rencontre passionnante et captivante avec Gilberte Rapicano, chef de l'atelier et salariée de la maison depuis 31 ans.

A chacun sa représentation...

L'origine des petits personnages de terre remonte au XIII^{ème} siècle, à Saint-François d'Assise qui avait mis en scène la première crèche vivante au cours d'une messe dans la forêt des Abruzzes. Concernant la représentation des santons, les interprétations divergent : pour certains, le santon est témoin de la chrétienté. Pour d'autres, il raconte la résistance du peuple de Marseille aux interdictions des messes de minuit sous la révolution de 1789. En tout cas, c'est en Provence que la tradition de la crèche est devenue la plus vivante. Au départ, les premières nativités se composaient seulement de la Sainte Famille, de l'âne, du bœuf, des bergers avec leurs moutons.

Ce n'est qu'à la fin du XVIII^{ème} siècle qu'apparaissent les personnages sortis de la vie rurale et artisanale de la Provence. Dès 1935, Marcel Carbonel fut l'un des fervents défenseurs de cette tradition, date à laquelle il crée ses premiers santons. Il a marqué son temps en faisant évoluer le santon, en lui apportant un style unique, en privilégiant le respect du détail et en le parant de couleurs délicates et vives. Le dernier atelier en date des santons Marcel Carbonel se situe au 47 rue Neuve Sainte-Catherine, ouvert en 1987. La magie opère dès que vous passez le pas de la porte de l'atelier. Pas besoin d'être un enfant pour être émerveillé devant ces santons par milliers !



Processus de fabrication

Si vous allez visiter les coulisses de l'atelier, vous apprendrez que plusieurs étapes sont nécessaires à la fabrication d'un santon : il faut dans un premier temps concevoir le personnage.

Pour cela, Philippe se charge de créer ce qu'on appelle le « moule mère » à partir duquel il fera le moule qui servira à la production.

Deuxième étape, l'estampage et le moulage : on prend de l'argile et on le met dans un moule (auparavant l'argile doit être débarrassée de ses impuretés et doit être suffisamment grasse pour que le personnage puisse être démoulé facilement).

Vient ensuite le pressage manuel de l'argile entre les deux parties du moule. Une fois le santon moulé, on le laisse sécher. « *Le temps est variable de 2 jours à 3 semaines/1 mois selon la taille de la pièce* » raconte Gilberte Rapicano. « *Le temps de séchage est primordial* », rajoute-t-elle.

Les santons passent alors tous un à un le contrôle qualité et une fois validés, ils sont estampillés « Marcel Carbonel ».

Les santons peuvent ensuite rejoindre le four où ils passeront 24h à différentes températures. Ce ne sont pas moins de 2000 à 2500 pièces cuites dans chaque fournée, à raison d'une fournée par semaine.

Arrive ensuite l'étape de la décoration où tout est fait minutieusement au pinceau avec des gouaches que l'équipe crée elle-même à partir d'une palette de pigments. « *Cette gouache offre des couleurs éclatantes naturellement* », nous explique la chef de l'atelier. Imaginez-vous en train de peindre chaque détail d'un visage sur une pièce mesurant à peine 2,5 cm !

C'est le travail de magiciens que font les décorateurs de l'atelier. Ils partent d'un modèle et reproduisent chaque santon à l'identique. Les produits sont recontrôlés une nouvelle fois après la décoration. Aucun détail n'est laissé au hasard ! Nous rencontrons l'employé qui s'occupe de couper soigneusement les fagots miniatures que l'on retrouve sur l'homme au fagot. Il faut ainsi compter une semaine de travail pour réaliser une série de 50 pièces.



Les santons en vente toute l'année

On pense à tort que les santonniers sont dans le rush uniquement à l'approche de Noël mais il n'en est rien ! C'est un rythme cadencé tout au long de l'année. Gilberte Rapicano nous apprend qu'ils ont véritablement deux périodes : « du 1^{er} janvier à fin octobre, nos clients sont essentiellement nos revendeurs en France et à l'étranger qui se fournissent chez nous et à partir de fin octobre ce sont surtout les particuliers qui passent des commandes par Internet et achètent nos santons à l'occasion des Foires ».

Parmi les santons les plus vendus, on retrouve : la nativité, les bergers, les moutons et les nouveautés. Car il faut savoir qu'en plus des 750 références déjà proposées, l'atelier crée au moins une nouveauté par an. Une fois les personnages pastoraux et bibliques créés, le santonnier Marcel Carbonel a décidé de se lancer dans la création de santons représentant les métiers oubliés (portefaix, maréchal ferrant...). Ils peuvent laisser libre court à leur imagination, « la seule obligation est de rester fidèle à l'origine de la crèche provençale », confie Gilberte Rapicano. Cette entreprise familiale, composée d'une quarantaine de salariés, œuvrent ainsi toute l'année

pour produire des santons qui font la joie des grands et des petits à l'approche des fêtes de fin d'année.

Boutique et Musée du Santon

30 mètres plus haut dans la rue Neuve Sainte-Catherine, le grand public accède à la boutique et au Musée du Santon. Le Musée rassemble des personnages venus des quatre coins de la Terre et réalisés avec différentes techniques de fabrication. C'est un véritable voyage dans le temps du XVIII^{ème} siècle à nos jours.



*Musée & boutique ouverts au public du mardi au samedi de 10h à 18h30
(49, rue Neuve Sainte-Catherine - Tél. 04 91 13 61 36).*

Atelier ouvert au public du mardi au jeudi de 8h à 17h (47, rue Neuve Sainte-Catherine - Tél. 04 91 54 26 58).

Visite gratuite et sans rdv (sauf pour les groupes). Entre amis, en famille, avec les enfants, cette visite vaut le détour ! Un univers passionnant qui nous replonge dans les traditions provençales.



Les BIENFAITS de la SOCIO-ESTHÉTIQUE

Conseils & Astuces
d'Estelle Socio-esthéticienne

www.socio-esthétique.fr

Parce que l'estime de soi est souvent malmenée par le cancer et ses traitements, la socio-esthétique utilisée comme soin de support est un précieux soutien pour les malades. Éclairage sur une discipline qui émerge avec Estelle Rieu, socio-esthéticienne depuis 8 ans et qui intervient notamment au sein des Espaces Ligue de Marseille et d'Aix-en-Provence.



Pouvez-vous nous donner la définition de la socio-esthétique ?

La socio-esthétique est une spécialité homologuée en France depuis 1984. Ce métier repose sur une double compétence : une qualification dans le domaine de l'esthétique-cosmétique associée à des compétences spécifiques développées grâce à une formation complémentaire. Cette pratique consiste à prodiguer des soins esthétiques et de bien-être auprès de personnes en état de souffrances physiques et/ou psychologiques. Les soins esthétiques servent de supports, outils, qui vont influencer sur l'estime de soi, la reconstruction identitaire et les relations sociales.

La socio-esthétique est-elle reconnue en milieu hospitalier ?

Aujourd'hui, le milieu médical et social s'accorde à reconnaître la nécessité de faire appel à des professionnels de la socio-esthétique pour assurer une prise en charge globale des personnes et permettre une véritable interdisciplinarité. La socio-esthétique s'inscrit dans les projets de soins ou de vie définis par les équipes pluridisciplinaires des établissements médico-sociaux. Cependant, avoir un poste dans le secteur médico-social reste encore très difficile. En effet, en milieu hospitalier, les services sont en sous-effectif de personnel médical. Les soins de support et de bien-être

ne sont malheureusement pas prioritaires. Pourtant, l'OMS qualifie la santé comme « un bien-être physique, mental et social ». La socio-esthétique prend en compte ces 3 aspects dans le but d'améliorer les conditions de prise en charge des individus.

Quelle formation mène au métier de socio-esthéticienne ?

Être professionnelle de la socio-esthétique ne s'improvise pas. C'est un titre qui s'obtient uniquement à l'issue d'une formation complémentaire au métier d'esthéticienne. Je suis titulaire d'un diplôme d'Etat en esthétique-cosmétique, et je me suis spécialisée en socio-esthétique en suivant la formation que dispense le CODES (Cours d'esthétique à Option Humanitaire et Sociale) à Tours. Le CODES est l'unique institution en France à délivrer le titre RNCP « socio-esthéticien(ne) ». Lors de cette formation dispensée au sein des Hôpitaux de Tours et de différentes structures médico-sociales, j'ai appris comment travailler dans un service hospitalier ou social et quelle est la portée de la prise en charge esthétique dans ce cadre. J'ai été également préparée à une relation avec les patients, leur entourage ainsi que les équipes soignantes (respect du secret professionnel, transmission des informations, inscription dans les projets de soins...).

Vous avez créé votre propre structure pour pratiquer votre métier ?

J'interviens depuis quatre ans au sein de différentes délégations de la Ligue contre le cancer mais aussi auprès de personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, en ESAT et Entreprise Adaptée auprès de publics en situation de vulnérabilité, au sein d'un centre de réadaptation professionnelle de travailleurs handicapés orientés par la MDPH et auprès de collectivités.

Quels types de conseils prodiguez-vous ?

La maladie et les traitements altérant la peau, je conseille sur la façon de protéger et prendre soin de sa peau, de son corps, de ses ongles ainsi que de son image. J'apprends aux femmes les techniques d'auto-maquillage correcteur notamment lorsque l'on subit une perte des sourcils et des cils. Parfois je les rencontre avant le début de leurs traitements ; je les oriente sur les étapes à suivre concernant leur future perte de cheveux. Mes soins permettent aux bénéficiaires de passer un moment de détente, de se découvrir et d'avoir un regard nouveau sur eux-mêmes malgré la maladie. Cela les aide à se réconcilier avec leur image en leur faisant découvrir l'importance des soins esthétiques intégrés au quotidien.

Quels sont les bienfaits pour les patientes ?

Avoir un regard parfois nouveau sur elles-mêmes, se contempler dans le miroir, réapprendre à toucher leur corps, faire face à une image « meurtrie », gérer le regard des autres entrent dans un projet personnalisé dans lequel je suis impliquée. Mon but est d'aider les patientes à réconcilier l'être et le paraître et de les aider à reconstruire leur féminité..

Est-ce que les hommes aussi font appel à la socio-esthétique ?

Je n'ai malheureusement que très peu d'hommes qui viennent me voir. Ces derniers n'osant peut-être pas... Pourtant aujourd'hui les hommes font de plus en plus attention à leur apparence et subissent également les effets secondaires des traitements sur leur peau, leurs ongles et doivent faire face à une image qui est bouleversée.

Est-ce uniquement des entretiens individuels ou également des ateliers collectifs ?

Les deux. Au sein des Espaces de la Ligue contre le cancer, je propose des séances individuelles ainsi que des ateliers. Lors des séances individuelles, je suis seule avec la personne ce qui permet de partager des moments privilégiés et propices aux confidences. A l'inverse, les ateliers permettent les échanges, favorisent le désir de s'exprimer et suscitent des projets, des moments de rire.

Les ateliers de socio-esthétique sont proposés dans les Espaces Ligue de Marseille, Aix-en-Provence et Arles. Pour tout renseignement, contactez l'Espace Ligue de Marseille au 04 91 41 00 20.



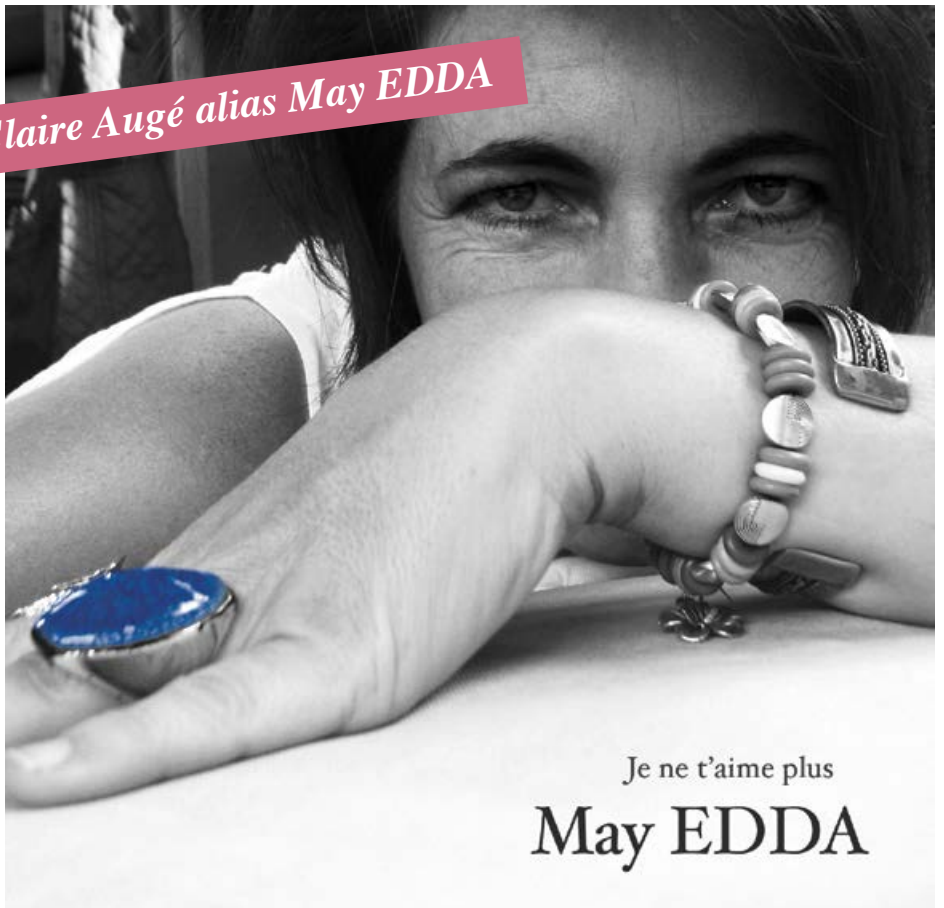
Rose, 72 ans

« L'esthétique peut paraître secondaire mais ce n'est pas vrai ! C'est rassurant et ça nous donne la possibilité de continuer à être des femmes malgré la maladie. Mon cancer remonte à 6 ans et j'ai une récurrence tous les ans. Tous les ans, j'ai 6 mois de chimio et je me remonte en très peu de temps grâce à la Ligue. Estelle est parfaitement dans son élément, elle est très méticuleuse et professionnelle »

LES FEMMES *EXTRAS* !

Claire Augé alias May EDDA

« 13 chansons
d'amour, 13 envies
de les partager
avec vous...
La 14 : c'est le bonus
de la chance... »



Je ne t'aime plus
May EDDA

En décembre 2015, alors qu'elle est en train de sortir son premier album, « Je ne t'aime plus », Claire Augé, alias May Edda sur scène, apprend qu'elle est atteinte d'un cancer. A l'annonce de la maladie, tout s'effondre... Mais Claire décide de ne pas se laisser abattre et de combattre la maladie en se consacrant à fond à son fils... « *Et si un jour je n'étais plus là, je lui aurais donné au maximum tout ce que je pouvais* », dit-elle. Et pendant ce temps, ses musiciens, devenus ses amis – Paul Péchenart et Donatien Roustant – travaillent d'arrache-pied à préparer la musique du prochain album...

May Edda, sorte d'éternel féminin, chante l'amour quand ses textes chantent la difficulté d'aimer... On la compare à une

Lio qui croiserait Catherine Ringer, Olivia Ruiz et Anaïs... Ses textes frondeurs et enjoués sur les bonheurs et malheurs de la vie font mouche et sont portés par des mélodies entêtantes qui flirtent avec la pop-anglo saxonne et le rock alternatif français. L'album de May Edda est à écouter sans modération avant de découvrir d'ici quelques mois le deuxième album actuellement en préparation.

Pour visualiser le clip de sa chanson « Je ne t'aime plus » : <https://www.youtube.com/watch?v=2MQP78Z2Xuc> . Vous retrouverez May Edda sur France Bleu Provence dans l'émission l'AIOLIVE samedi 29 octobre 2016 de 16h à 17h.



C'est l'histoire de deux sœurs, Amélie et Claire, originaires de Toulon qui se sont lancées un pari audacieux : apporter du réconfort aux personnes touchées par la maladie. Et elles savent de quoi elles parlent... En 2013, alors qu'Amélie vit au Pérou avec son mari et son fils de 16 mois, elle apprend qu'elle a un cancer du sein. Sa famille, résidant en France, a trouvé une idée astucieuse pour pallier à l'éloignement et redonner le sourire à Amélie : lui envoyer des coffrets contenant des produits bien-être pour adoucir son quotidien. « *Quand ma sœur est tombée malade au Pérou, il a fallu trouver une solution pour lui manifester notre soutien* », affirme Claire. C'est donc de leur expérience mutuelle que les **Smile in Box** ont vu le jour. « *Ces petites attentions améliorent le bien-être des personnes malades, renforcent les liens avec son entourage et permettent de s'évader l'espace de quelques instants* », raconte Amélie.

Aujourd'hui, les deux jeunes entrepreneuses proposent pas moins de 10 Smile in Box, dont une pour les enfants (pour chaque box vendu, 1€ est reversé à la Ligue contre le cancer). Les coffrets sont disponibles à l'unité ou en formule 3 ou 6 mois.

« *Ces petites attentions améliorent le bien-être des personnes malades, renforcent les liens avec son entourage et permettent de s'évader l'espace de quelques instants* »

Ils contiennent des produits biologiques et naturels et ont été confectionnés avec l'aide de professionnels de santé. Gourmandise, beauté, évasion, arts créatifs, sophrologie... il y en a pour tous les goûts ! De quoi redonner le sourire, du plaisir et l'envie de se chouchouter.

Plus d'infos : www.smile-in-box.com

A 29 ans, alors qu'elle vit à Montréal, Lili Sohn apprend qu'elle a un cancer du sein. « A cet âge-là on ne s'imagine pas qu'une telle chose puisse nous arriver », confie-t-elle. Etant donné qu'elle est loin de sa famille et ses amis, elle décide d'ouvrir un blog pour les tenir au courant de sa situation. Profitant de ses talents de dessinatrice, elle a eu envie de raconter sa maladie en bande-dessinée. « Je n'avais pas décidé d'avoir ça donc j'ai voulu décider de comment j'avais envie de le vivre », raconte Lili. « J'avais envie d'en rire et puis avec des couleurs, des formes que j'aime... Ça me faisait du bien et ça traduisait dans quel état j'étais », ajoute-t-elle. Tout d'abord elle personnalise sa maladie et lui donne un nom : Günther. Elle consacre le premier épisode à l'annonce. « C'était dur de l'annoncer aux gens car il fallait gérer leur émotion et moi j'en avais déjà beaucoup ». En retour, elle reçoit une multitude de messages positifs de ses contacts. Et là c'est le déclic ! Alors qu'au départ elle pensait garder son anonymat, elle décide finalement d'assumer jusqu'au bout sa maladie. « C'était vraiment un exutoire : j'avais des rendez-vous médicaux, je découvrais tout ce milieu de la cancérologie et avec mon carnet, je prenais des notes, je dessinais, j'avais un fil rouge dans mes traitements : le fait de raconter. Je racontais aux autres mais finalement je me racontais à moi-même ; c'était une façon de mieux comprendre et de mieux assimiler ».

On pourrait dire en quelque sorte que la maladie a révélé son talent car elle avait toujours rêvé de se lancer dans l'illustration sans jamais s'en donner les moyens. Elle pensait au départ réaliser un livre pour sa famille et pour elle afin d'en garder une trace. Elle était loin d'imaginer que des éditeurs allaient la contacter et lui proposer d'éditer ses œuvres.



« Objectifs : un pied de nez au cancer et la volonté de changer l'image de la maladie »



Une première version est ainsi sortie au Québec. S'en est suivie une version en France avec « La guerre des tétons », dont les tomes 1 et 2 ont connu un franc succès !

Des couvertures explicites avec un mot qui résume tout : Episode 1, « invasion » et épisode 2, « extermination » ! Le 3^{ème} et dernier tome vient de paraître. Après ça, Lili Sohn va se consacrer à d'autres thématiques. « J'ai appris plein de choses à travers cette maladie, j'ai découvert de quoi j'étais capable et j'ai envie maintenant de l'utiliser pour autre chose. J'ai envie de me prouver que je ne suis pas juste le cancer ».

En parallèle de ses illustrations, Lili Sohn s'aventure dans de multiples projets qui lui tiennent à cœur. Avec 2 amies, l'une styliste, l'autre photographe et en collaboration avec un blog de mode québécois, elles ont réalisé un shooting photo mettant en scènes des leggings farfelus que Lili portait lorsqu'elle

allait faire ses chimiothérapies. « Ça parlait de la maladie différemment, avec une image plus positive, quelque chose de lumineux, qui fait moins peur ». Le Festival Mode et Design de Montréal leur a ensuite proposé de réaliser un 2^{ème} projet sur le cancer du sein. Elles ont ainsi conçu une exposition retraçant le parcours de 8 femmes ayant eu un cancer du sein, dont Lili. Dernière étape : la réalisation d'une exposition en France avec un portfolio créé pour Rose Magazine. L'exposition s'intitule « Une autre histoire du cancer », soit 6 jeunes femmes ayant eu un cancer du sein avant 30 ans. Une séance photo colorée, des portraits humoristiques illustrés... Objectifs : un pied de nez au cancer et la volonté de changer l'image de la maladie. L'exposition est actuellement au Point Ephémère à Paris avant d'entamer une tournée dans toute la France.

tchaogunther.com

J'ADHÈRE À LA LIGUE CONTRE LE CANCER



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE



**Vous aussi soutenez et adhérez à la Ligue contre le cancer
comité des Bouches-du-Rhône.**

Pour 20 euros* par an, votre adhésion vous permet de recevoir deux exemplaires du magazine des Espaces Ligue (frais de port inclus). Ce magazine semestriel de proximité ose enfin parler du cancer et lever les tabous autour de la maladie ! Ce support est avant tout un magazine qui parle de la VIE. Il est diffusé à 15 000 exemplaires dans les Bouches-du-Rhône.

Avec près de 360 000 nouveaux cas de cancer par an, les actions de la Ligue contre le cancer sont essentielles pour avancer et combattre la maladie.

En adhérant à la Ligue contre le cancer, vous bénéficiez d'une déduction fiscale de 66%, à savoir que le don de 20 euros ne vous coûtera en réalité que 6,80 euros. Tous les dons effectués avant le 31 décembre seront déductibles des impôts sur les revenus 2016.



ADHÉSION POUR RECEVOIR LE MAGAZINE DES ESPACES LIGUE

NOM

Prénom

Adresse complète

CP

Ville

Mail

Tél



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de la Ligue contre le cancer 13 au 430 avenue de Latre de Tassigny - 13009 Marseille.

P

RÉCARITÉ ET CANCER



La peine est double pour les personnes touchées par un cancer : elles sont non seulement confrontées à la maladie et cette maladie engendre parfois la précarité. Selon les résultats d'une enquête DOPAS datant de mai 2012, 60% des patients actifs au moment du diagnostic subissent une diminution de revenus. Arrêt maladie pouvant induire des indemnités insuffisantes, certaines dépenses médicales peu ou pas remboursées (dépassement d'honoraires, prothèse capillaire, crèmes de « confort »...), le cancer entraîne une baisse du niveau de vie et les frais pèsent rapidement sur le budget. La lutte contre la maladie s'accompagne alors d'un combat supplémentaire pour continuer à vivre décemment. Cette thématique étant vaste et couvrant de multiples aspects, elle est scindée en trois parties : la première partie dans ce numéro consacrée à la perte de revenus, la deuxième au reste-à-charge des soins et enfin la troisième partie sera dédiée au retour à l'emploi.

Cette étude fait un constat préoccupant : un malade sur deux affirme subir une perte des revenus qui dépasse souvent les 25%. Les conséquences financières de la maladie peuvent être lourdes à porter pour le patient qui s'installe alors dans la précarité et l'isolement. En cas d'arrêt maladie, il n'est pas toujours simple en tant que salarié de connaître ses droits et de savoir le montant de l'indemnisation à laquelle il est possible de prétendre. La réponse à cette question est variable et résulte de la prise en compte d'aspects relatifs à la Sécurité sociale, au droit du travail, à l'existence ou non d'une prévoyance souscrite par son employeur ou encore du statut professionnel (salarié du privé, fonctionnaire ou encore travailleur indépendant).

Les droits des salariés en arrêt maladie

L'arrêt de travail ouvre le droit à des indemnités journalières de la Sécurité sociale, soumises à certaines conditions de durée minimum d'activités antérieure à l'arrêt. Elles sont calculées sur les trois derniers mois de salaire et présentent 50% du salaire brut, dans la limite d'un plafond correspondant à 1,8 fois le Smic. Elles permettent de compenser une partie des pertes de revenus mais pas la totalité. La durée de perception de ces indemnités est fonction de la reconnaissance ou non de la maladie en ALD (affection de longue durée). Pour les personnes en ALD, la durée maximale est de trois ans. En cas de reprise du travail à temps partiel thérapeutique, cette durée peut être portée à 4 ans maximum. La situation est plus complexe pour les

personnes ayant eu un contrat précaire ou un temps partiel avant la maladie, elles n'ont pas forcément le nombre d'heures travaillées nécessaires pour bénéficier des indemnités journalières.

Pour les salariés en arrêt maladie ayant plus d'un an d'ancienneté dans leur entreprise, le code du travail prévoit le versement obligatoire par leur employeur d'un complément de salaire, dont le montant et la durée sont fonction de l'ancienneté. Par ailleurs, deux dispositifs donnent lieu à des compléments aux indemnités journalières de la Sécurité sociale : la convention collective de l'entreprise qui prévoit des conditions de versement plus avantageuses ; un régime de prévoyance auquel l'employeur a adhéré et pour lequel employeur et salarié cotisent tous les mois. Malheureusement toutes les entreprises n'ont pas adhéré à un tel contrat de prévoyance. Dernière option : avoir souscrit une assurance privée, meilleur moyen de se prémunir contre les aléas et les situations imprévisibles. Dans ce dernier cas, cette prévoyance peut offrir différentes possibilités : le versement d'un capital souscrit, des services à la personne (aide au ménage, garde des enfants, courses)...

A qui s'adresser en cas de difficultés financières ?

Comment se préserver et consacrer toute son énergie à lutter contre la maladie quand on est abreuvé de factures qu'on ne peut plus payer, d'un loyer qu'on n'arrive plus à assumer ? Ces difficultés financières exacerbent le sentiment de dévalorisation déjà très présent dans la maladie.

La vie bascule du jour au lendemain ! Dans la majorité des cas, la maladie oblige un arrêt de travail sur le long terme. Il arrive que la mise en place du dispositif de remboursement à 100% de l'Assurance maladie pour affection longue durée prenne du temps ; le versement des indemnités journalières peut aussi prendre du retard car le traitement des dossiers est long... Sans oublier le fait que ces indemnités ne couvrent pas l'intégralité d'un salaire. En parallèle des consultations médicales, les patients peuvent prendre rendez-vous avec les assistances sociales (du service social de la caisse d'assurance maladie ou de l'établissement où le patient est soigné) afin qu'elles puissent les aiguiller vers les aides dont ils peuvent bénéficier. Il est également possible de se tourner vers différents organismes comme les collectivités territoriales (CCAS, Conseil départemental, mairie...).

Les aides possibles quand on n'arrive plus à payer son loyer

Des dispositifs existent pour aider les personnes touchées par la maladie qui rencontrent des problèmes pour payer son loyer et régler ses factures. Le Fonds de Solidarité pour le Logement* (FSL) accorde des aides financières pour des dettes de loyers et des charges de type factures impayées. La demande doit s'effectuer auprès du service social du Conseil départemental. Pour prévenir les expulsions liées aux impayés, l'ADIL13** (Agence Départementale d'Information sur le Logement) dispense des conseils et un accompagnement adapté. Il est également possible de se renseigner auprès du CCAS dont la personne dépend pour les aides spécifiques au logement mises en place par la municipalité. Pour les emprunts immobiliers, il faut bien relire ses contrats et voir ce que recouvre l'assurance qui a été contractée. Elle peut éventuellement prendre le relais du paiement des mensualités, dans les conditions fixées par le contrat.

Les aides financières de la Ligue contre le cancer

Aujourd'hui, de plus en plus de demandes d'aides financières sont faites auprès d'associations comme la Ligue contre le cancer. Depuis 2008, l'aide financière apportée par la Ligue contre le cancer a été multipliée par 4. Des aides pour couvrir les besoins premiers de la vie quotidienne : loyer, aide alimentaire, factures... En 2015, le comité 13 de la Ligue contre le cancer a ainsi aidé près de 450 familles dans les Bouches-du-Rhône.

Cas particulier dans la fonction publique, différent du régime général

Lorsqu'un agent de la fonction publique en activité est touché par la maladie, il peut bénéficier d'un CLM (congé de longue maladie) éventuellement prolongé par un CLD (congé de longue durée) en cas de cancer. Ainsi cumulés, ces congés peuvent être accordés par périodes de trois à six mois renouvelables pendant une durée maximale de cinq ans. Le salaire est alors maintenu intégralement pendant les trois premières années, puis la moitié du salaire les deux années suivantes. L'agent conserve ses droits à l'avancement, à la retraite et aux congés annuels.



*numéro vert gratuit : 0 800 650 309

**numéro de l'ADIL13 : 04 96 11 12 00

AIDEA : du lundi au vendredi de 9h à 19h au
0 800 940 939

Pour tout renseignement, se rapprocher des assistantes sociales de la CARSAT (en contactant son centre de sécurité sociale) ou des établissements de soins et des comités départementaux de la Ligue contre le cancer. Et consulter le site Internet : www.service-public.fr

LES AIDANTS CES COMBATTANTS SILENCIEUX

Les aidants sont ceux qui accompagnent le malade dans le parcours du combattant. Cette notion est récente alors qu'aujourd'hui, près de 5 millions de Français jouent ce rôle de soutien. Conjoint, famille, amis, chaque vie est bouleversée...

Quel rôle jouent les proches ? Comment vivent-ils cette épreuve ?

Le constat est flagrant : de plus en plus de poids pèse sur leurs épaules et très peu se sentent considérés. Comment vivre cette expérience alors qu'on n'y est pas préparé ? Comment ne pas s'épuiser et y laisser sa propre santé ? Éléments de réponse.

Depuis 2004, le cancer est la première cause de mortalité en France. Pour toutes les personnes qui en sont atteintes, le cancer est une épreuve dévastatrice, physique et psychologique où rien ne sera plus comme avant. Bien souvent le cancer isole, discrimine, appauvrit et met à l'écart de la société. Si le cancer impacte la vie du malade, elle a aussi de nombreuses conséquences sur le quotidien des proches. Dans ce contexte, la Ligue contre le cancer a rendu public le 5^{ème} rapport de l'Observatoire sociétal des cancers consacré aux aidants. « *Nous avons choisi de mettre en lumière les acteurs méconnus de cette lutte qui constituent pourtant un maillon incontournable dans le parcours de soins* », annonce Jacqueline Godet, Présidente de la Ligue nationale contre le cancer. « *L'organisation des soins change : les prises en charge en ambulatoire tout comme les hospitalisations à domicile se multiplient, bousculant ainsi les organisations, les habitudes, les réflexes et les rôles de chacun. Le domicile devient un lieu de soin autant qu'il est un lieu de vie,*

avec des conséquences pour les aidants sous-estimées ou ignorées », ajoute-t-elle.



Jacqueline Godet,
Présidente de la Ligue
nationale contre le cancer

« *Nous avons choisi de mettre en lumière les acteurs méconnus de cette lutte qui constituent pourtant un maillon incontournable dans le parcours de soins* »

Les aidants : un soutien vital pour les malades

Fragilisées par la maladie, les personnes atteintes de cancer mentionnent l'importance des soutiens autour d'elles. Près de 8 personnes malades sur 10 affirment que la présence de leurs proches est essentielle pour les aider à faire face à la maladie. C'est pourquoi l'Observatoire sociétal des cancers a souhaité dans son rapport donner un coup de projecteur sur le soutien des proches face au cancer, sur les conséquences de la maladie et des traitements sur l'entourage, ainsi que sur les angoisses et les difficultés de ces « victimes collatérales ».

Les différents rôles des aidants

De nos jours, durant leurs traitements, les personnes atteintes de cancer sont essentiellement à leur domicile entre deux séances de chimiothérapie ou de radiothérapie. Cette tendance ne va faire que s'accroître dans les années à venir puisque les prises en charge évoluent avec le développement de la chirurgie ambulatoire et l'hospitalisation à domicile.

Ces nouvelles prises en charge ont à la fois un impact sur les malades mais aussi sur leur entourage.

Etre aidant ne se limite pas uniquement à une présence, à une écoute, un soutien moral. Les obligations qui leur incombent sont lourdes. Ils sont impliqués dans toutes les tâches de la vie quotidienne : gérer les prises de rendez-vous, accompagner le malade lors des consultations et des examens, récupérer les médicaments à la pharmacie, coordonner les intervenants présents au domicile, gérer les effets secondaires... Il peut aussi avoir un rôle important pour repérer les problèmes et les signaler à l'équipe médicale, être attentif aux traitements, relayer ou réexpliquer les informations données par les soignants. Sans oublier les nombreuses démarches administratives, complexes et chronophages.

Les impacts de la maladie sur les aidants

Au deuxième semestre 2015, la Ligue contre le cancer a mené une étude avec l'aide de l'Institut Ipsos sur l'impact du cancer sur les conditions de vie des proches du malade. L'enquête a été menée du 11 au 15 décembre 2015, auprès de 2 149 Français âgés de 16 ans et plus. Cette enquête dévoile que 38% des Français ont été aidants de personnes atteintes de cancer au cours de ces 5 dernières années. 20 millions de Français auraient ainsi été aidants ces 5 dernières années, dont 5 millions le seraient encore aujourd'hui.

Selon l'enquête, 62% des aidants ont une activité professionnelle, 30% sont des retraités et 8% sont inactifs. Pour 89% des personnes, devenir aidant de leur proche est une évidence. La proximité, relationnelle et géographique, est souvent évoquée par les aidants les plus impliqués.

Le soutien psychologique et moral apportés par les aidants permet aux malades de retrouver confiance et estime de soi et de surmonter les angoisses liées à la maladie. Si le malade se focalise exclusivement sur sa maladie, ses traitements et l'objectif de guérison ; l'aidant quant à lui prend le relais et s'occupe de tout le reste.

Un tiers des aidants estiment que l'aide qu'ils apportent à leur proche malade a un impact important sur leur vie. A travers leur accompagnement, les aidants sont impactés durement sur le plan psychologique et ressentent souvent un sentiment de solitude et d'isolement. Ils vivent en « miroir » la maladie de leur proche. A chaque bilan de contrôle, les aidants partagent l'angoisse du malade, attendent le résultat avec anxiété et redoutent une possible rechute.

La prise en charge de la maladie à domicile est souvent mise en avant comme un élément favorisant la qualité et le confort de vie pour les personnes malades. Cependant, elle implique davantage les aidants et impacte profondément leur quotidien dans toutes ses dimensions. S'impliquer auprès d'un proche malade, c'est inévitablement être contraint à des choix, des renoncements, à une réorganisation de sa vie quotidienne, avec des conséquences qui ne sont pas sans risque (maladie, surcharge de responsabilités, fatigue morale, épuisement physique...).

Difficultés majeures pour les aidants ayant une activité professionnelle

Pour les aidants actifs, pouvoir préserver leur activité professionnelle est essentiel financièrement mais aussi socialement. Continuer à travailler participe au maintien de leur équilibre psychologique. Cependant, le soutien apporté à un proche malade les amène souvent

LES AIDANTS CES COMBATTANTS SILENCIEUX



à changer leur rapport au travail et notamment leur rapport au temps de travail. L'impact majeur réside dans la double vie que les aidants assurent au quotidien, entre activité professionnelle la journée et accompagnement de leur proche le reste du temps. La productivité et l'intérêt pour le travail s'en trouvent inévitablement impactés. Les salariés aidants invoquent des difficultés de concentration, des pertes de performance, des absences répétées, voire un changement d'activités. 10% des aidants affirment avoir dû arrêter ou adapter leur activité professionnelle en raison de l'aide apportée à leur proche malade.

Conscientes que dans les années à venir le nombre de salariés impliqués dans l'aide à un proche malade ne cessera d'augmenter, un certain nombre d'entreprises ont mis en place des dispositifs pour répondre favorablement aux attentes de leurs salariés aidants, complémentaires aux dispositifs légaux existants.



« conjoint,
enfant, ami, voisin...
accompagnent
des personnes
atteintes
de cancer »



Des victimes silencieuses : un rôle essentiel mais invisible

Voir l'être aimé malade est difficile et douloureux pour son entourage. Les aidants deviennent des accompagnants naturels d'autant plus quand ces derniers vivent sous le même toit que la personne malade. L'attente du diagnostic et l'annonce font inévitablement entrer les proches dans un rôle d'aidant. Des sentiments divers peuvent les envahir : sentiment d'impuissance, de culpabilité, de colère, de révolte... Mais ils ont tendance à enfouir leurs émotions et passer sous silence leurs ressentis. Ce n'est pas sans conséquence sur leur vie : les aidants peuvent atteindre leurs limites physiques et

« *Pourtant cette communauté d'aidants reste aujourd'hui méconnue alors que cette aide s'avère très lourde et dommageable pour les aidants* »

psychiques jusqu'à l'épuisement. Dans cette situation, les aidants en arrivent à s'oublier et à mettre leur propre santé en péril. Etant un pilier pour le malade, il est primordial pour les aidants de se préserver et de poser leurs limites. Le risque est qu'ils s'épuisent dans leur rôle, sous peine d'y laisser leur santé. Si le besoin s'en fait sentir, ils peuvent d'ailleurs se faire aider et consulter un psychologue.

Un nombre important d'aidants (conjoint, enfant, ami, voisin...) accompagnent des personnes atteintes de cancer. Pourtant cette communauté d'aidants reste aujourd'hui méconnue alors que cette aide s'avère très lourde et dommageable pour les aidants. Les accompagnants jugent que leur aide est silencieuse ; certains estiment manquer de gratitude de la part de leur proche malade. Si ce dernier a conscience de l'implication de l'aidant dans cette prise en charge, il ne se doute ni du temps ni du stress que cela engendre pour son aidant.

La rémission signifie-t-elle la fin du statut d'aidant ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la rémission est une période qui n'est pas toujours facile à vivre pour la personne malade qui peut avoir l'impression d'être abandonnée, une fois les traitements terminés alors que les conséquences de la maladie sont encore présentes, mais pas toujours perceptibles par l'entourage. Les malades en rémission ressentent parfois un vide qui, ajouté à la fatigue, engendre un état dépressif pouvant déstabiliser les aidants qui eux aspirent à une autre dynamique. Certaines personnes ont ainsi du mal à se sortir de leur maladie, à se reconstruire, alors que

les aidants aspirent à retrouver une vie « comme avant ».

C'est ce que traverse aujourd'hui Raymond, 67 ans, qui nous confie les difficultés de son quotidien dans son rôle d'aidant. En juin 2014, les médecins découvrent que sa femme a une tumeur au cerveau et une tumeur au sein. Raymond exprime naturellement le fait que ce n'est pas inné de devenir aidant du jour au lendemain. « *Consciemment ou inconsciemment, tant qu'on n'est pas touché par la maladie, on ne cherche pas trop à savoir* ». Alors qu'il est à la retraite depuis seulement deux ans, l'annonce du diagnostic tombe comme un coup de massue. « *Quand ça vous tombe dessus, vous passez par plusieurs stades : la colère, l'angoisse puis le stade du choix* ». Alors qu'au départ il pensait pouvoir être aidant à « mi-temps », il s'aperçoit rapidement que ce n'est pas possible et que cet accompagnement est en fait du temps plein.

« Le jour où on accepte de devenir accompagnant, c'est à temps complet. Tous les projets, toutes les activités qui étaient probables, prévisibles pour les années futures sont mises en stand-by et il n'y a pas d'alternative ; donc on le vit comme une frustration ». Raymond donne une image forte pour montrer que la maladie change totalement sa vie : « l'horloge du temps s'arrête, on vit au jour le jour et on n'a plus aucun projet à moyen ou long terme ». La maladie a d'ailleurs un impact sur l'ensemble de l'entourage ; l'environnement également se modifie car on perd de vue un bon nombre d'amis. « On passe de l'été à l'hiver sibérien. Les gens ne savent pas quelle attitude adopter donc ils reportent l'appel au lendemain, à une semaine, à un mois... finalement cet appel n'arrive jamais et on disparaît complètement du circuit ».

Ce qui revient le plus souvent quand on écoute les aidants, c'est la culpabilité de ressentir des émotions, de la souffrance alors que c'est l'être aimé qui est malade. D'ailleurs lorsque Raymond parle de son statut d'aidant, il avoue : « c'est très difficile et pour autant, je n'échangerais pas ma place avec celle du malade. Néanmoins l'aidant est celui qui prend les coups, compte les points et tait ses souffrances ». Ce qui est le plus difficile pour Raymond ce n'est pas tant l'accompagnement médical qu'il nomme « l'aide technique » : « ça, c'est de la mécanique ! ». C'est le fait que l'accompagnant n'est pas malade, il n'a pas de contrainte et pourtant elles s'imposent à lui de façon formelle. « L'aidant est quasiment autant pénalisé que le malade mais il n'est pas malade. Je suis à la retraite, je pourrais faire un tas de choses mais ce n'est pas compatible avec la maladie de mon épouse ».

Le rapport au temps change également... « Un ami m'a dit un jour : « tu vas apprendre à vivre au jour le jour, voire à la demi-journée. Et c'est vrai. Un jour ma

femme peut être en pleine forme et le lendemain elle ne va pas bien du tout ». En parlant de temps, on pourrait croire que l'aidant arrive à en dégager pour soi mais ce n'est pas le cas de Raymond car inconsciemment sa femme « l'enferme » dans sa maladie et lui fait porter une culpabilité à chaque fois qu'il la laisse, même une heure. « En théorie, j'ai du temps mais dans la pratique je ne peux pas m'en servir ; je suis complètement bloqué car ma femme aimerait que je sois 24h/24 à ses côtés ».

Pour être soutenu dans son rôle d'accompagnant, Raymond a trouvé de l'aide au sein de l'Espace Ligue de Marseille où il a vu plusieurs fois la psychologue et où il a participé à des groupes de paroles. Ce qu'il souhaite c'est trouver dans ces groupes de discussion des personnes confrontées aux mêmes problèmes et qui pourraient lui donner des clés et identifier des pistes pour affronter les difficultés. Quand on traverse l'épreuve de la maladie, on suppose qu'il y a un début et une fin : l'annonce d'un cancer, le protocole thérapeutique qui dure quelques mois et enfin l'étape finale tant attendue : le moment où un patient a vaincu sa maladie. C'est du moins ce que l'aidant espère... Et c'est ce à quoi aspire Raymond qui a soutenu sa femme durant les traitements et qui a traversé à ses côtés des moments difficiles. Il pensait reprendre le cours de sa vie là où il l'avait laissé et que cette maladie était comme une parenthèse dans leur histoire. Or aujourd'hui, Raymond est confronté à une réalité problématique : alors que l'oncologue leur annonce lors de la dernière visite que tous les résultats de sa femme sont bons et qu'il ne lui reste qu'une chose à faire, « vivre », l'épouse de Raymond ne l'entend pas de cette oreille. Etonnant et pourtant bien vrai ! Pour son épouse, ne plus être malade n'est pas concevable. « Elle reste dans ce syndrome du malade, cette envie de rester dans sa bulle »,



« c'est très difficile et pour autant, je n'échangerais pas ma place avec celle du malade. Néanmoins l'aidant est celui qui prend les coups, compte les points et tait ses souffrances »

avec l'encadrement du corps médical et de son mari. Selon lui, « son statut de malade la protège donc elle ne veut surtout pas en sortir sinon elle serait obligée de se re-confronter à la réalité ». Le véritable engrenage, le cercle infernal duquel l'aidant ne peut plus sortir. Dans ce contexte, l'accompagnement de l'aidant est sans fin... Comment protéger l'aidant ? Qui peut l'aider à sortir de cette situation complexe ? En attendant, difficile pour Raymond d'admettre cette réalité, lui qui souhaite retrouver une vie « normale ». ■BD

Ne restez plus seul, un groupe de paroles aidants existe à la Ligue contre le cancer comité 13 – renseignements au : 04 91 41 00 20

ENTRETIEN AVEC MARCEL RUFO

Et les enfants dans tout ça ? Faut-il leur annoncer son cancer pour éviter trop d'angoisse ? Ou au contraire faut-il taire la maladie pour ne pas perturber son enfant ?

Peut-on dire qu'un enfant est un aidant ?

« Non on ne peut pas parler d'aidant car on est au cœur même d'une relation affective différente de celle des adultes. Ce que l'on doit définir c'est la place d'un enfant lorsqu'un parent est malade. Ils peuvent aider mais ce ne sont pas des aidants. D'autant plus que souvent les parents ne les mettent pas au courant, ne leur disent pas, édulcorent le propos... Pour des parents, être aidés par son enfant ce serait céder à la maladie ».

Comment peut-on aider un enfant dont un parent est malade ?

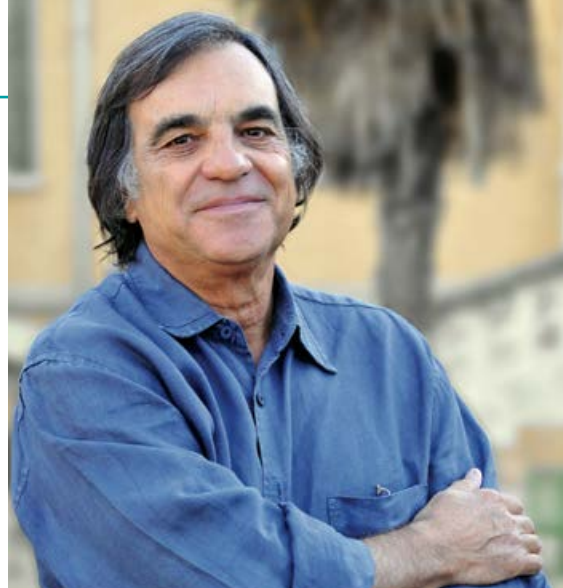
« Les groupes de paroles en fonction de la pathologie de leur parent malade me paraissent être intéressants. Cela permet aux enfants d'en voir d'autres, de libérer la parole et d'échanger avec eux sur les stades d'évolution de la maladie (perruque, chimiothérapie...), que les autres enfants leur décrivent leur parcours. Ils peuvent ainsi s'informer par l'intermédiaire de tiers qui ne soient pas leur propre histoire. Il y a la question par exemple lorsque le parent est en phase terminale, en soin palliatif, de la venue ou non des enfants. C'est une question majeure. Dans ce contexte, il faut de toute évidence prévenir les enfants et leur demander s'ils souhaitent y aller ou pas et leur laisser le choix. Être parent, ce n'est pas être malade, c'est être présent avec les enfants pour qu'ils grandissent. On attaque là une notion de parentalité assez vive. Il arrive fréquemment que les parents souhaitent mettre les enfants à l'abri en les protégeant, en ne leur parlant pas de la maladie ».

Qu'est ce qui vient en premier chez les enfants ? La peur de la mort du parent touché par la maladie ?

« Avant 3 ans, l'idée de mort irréversible ne veut rien dire pour eux. A 5-6-7 ans, l'idée de mort est acquise et cela peut les traumatiser. Les enfants à partir du primaire peuvent participer à l'élaboration scientifique de la maladie parce que ça les intéresse. Tout va dépendre du développement de l'enfant (son développement cognitif et affectif). A l'adolescence, si on a un conflit avec son parent, on risque de culpabiliser avec un père ou une mère malade. L'adolescent peut se dire que c'est parce qu'il a fait quelque chose de mal que son père ou sa mère a déclenché cette maladie. Il y a véritablement un sentiment de culpabilité qui règne. Ce qui serait idéal c'est que l'enfant ou l'adolescent puisse consulter le cancérologue. Lorsqu'on propose une cellule psychologique aux enfants, c'est une bonne chose mais ça ne défausse pas le cancérologue d'intervenir. L'enfant pourrait ainsi lui poser les questions directement sur la maladie de son père ou de sa mère. Un cancérologue pourrait de manière collective faire un exposé sur le cancer du sein aux enfants dont les parents sont touchés. Une sorte d'éducation à la santé par le soignant lui-même. Les histoires de globalisation du soin avec un soutien pédagogique, culturel et psychologique aux enfants me paraissent indispensables ».

Est-ce une erreur de ne pas parler de sa maladie à son enfant ?

« Oui c'est une erreur mais tellement fréquente. Il faut vivre avec cette erreur. Il ne faut pas culpabiliser les gens car il est facile de dire « vous devriez parler de votre cancer », sauf que la personne qui a un cancer c'est elle qui l'a ; c'est différent de la personne qui ne l'a pas.



Echanges avec Marcel Rufo, pédopsychiatre, professeur d'université-praticien hospitalier.

Il faut respecter les choix des parents et travailler avec eux pour accompagner ce non-discours. Cela dépend aussi de l'enfant : lorsqu'on a un enfant anxieux, tourné vers l'idée de mort, on n'est pas obligé de lui annoncer tout de suite. Il n'y a pas de règle, pas de standard. Si on offre une panoplie de possibilités à l'enfant de s'informer, c'est essentiel ! Car ce n'est pas uniquement la responsabilité des parents. Il faut accompagner les enfants dans la possibilité de parler, d'exprimer leurs émotions, leurs sentiments. C'est là que les groupes de paroles ont un rôle important à jouer ».

Le comité 13 de la Ligue contre le cancer vient de lancer un atelier théâtre dédié aux enfants dont les parents sont touchés par la maladie. Qu'en pensez-vous ?

« Cela me passionne ! C'est parfait comme dispositif parce que le biais culturel (théâtre, dessin...) permet aux enfants d'exprimer des choses qui ne sont pas dites avec des mots. L'outil culturel est un médiateur fabuleux pour exprimer ses ressentis ».

Inscrivez vos enfants à l'atelier de théâtre, « Les Minots du mercredi », proposé par la Ligue contre le cancer comité 13.
Tél : 04 91 41 00 20

LES AIDANTS



Questions / Réponses de Marjorie Dupré, psychologue clinicienne.

Est-ce difficile d'être un aidant ?

Que l'on soit le conjoint, l'enfant, le parent, le frère ou encore l'ami, soutenir moralement un proche dans l'épreuve de la maladie est nécessairement générateur de souffrance et de conflit intérieur : comment trouver le juste équilibre entre se dévouer à l'être aimé tout en se préservant ? En effet, le caractère impérieux et « vital » des besoins de la personne en traitement amène l'aidant à négliger ses besoins propres, à mettre un temps sa vie entre parenthèse pour se consacrer « corps et âme » au proche malade, ce qui, au fil du temps, dans de nombreux cas, a pour conséquences d'altérer, d'une part, la santé psychologique et physique de l'aidant, et, d'autre part, la relation avec la personne malade.

Quel rôle joue l'aidant dans l'épreuve de la maladie ?

Son rôle dépendra bien évidemment de ses capacités psycho-physiques propres, de la nature de la relation qu'il entretient avec son proche malade, mais aussi des besoins exprimés par celui-ci, eux-mêmes dépendants de ses capacités psycho-physiques, du type de pathologie dont il est atteint, ainsi que du contexte socio-économique.

Ainsi, selon les situations et leur évolution dans le temps, l'aidant s'impliquera aussi bien dans le soutien affectif et psychologique que dans une aide concrète, matérielle et organisationnelle.

Est-ce que ça fragilise un couple ? Ou est-ce que ça peut renforcer le couple dans certains cas ?

A l'instar de toutes les autres épreuves dans la vie d'un couple, l'épreuve de la maladie va bouleverser l'équilibre antérieur et transformer la relation : soit le couple en ressort renforcé, soit il en est fragilisé. La qualité du lien au moment de l'annonce de la maladie va jouer un rôle prépondérant dans la capacité du couple à rester uni jusqu'au bout.

Y'a-t-il des couples qui se séparent dans l'épreuve de la maladie ?

Cela arrive bien entendu. D'après mes observations, le couple est plus susceptible de se séparer durant la période de rémission ; cela peut s'expliquer par le fait que le couple ne parvient pas à opérer une nouvelle transformation de leurs places et rôles respectifs, comme s'ils ne savaient plus comment être ensemble en dehors de l'expérience de la maladie.



Est-ce que les aidants pensent à se faire aider / soutenir ?

Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'aidant va avoir tendance à faire passer ses besoins au second plan, sous-estimant son degré de souffrance et de fatigue, ne se sentant pas légitime à prendre du temps pour lui. Il y en a encore, à mon sens, des efforts à faire pour sensibiliser ce public sur les bienfaits d'un accompagnement psychologique et prévenir ainsi l'installation de pathologies physiques et mentales, comme l'épuisement.

Est-ce qu'un aidant culpabilise de ne pas être malade contrairement à son conjoint qui l'est ? Garde-t-il en silence son ressenti et culpabilise-t-il parfois de ce qu'il peut ressentir ?

Lorsqu'on est confronté à la souffrance d'autrui, une des réactions psychologiques à laquelle on assiste souvent consiste à mettre un mouchoir sur sa propre souffrance, jugeant que « *ce que je vis et ressens est tellement moins grave que ce que traverse l'être aimé que je n'ai pas le droit de me plaindre et de m'apitoyer sur mon sort, ou encore je dois tout supporter.* » Cette réaction peut générer un sentiment de culpabilité, que ce soit la culpabilité d'être en bonne santé ou la culpabilité de ressentir des sentiments négatifs vis-à-vis de l'autre.



Le Barreau des avocats de Marseille MOBILISÉ EN FAVEUR DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER



Représenter les avocats, assurer la discipline mais aussi promouvoir les activités de l'Ordre des Avocats... telles sont les missions exercées par le Bâtonnier à la fois en direction des institutions, du public et de ses confrères. Au Barreau de Marseille, ce rôle est imparti à Maître Fabrice Giletta, Bâtonnier depuis janvier 2015. Décryptage de cette institution qui se compose de 2000 avocats en exercice, positionnant ainsi le Barreau de Marseille sur la 3^{ème} marche du podium des Barreaux Français.



« le Barreau et l'association partagent des valeurs communes... »

Il est bien loin le temps où les passants amusés voyaient les avocats descendre et remonter la rue Paradis, robe sous le bras, à vive allure. L'époque où on pouvait voir le ballet des avocats en bicyclette pour aller de Justice de Paix en Justice de Paix (organes juridictionnels de 1790 à 1958). Cette époque est bien révolue et le Barreau a beaucoup évolué ces dernières décennies, les tâches du Bâtonnier et

du Conseil de l'Ordre également. Cependant, l'esprit de confraternité de ses membres, quant à lui, perdure.

Les missions du Bâtonnier

Le Bâtonnier est élu démocratiquement par ses pairs pour une durée de 2 ans. « Le Barreau une grande maison qu'il faut savoir gérer », confie Maître Giletta. Le Bâtonnier a plusieurs fonctions dont la première

est d'être le garant de la déontologie. Il veille à ce que les confrères respectent le serment qu'ils ont prêté ; un rapport confraternel doit exister malgré les oppositions d'intérêts dans les dossiers. Pour ce faire, le Bâtonnier s'appuie sur les 24 membres du Conseil de l'Ordre et sur diverses commissions spécialisées par matière pour, notamment, œuvrer à la formation continue des avocats. « Le Bâtonnier est autorité de poursuite disciplinaire par rapport aux avocats qui commettent des indélégances », explique Maître Giletta. Le Bâtonnier ajoute qu'il a également une fonction de représentation qui devient considérable à Marseille, vis-à-vis des autorités (judiciaires, administratives...) ; fonction de représentation qui se fait à la fois aux niveaux local, national et international. Cette fonction est d'ailleurs prisée à Marseille et suscite l'intérêt. « Il y a un vrai enjeu, un engouement, c'est une véritable campagne qui est menée lors des élections », explique le Bâtonnier.

Un rôle d'autant plus convoité que « *Marseille a la réputation non usurpée d'être le barreau le plus convivial de France* », précise Fabrice Giletta. Tout le monde s'accorde à dire que ce barreau est l'un des plus accueillants ; cela justifie que nombre d'avocats désirent s'établir dans la cité phocéenne.

Il faut savoir qu'il y a quelques années, un avocat postulait au Bâtonnat en fin de carrière. Aujourd'hui la tâche requiert un tel dynamisme que la fonction s'est rajeunie, tout comme la moyenne d'âge du Barreau. Elle est désormais de 45 ans. Autre évolution et non des moindres... Le Barreau de Marseille est majoritairement féminin, ce qui n'était pas le cas il y a 40 ans.

Une institution mobilisée en faveur de la lutte contre le cancer

Sous l'impulsion de Maître Allouche-Campana, avocate spécialisée en réparation, dommages corporels et en droit de la famille, le Barreau de Marseille se mobilise depuis 3 ans au profit de la Ligue contre le cancer. « *J'ai été touchée personnellement par un cancer en 2010 et je me suis rendu compte à quel point c'était un événement important et qui pouvait bouleverser une vie* », déclare-t-elle. Elle a véritablement pris conscience que certaines personnes n'étaient pas armées pour faire face à cette maladie. Elle a eu la chance d'être bien entourée à la fois par le corps médical et par son entourage, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Après avoir vaincu sa maladie, elle s'est sentie investie d'une mission. « *J'ai voulu faire quelque chose pour collecter des fonds au profit de la Ligue contre le cancer et j'ai eu l'idée de créer un loto* ». Sa volonté a été d'organiser un événement festif et solidaire afin que les avocats se sentent concernés et investis. Le Barreau de Marseille est allé encore plus loin dans la démarche ; il vient d'être labellisé par la Ligue contre le cancer. Pour le Bâtonnier, c'était une évidence ; d'autant plus que le Barreau et l'association partagent des valeurs communes : la confraternité est une notion fondamentale chez les avocats ; la solidarité est au cœur des missions de la Ligue contre le cancer.

4^{ème} édition du loto au profit de la Ligue contre le cancer



Le Barreau de Marseille organise la 4^{ème} édition du loto au profit de la Ligue contre le cancer le jeudi 15 décembre 2016. Cet événement rassemble chaque année 200 avocats.

Un avocat exerce son métier avec humanité pour servir les intérêts de ses clients comme la Ligue se bat au quotidien pour faire respecter les droits des malades.

« *Un avocat exerce son métier avec humanité pour servir les intérêts de ses clients comme la Ligue se bat au quotidien pour faire respecter les droits des malades* »

L'objectif de ce Label est d'apporter au Barreau de Marseille les services et l'expertise de la Ligue contre le cancer et ce, à 2 niveaux : actions de prévention et sensibilisation aux dépistages des cancers et accompagnement de l'institution dans les cas de cancers touchant un avocat ou son entourage.

Le Barreau de Marseille a ainsi signé la Charte « **Label Ligue Entreprise** » à l'occasion de la 26^{ème} édition de la Juris'Cup qui s'est tenue en septembre dernier. Il prévoit également d'organiser en association avec la Ligue contre le cancer des journées portes ouvertes pour les avocats, magistrats et greffiers afin de les informer sur les actions et missions de l'association.



Geneviève Mailet : il s'agit de la première femme Bâtonnier à Marseille ; elle prendra ses fonctions le 1^{er} janvier 2017. C'est un véritable enjeu pour Madame le Bâtonnier qui se veut être la porte-parole de l'ensemble des avocats composant le Barreau de Marseille. Elle incarne ainsi la symbolique de la robe qu'ils portent : tous les avocats sont égaux comme le sont, en droit, les justiciables devant la justice.

le Barreau des avocats de Marseille et la Ligue contre le cancer ont signé officiellement la Charte de labélisation à l'occasion de la 26^{ème} édition de la Juris'Cup.



B

EAUTÉ

Conseils
& Astuces d'Estelle
Socio-esthéticienne



TATOUAGE OU MAQUILLAGE PERMANENT ?

Chaque année en France, 174 000 nouveaux cas de cancers sont diagnostiqués chez les femmes. En découlent les thérapies accompagnées d'effets secondaires dues aux chimiothérapies et radiothérapies : perte de cheveux, de cils et sourcils. Une épreuve douloureuse et difficile qui met leur féminité à rude épreuve. Que ce soit pour le visage (cils, sourcils), pour dissimuler des cicatrices ou recréer l'aréole dans le cas de mastectomie, des techniques ont vu le jour pour améliorer le confort des patientes et leur permettre de garder leur féminité malgré la maladie.

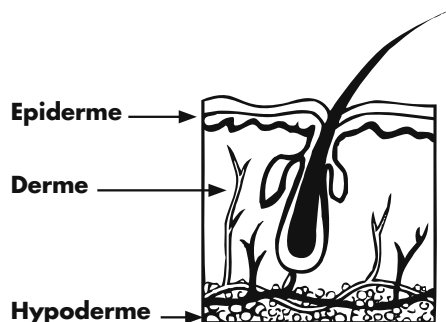
La peau, barrière protectrice

La peau est un organe composé de plusieurs couches de tissus. Il s'agit de l'organe le plus étendu et le plus lourd du corps au regard de sa surface et de sa masse : chez l'adulte, environ 2 m² pour 3 kg chez la femme et 5 kg chez l'homme (soit 7 % de son poids total).

Composée de plusieurs couches de tissus, elle forme une barrière de protection de l'organisme contre le milieu extérieur, mais assure également d'autres fonctions vitales. Véritables interfaces avec le monde extérieur, elle protège les autres organes des infections, des blessures et des rayons solaires nocifs. Douée d'une extrême sensibilité, elle permet le sens du toucher.

La peau est constituée de trois couches de tissus :

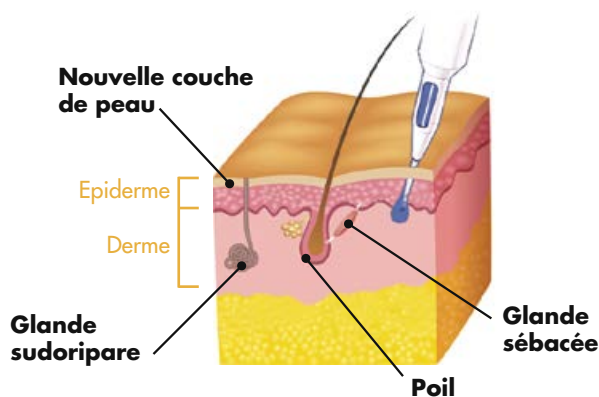
- L'épiderme, la couche superficielle
- Le derme, couche intermédiaire
- L'hypoderme, couche profonde



La technique du tatouage

Le tatouage est une inscription indélébile réalisée sur la peau. La technique veut que le tatoueur injecte de l'encre sous la peau entre le derme et l'épiderme. La profondeur de la piqûre varie de 1 à 4 mm en fonction des types de peau et des parties du corps, les zones les plus épaisses se situant dans le dos, les coudes et les genoux de la personne à l'aide d'une aiguille. Une fois tatoué le motif restera à jamais sur votre corps. Auparavant, il était effectué avec de l'encre de Chine ou des encres à base de charbon ou de suif. De nos jours, il s'agit plus d'encres contenant des pigments industriels.

Si le tatouage est un art, il peut aussi s'avérer très utile pour camoufler des cicatrices et même redessiner un sein après un cancer. Le maquillage permanent, parfois appelé dermographie esthétique, est bien connu ; par contre, très peu de gens connaissent la micro-pigmentation, ou dermopigmentation correctrice et réparatrice.



Le maquillage semi-permanent

Le maquillage semi-permanent consiste à introduire sous l'épiderme des pigments minéraux à l'aide d'un appareil électrique et d'aiguilles stériles à usage unique. C'est en quelque sorte un tatouage semi-permanent de la peau.

Un maquillage semi-permanent peut durer jusqu'à 3 ans. La prise et la durée du tatouage seront différentes d'une personne à l'autre selon :

- qualité du pigment,
- couleur choisie,
- régénération cellulaire,
- exposition solaire,
- application éventuelle de crèmes solaires.

Le tatouage corrige de graves lésions

Le tatouage médical découle du même principe que le tatouage semi-permanent esthétique. Au lieu de maquiller jour après jour une partie de sa peau que l'on souhaiterait différente, on va tatouer temporairement celle-ci - on parlera alors de « dermopigmentation » - pour mieux démarquer cette technique de l'univers du tatouage artistique.

Injectés dans le derme à l'aide d'un dermographe (machine à tatouer), les pigments teintent la peau et servent ainsi à masquer des cicatrices ou brûlures (souvent plus claires ou plus foncées que la carnation) ou des taches, repigmenter une cicatrice du cuir chevelu ou améliorer une alopécie, rectifier ou étoffer le tracé des sourcils, souligner le regard d'une façon plus ou moins naturelle ou alors pour donner l'impression d'avoir des cils, tombés lors d'une chimiothérapie ou d'une maladie (alopécie, pelade, etc.).

Mais le tatouage médical peut surtout être la dernière étape d'une reconstruction mammaire, après un cancer du sein. Il permet de reconstruire et de dessiner l'aréole mammaire, camoufler la cicatrice péri-aréolaire, recréer une aréole avec mamelon en 3D ou encore recolorer une aréole greffée à l'aide d'une palette de couleurs adaptée.

Aucune législation ne réglemente le tatouage médical

Non réglementée, cette technique peut être utilisée par des médecins ou des infirmières formées, mais aussi par des esthéticiennes ou des **tatoueurs**. Si ces derniers préfèrent se consacrer à leur art, les esthéticiennes seraient de plus en plus sollicitées.

Les futures tatouées peuvent néanmoins se procurer une crème anesthésiante prescrite par leur médecin et se l'appliquer avant de passer sous l'aiguille.

Quant aux pigments et au matériel, différents de ceux des tatoueurs dits « artistiques », ils sont soumis au même décret du 3 mars 2008 qui définit « les règles de

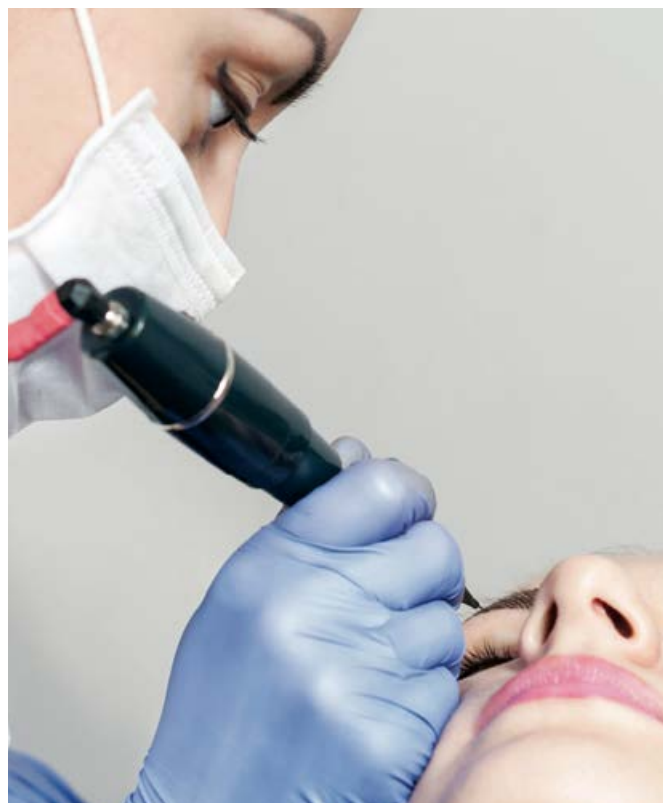
fabrication, de conditionnement et d'importation des produits de tatouage » et interdit l'utilisation de certains composants jugés dangereux.

Prise en charge par l'Assurance Maladie

Si le tatouage médical intervient dans le cadre d'une Affection de longue durée exonérante (ALD), il sera remboursé par la sécurité sociale. C'est le cas par exemple pour la reconstruction mammaire - le cancer du sein étant considéré comme une ALD. Il faut tout de même préciser « qu'en cas de symétrisation, le **remboursement** se fait sur examen du dossier ». Attention tout de même car certains chirurgiens pratiquent des dépassements d'honoraires mais qui peuvent être pris en charge par certaines mutuelles. Pour le dessin des aréoles - qui nécessite dans tous les cas un devis personnalisé -, les prix varient entre 350 et 600 euros pour les deux seins. Sur une peau très cicatricielle, abîmée ou mince, le tatouage des aréoles ne prend pas bien. Plus légers que les pigments mélangés utilisés dans le tatouage permanent, les pigments végétaux et minéraux du tatouage correcteur sont aussi plus sensibles au PH de la peau et aux habitudes de vie. Une femme qui va souvent à la piscine devra certainement revenir plus rapidement pour ses retouches, car le chlore attaque le tatouage.

Attention, toutes les peaux ne peuvent pas être tatouées.

Renseignez-vous auprès de votre médecin.



LES RECETTES BIEN-ÊTRE

Conseils & Recettes de Gilles LARTIGOT



VELOUTÉ D'HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ potimarron moyen
- 1 poireau
- 1 litre de lait d'amande
- 4-6 pleurotes
- Germination de radis rouge et d'alfalfa
- Épices « pain d'épices »
- Tamari
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Amener à ébullition 1 litre de lait d'amande dans une casserole. Salez.
- Coupez en dés le potiron et le poireau puis faites-les cuire 15 minutes dans le lait à faible ébullition.
- Mixez finement avec un mixeur à soupe.
- Rajouter de l'eau si la consistance est trop dense.
- Coupez les pleurotes en lamelles de 5 mm.
- Faites les revenir 1 minutes dans une poêle chaude avec un fond d'huile d'olive. Versez un filet de tamari lors de la cuisson.
- Servez dans des assiettes à soupe avec au centre un dôme avec la germination et quelques lamelles de pleurote sur le pourtour. Saupoudrez avec un soupçon d'épices « pain d'épices ».



« Cuisiner pour quelqu'un, c'est une façon de lui dire je t'aime ».

BÉNÉFICES SANTÉ :

Les produits laitiers, en particulier le lait de vache, sont de plus en plus mis à mal dans les médias d'informations santé. Ce velouté est une belle alternative santé aux veloutés à base de lait de vache ou de crème fraîche avec l'utilisation d'un lait végétal qui donne un goût incroyable amande/potiron. La germination est le symbole de l'alimentation vivante, très en vogue de nos jours. Le processus de germination transforme la graine dont la valeur nutritive (vitamines, minéraux et protéines) se trouve ainsi naturellement multipliée avec une biodisponibilité maximale. À utiliser sans modération pour égayer tous vos plats et booster votre santé.



« Si notre priorité est la santé et celle de nos enfants, remettons l'alimentation à place qu'elle n'aurait jamais dû quitter : au cœur de nos vies »

COUSCOUS VÉGÉTAL

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 tranches de courge butternut
- ½ tasse de graines de couscous complet
- ½ tasse de graines de chanvre écalées
- ½ tasse de raisins secs
- 1 tasse de pois chiches cuits
- 1 tasse d'eau
- Sauce :
- 1 tasse de tomates concassées
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe rases de sucre rapadura (ou sucre roux non raffiné)
- 4 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 cuillères soupe d'huile d'olive
- Persil & Coriandre

1 tasse = 250 ml

Préparation de la sauce :

- Dans un faitout en fonte, versez un fond d'huile d'olive et faite revenir les oignons, le sucre et le sel pendant 3 minutes à feu vif.
- Versez les tomates concassées. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter pour réduction 5 à 10 minutes.
- Coupez 4 tranches de 2 cm d'épaisseur dans la courge butternut.
- Évidez le centre des tranches et les faire cuire 10 minutes à la vapeur.
- Rajoutez les pois chiches et les raisins dans le panier vapeur en fin de cuisson pour les réchauffer.
- Portez à ébullition ½ tasse d'eau dans une casserole avec 1 pincée de sel.
- Rajoutez la graine de couscous. Remuez. Éteignez le feu et couvrez la casserole.
- Coupez le persil et/ou la coriandre finement puis dressez le tout dans une grande assiette plate.
- Préparez un dôme à l'aide d'un petit bol avec les graines de chanvre froides mélangées à la graine cuite (ne pas faire cuire les graines de chanvre).
- Servez dans des assiettes avec au centre un dôme avec la germination et quelques lamelles de pleurote sur le pourtour. Saupoudrez avec un soupçon d'épices « pain d'épices ».



BÉNÉFICES SANTÉ :

Les graines de chanvre sont de véritables « super aliments ». Une excellente source de protéines végétales complètes avec les huit acides aminés essentiels (uniquement apportés par l'alimentation). Elles sont une source importante d'acides gras insaturés avec un parfait équilibre entre Omega 3 et Omega 6, excellent pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, réguler le taux de cholestérol, ou encore renforcer le système immunitaire.



Blouse col cravate 95 €
Le Printemps



Pull gris 105 €
Le Printemps



Chemise marine 85 €
Le Printemps



Pull bleu 65 €
Le Printemps

Coups de cœur



Cravate rouge 59 €
Cravate marine 49 €
Le Printemps



Manteau laine bouclette - 170 €
Le Printemps



Sac mini seau python - 155 €
Le Printemps



Set de 2 bangles résine et bois -
25 € Le Printemps

Echarpe grise 55€
Le Printemps



Echarpe bleue 69 €
Le Printemps



Pochette surpiquée - 65 €
Le Printemps

R

Olivia, Marseille

RELOOKING

AVANT - APRÈS



Avant



Après

QUI N'A PAS RÊVÉ UN JOUR D'INCARNER LE RÔLE DE PRETTY WOMAN ?

C'EST DANS LA PEAU DE JULIA ROBERTS QU'OLIVIA S'EST GLISSÉE LE TEMPS D'UNE JOURNÉE

AU PRINTEMPS DES TERRASSES DU PORT ;

UN SERVICE DE SHOPPING PERSONNALISÉ PROPOSÉ GRATUITEMENT PAR LE MAGASIN POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES CLIENTS.

11h

Accueil au somptueux salon privé surplombant la mer.

Vue splendide, accueil chaleureux et intimiste et rencontre avec Marine, l'experte mode qui va s'occuper d'Olivia.

11h30

Découverte de la sublime cabine privée où de nombreuses tenues attendent Olivia.

En amont de cette journée, Olivia s'était entretenue avec Marine pour connaître sa taille, ses goûts, sa personnalité...

12h

Olivia enfle tour à tour les vêtements proposés par Marine. Marine est aux petits soins avec Olivia. Au fur et à mesure, l'experte mode a des déclics et file chercher un à un accessoires, nouvelle tenue, paire de chaussures...



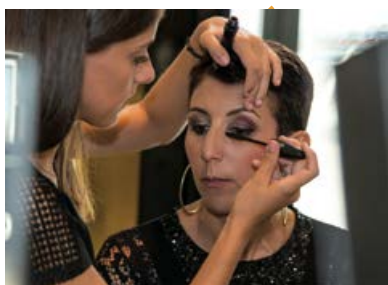
12h45

Après plus d'une heure d'essayage (pantalon, jupe, robe, bottines, talons aiguilles, maroquinerie de toutes marques et de toutes matières), Olivia ne sait plus où donner de la tête ! Tous les vêtements qu'elle passe lui vont à merveille et elle n'a qu'une seule envie : tout acheter !



13h15

Après avoir enfilé une tenue classe et glamour – jupe plissée façon Marilyn Monroe Olivia rejoint l'espace Beauté du Printemps pour la séance de maquillage, entre les mains de Laura et Morgane.



14h

Quelques coups de pinceaux plus tard, Olivia est fin prête. Elle doit retenir trois tenues... Sacré dilemme après tous les vêtements qu'elle a essayés ! Sur les conseils avisés de Marine, elle sélectionne finalement les « best » tenues.

15h30

Fin du shopping personnalisé : Olivia remercie chaleureusement Marine et Alice Moreau pour ce moment de plaisir unique offert par le Printemps et dont elle se rappellera. Une journée dédiée qui fait un bien fou et qui donne envie de rester femme ; avec toujours dans ses pensées son mari, David, parti trop tôt et qui veille sur elle.

Service de shopping personnalisé proposé gratuitement par le Printemps des Terrasses du Port. Renseignements et prise de rendez-vous par téléphone au 04 86 06 21 21, par mail shoppingpersonnalise-terrassesduport@printemps.fr et sur printemps.com.

Tenue 1 :

- Haut sequins et dentelle, Sonia By Sonia Rykiel, 240€
- Ceinture en Swarovsky, Tara Jarmon, 200€
- Jupe plissée, Tara Jarmon, 240€

Tenue 2 :

- Trench, Sonia By Sonia Rykiel, 495€
- Pochette léopard, Karen Millen, 130€
- Boots, JB Martin, 159€

Tenue 3 :

- Top, Sandro, 195€
- Jupe, Maje, 165€
- Manteau laine, Sandro, 325€

Tenue 4 :

- Robe, Kenzo, 450€
- Perfecto cuir, The Kooples, 645€
- Escarpins, Valentino, 650€
- Sac, Sonia By Sonia Rykiel, 350€



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

CURES THERMALES POST-CANCER



Le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent en France. Au terme des traitements lourds qu'il requiert, les femmes en rémission, outre la fatigue, éprouvent un fort sentiment de perte de féminité et d'abandon. Les stations thermales sont un relais possible pour accompagner leur convalescence, grâce à des programmes multidisciplinaires de reconstruction physique et psychique.

POURQUOI UNE CURE THERMALE ?

Certains établissements thermaux - qui ont reçu l'agrément de la Sécurité sociale dans leurs indications dermatologiques et phlébologiques proposent désormais une prise en charge des malades du cancer après leurs traitements.

La cure thermale post-cancer répond aux effets secondaires cutanés des traitements grâce aux propriétés exceptionnelles de l'eau thermale et aux soins thermaux prodigués durant la cure.

La prise en charge concerne principalement les cicatrices post-opératoires, les brûlures dues à la radiothérapie, le traitement du lymphœdème du bras ; mais aussi plus généralement la sécheresse de la peau et des muqueuses, les rougeurs, les démangeaisons, les douleurs articulaires...

Durant la cure thermale, d'autres conseils vous sont donnés comme prendre soin de votre corps, apprendre à se maquiller...

QUELLES DÉMARCHES ET QUEL COÛT ?

Mieux vaut attendre trois ou quatre mois après la fin de vos traitements avant de programmer une cure thermale. Il vous faudra une **simple prescription de l'oncologue, du chirurgien ou du médecin traitant**. Choisissez un centre thermal agréé et réservez votre séjour auprès de la station thermale. Envoyez votre demande de prise en charge à la Sécurité sociale.

Le protocole de soins est entièrement pris en charge et remboursé pour les cures comprenant 18 jours de soins.

Toutefois, la participation de la caisse d'Assurance Maladie est soumise à conditions. Celles-ci doivent être remplies d'une part par l'établissement thermal, et d'autre part par le patient :

Les obligations du centre thermal :

Le centre de cure thermale doit être agréé et conventionné par l'Assurance Maladie pour les orientations thérapeutiques prescrites.

Les obligations du patient :

- > Prescription médicale obligatoire (mentionnant l'orientation)
- > La cure doit être suivie intégralement sauf interruption par le médecin conseil ou en cas d'empêchement majeur du patient.

> Une seule cure est autorisée par année civile.

> La durée d'une cure est fixée à 18 jours et le nombre de séances de soins doit être précisé.

La durée de la prescription varie en fonction des indications thérapeutiques. Une seule cure suffit en dermatologie, tandis que le traitement du lymphœdème, plus difficile à traiter, nécessite des soins sur deux ou trois ans.

Lorsqu'elle est liée à une affection de longue durée (ALD), votre cure est prise en charge à 100%, ainsi que les honoraires médicaux, sur la base des tarifs conventionnels.

Vos frais de transport sont remboursés sans condition de ressources à 100% sur la base d'un billet SNCF A/R 2e classe, quel que soit le mode de transport choisi (dans la limite des frais réellement engagés).

Les frais non pris en charge par l'Assurance Maladie :

- > le ticket modérateur : c'est la part des frais médicaux non prise en charge par l'Assurance Maladie. Il peut en revanche être pris en charge par votre mutuelle.
- > les soins de bien-être, dits «de confort»
- > les repas durant le séjour de cure
- > l'hébergement si les ressources du patient dépasse le plafond (ex. : 14 664,38 € de revenus annuels pour un célibataire)

Renseignez-vous, car certaines mutuelles participent aux frais de transport et d'hébergement.

Attention, les séjours plus courts et les mini-cures d'une semaine restent totalement à la charge des patients.

Plus d'infos : www.ameli.fr

CURES THERMALES AVEC SOINS ADAPTÉS A CERTAINS CANCERS

Certaines cures thermales à orientation **Dermatologie** ont une action bénéfique sur les séquelles cutanées de plusieurs types de cancer (sein, gynécologiques...) après les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie : brûlures, cicatrices enflammées, peau réactive irritable... Les traitements permettent un gain de mobilité et accompagnent une reconstruction.

Notre rédaction vous a sélectionné deux cures thermales d'exception :

- La cure thermale de la Roche-Posay : Ses bienfaits : accélérer sa cicatrisation, réduire un lymphœdème du bras, des jambes ou du cou, améliorer la souplesse cutanée et réhydrater sa peau ou encore réduire les effets cutanés indésirables dus aux chimiothérapies ainsi que les douleurs liées à la prise de certaines molécules.

Au programme : douche médicale filiforme, pulvérisations faciales ou générales, bains hydratants et relaxants, massages cicatriciels...

Tout est mis en œuvre pour le bien-être du patient avec en complément des soins thermaux, des soins de supports tels que le maquillage, l'accompagnement psychologique, des ateliers de sophrologie ainsi que l'accès aux conférences (nutrition, après-cancer...). Des résultats probants en fin de cure avec 86% d'amélioration de la souplesse et de l'élasticité cutanée et 94% d'amélioration du bien-être général.

• **La Roche-Posay** : Tél : 05 49 19 49 49

<http://www.thermes-larocheposay.fr/cure-post-cancer/pour-qui/>

- **Avène-Les-Bains** : Située en plein cœur des Cévennes, cette cure thermale bénéficie d'une réputation internationale en matière de soins de la peau. On y vient pour soigner une peau abîmée, fragilisée, desséchée et parfois brûlée. Les avantages de la cure Avène : atténuer les tiraillements des cicatrices, assouplir et revitaliser la peau grâce aux soins adaptés (douches filiformes, pulvérisations, bains hydromassants...).

• **Avène-les-Bains** : Tél : 04 67 23 41 87

<http://www.avenecenter.com/fr/cure-thermale/suites-traitements-oncologiques>

Ne pas confondre cure thermale et thalassothérapie.

Une cure thermale et une thalassothérapie ne correspondent pas à des soins identiques.

La thalassothérapie propose des prestations exclusivement préventives et de bien-être qui ne sont pas prises en charge par l'Assurance Maladie. Les cures thermales permettent de délivrer des soins contre des maladies chroniques pouvant être remboursés par l'Assurance Maladie.

« ... Je commence à retrouver mon corps et ça fait un bien fou ; je suis ravie ! »

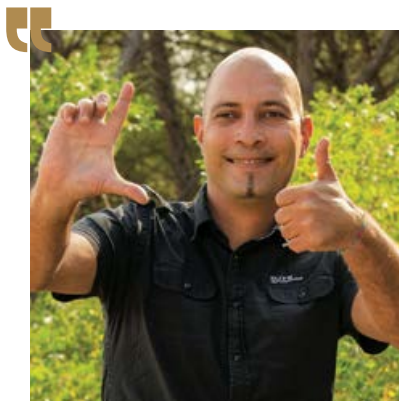


Claire Augé, 45 ans, a testé la cure de la Roche-Posay

« Je viens de terminer la cure de la Roche-Posay. J'ai eu un cancer du col de l'utérus et il est vrai que la majeure partie des personnes que je croise à la cure a eu un cancer du sein.

La première semaine, les soins sont plus axés sur les cicatrices. On démarre la cure avec des douches filiformes, des bains à remous, des jets qui sont bénéfiques pour la cicatrisation. A partir de la deuxième semaine, j'ai eu des massages et comme la chimiothérapie m'a anesthésié du nombril jusqu'au bout des pieds, ces massages m'ont fait ressentir des sensations que j'avais perdues. Je commence à retrouver mon corps et ça fait un bien fou ; je suis ravie ! »

PAROLES D'HOMMES



« *Je profite de la vie car je ne sais pas de quoi demain sera fait !* »

Gianni, un mental à toutes épreuves

Alors qu'il a à peine 18 ans et qu'il est en pleine construction de sa vie, Gianni apprend en 1995 qu'il a une leucémie aigüe pour laquelle il subira trois années de traitement. Premier coup de massue... qui ne sera pas le seul ! Cinq ans plus tard, nouveau coup dur : on lui annonce qu'il est atteint d'un lymphome. Le sort s'acharne puisque la maladie ne s'arrêtera pas là... Alors qu'il est en rémission de ses deux premières maladies et qu'il travaille à Londres comme chef cuisinier, il est obligé de rentrer en France en 2013 quand le verdict tombe : carcinome papillaire type thyroïdien. Rencontre avec un homme qui a appris à vivre au jour le jour et à profiter de ce que chaque journée lui offre.

La rage de vivre

Comment ne pas en vouloir à la vie ? Comment se projeter quand la vie vous fait faux bond et que vous n'avez aucun répit ? Comment avancer et se battre quand plusieurs maladies successives vous touchent ? Tomber et se relever, tel un super héros : c'est le cas de Gianni, 38 ans, un jeune homme et un homme que la vie n'a pas épargné... Après une leucémie aigüe découverte à l'âge de 18 ans puis un lymphome à 23 ans, il apprend en 2013 qu'il est atteint d'un carcinome papillaire type thyroïdien, qui représente 80% des cancers de la thyroïde.

« Depuis 2 ans, je n'ai plus de traitement mais je suis toujours malade », explique-t-il. La seule option : la chirurgie sachant qu'il a des risques importants pendant et après l'opération. Une intervention lui est proposée à Paris, « personne ne voulant prendre ce risque à Marseille ».

Sa maladie évolue lentement alors Gianni attend... « *Je suis en attente du produit miracle* », dit-il confiant. Il est suivi par un ORL, un endocrinologue, effectue un scanner tous les 6 mois et chaque année, son dossier passe en commission nationale.

Profiter de chaque jour...

« *La mort je l'ai vue à plusieurs reprises* », raconte Gianni. « *Je profite de la vie car je ne sais pas de quoi demain sera fait !* ». Vivre avec une épée de Damoclès au-dessus de sa tête, la maladie pouvant s'accélérer d'un coup : tel est son quotidien. Difficile de surmonter toutes ces épreuves quand on est jeune et qu'on a la vie devant soi. « *Ma jeunesse a été gâchée* », dit-il. Pourtant, à chaque coup de poing, Gianni se relève ; jusqu'à cette dernière maladie. « *Tout d'un coup ta vie s'arrête, je n'ai plus le droit de travailler. Dans mon malheur j'ai de la chance d'avoir une copine à mes côtés ; ce qui n'est pas le cas de tout le monde* ».

Le soutien de la Ligue contre le cancer

Au départ réticent, Gianni ne regrette pas d'avoir intégré la Ligue contre le cancer depuis un an. « *C'est ma copine qui m'a poussé à passer le cap en me parlant des activités proposées* ». Psychologue, groupes de parole, réflexothérapie, massage, yoga, qi gong ; toutes ces activités sont comme une soupape de décompression. « *Ça me permet de bouger, de me changer les idées et d'extérioriser mes problèmes avec le groupe de parole même si parfois émotionnellement c'est lourd* ». Si moins d'hommes passent la porte de la Ligue contre le cancer, Gianni l'explique en disant que les hommes ne montrent pas leurs faiblesses et qu'ils veulent souvent préserver leur entourage en faisant comme si tout allait bien. A titre d'exemple, « *ce n'est pas ma femme qui me soutient ; c'est moi qui la soutient moralement. Si je ne vais pas bien, je ne lui dis pas pour la préserver* ».

D'un tempérament optimiste, Gianni ne garde que le positif malgré les épreuves et les moments difficiles. Même si le parcours médical n'est jamais simple et qu'il y a des points importants d'amélioration (l'annonce de la maladie, le manque d'information sur les traitements et les effets secondaires, le protocole imposé...), Gianni veut y croire. Du fait de son expérience - il a suivi en 20 ans les avancées thérapeutiques - il espère qu'avec les progrès de la médecine, les chercheurs trouveront le « produit miracle ».

Un groupe de parole Messieurs est proposé à l'Espace Ligue de Marseille.
Renseignements et inscriptions au 04 91 41 00 20

Envoyer vos témoignages à cd13@ligue-cancer.net ou par téléphone au 04 91 41 00 20



S

SPORT

Course à pied

Certains parlent de course à pied. D'autres préfèrent les termes plus stylés « footing » ou « jogging ».

Bien choisir son parcours, trouver la bonne cadence, sélectionner les bonnes chaussures...

Voici quelques conseils pour réussir son footing :

A chacun son rythme !



1/ Prévoir la durée de sa course à pied. Il faut viser la progression. Rien ne sert de courir une heure lors de la première session !

Mieux vaut démarrer en douceur avec une course lente de 15 minutes. Pour que l'entraînement soit efficace, l'idéal est de courir 2 fois par semaine.



2/ Identifier un parcours référent.

Optez pour les sols tendres (bois, parc...) si vous courez pour le plaisir et la route si vous participez à des compétitions. Soyez vigilants avec les pentes trop abruptes ou les montées trop raides, elles risquent de malmenager muscles et articulations, notamment les genoux.



3/ Déterminer le bon rythme : mieux vaut courir plus lentement mais tenir la distance. L'objectif : être endurant ! Pour analyser votre marge de progression, il vous suffit de vous chronométrer sur un même parcours à quelques semaines d'intervalle.



4/ Adopter la bonne posture : pour une efficacité optimale, il faut avoir le dos bien droit, les mains et les bras relâchés et faire des foulées à ras du sol. Ces techniques permettent de moins se fatiguer et de courir plus longtemps.



5/ Investir dans une paire de chaussures de type running adaptée à la course à pied. Vérifiez que la semelle est souple à l'avant et rigide à l'arrière et prenez une pointure supplémentaire car le pied a tendance à gonfler pendant l'effort.



6/ Boire suffisamment : il n'y a pas de secret, il faut boire de l'eau en quantité avant, pendant et après l'effort sinon on risque la déshydratation. N'hésitez pas également à prendre des fruits secs ou des barres de céréales pour faire le plein d'énergie après l'effort.



7/ S'étirer avant et après l'effort. Les étirements avant la course préparent ainsi les muscles et tendons à l'effort. Les étirements après le footing permettent de mieux récupérer et d'éviter les courbatures.



VIRTUS

LES DOCKS MARSEILLE
TRAINING CENTER
EST. 2015

TRAINING CENTER DÉDIÉ À L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PERSONNALISÉ

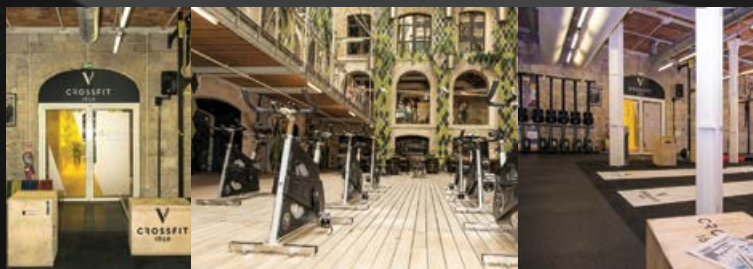
ACTIVITÉS

YOGA DYNAMIQUE, BODY COMBAT,
BODY PUMP, RPM CYCLING, BOXING CIRCUIT,
CROSSFIT, OUTDOOR TRAINING.

PRESTATIONS HAUT DE GAMME

ÉQUIPEMENTS DE POINTE, SERVIETTES PROPRES, VESTIAIRES SPACIEUX ET TOUT ÉQUIPÉS,
CHARGEURS SMARTPHONE.

POUR LES MEMBRES VIRTUS : 15% DE REMISE SUR LA BOUTIQUE REEBOK ET VENTES PRIVÉES.
PROGRAMME VARIÉ ET SUR MESURE SUIVI DE VOS PERFORMANCES



Ouverture 7/7j du lundi au vendredi de 7h à 22h du samedi au dimanche de 9h à 18h
Virtus : 10 Place de la Joliette, 13002 Marseille, Tél + 33 (0) 4 91 91 25 65, Tél + 33 (0) 7 68 81 54 32,

AGENDA LIGUE i3

SOUVENIRS D'ÉVÉNEMENTS RÉALISÉS AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER :

- Vente privée Guess organisée par l'ESG Aix-en-Provence.
- Vide-dressing programmé par l'ESG sur le parking du Géant Casino Jas-de-Bouffan.
- Vide-greniers organisé par la délégation d'Aubagne avec l'ensemble des bénévoles sur l'Esplanade De Gaulle.



ÇA VIENT DE SE PASSER

Exposition « Toiles de Femmes » à l'Office de Tourisme des tableaux réalisés au sein de l'atelier de peinture de l'Espace Ligue de Salon-de-Provence. Sur la photo : Jeanine Pitavin, les bénévoles de la délégation, Mireille Bombail, Directrice de l'Office de Tourisme et Patrick Alvisi, élu au tourisme. Cette exposition sera ensuite visible dans la vitrine d'exposition municipale (immeuble Vérune).

- Vide-greniers organisé par le Rotary Club a Gémenos.

- Vide-dressing de créateurs au Jardin Montgrand à l'occasion d'Octobre Rose.



Stand d'information à l'occasion du Forum Santé à la Maison de la Vie Associative en Arles.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Coupe de l'Espoir 2016-2017 organisée dimanche 16 octobre par le Golf de l'Ecole de l'Air de Salon-de-Provence au bénéfice de la Ligue contre le cancer.

Soirée caritative à l'initiative du Salon de coiffure Stephan Infantino à l'occasion du 10^{ème} anniversaire du lieu samedi 22 octobre à la salle des Fêtes de la Destrousse.

Stand de la Ligue contre le cancer au Forum Handicap qui se tiendra mardi 22 novembre à l'Espace Trénet à Salon-de-Provence.

La balade rose au pays des flamants roses au Parc Ornithologique de Pont de Gau samedi 22 octobre à 14h30.



AGENDA LIGUE 13

ÉVÉNEMENTS À VENIR



« Un défi pour la vie » : challenge sportif à destination des entreprises le 25 novembre en partenariat avec Virtus aux Docks afin de collecter des fonds au profit de la Ligue contre le cancer. Le principe : 10 équipes de 5 salariés vont s'affronter lors d'exercices de cardio et de renforcement musculaire.



Concert Gospel organisé par la Ville de Sénas à l'Eglise Saint-Armand pour la Ligue contre le cancer 13.

FESTIVAL BELLES & REBELLES DANSES ET FITNESS - 100% FILLES



Festival Belles & Rebelles les 19 et 20 novembre aux Saintes-Maries-de-la-Mer dont une partie des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer.

Marché de Noël Gourmand et Artisanal les 10 et 11 décembre à l'Espace Van Gogh en Arles.



Sortie officielle du magazine samedi 22 octobre au Printemps des Terrasses du Port.



Sortie du nouveau site Internet de la Ligue contre le cancer comité 13

vendredi 19 octobre 2016

Et pleins d'autres événements.
Plus d'infos sur www.liguecancer13.net

À ne pas
manquer!



**FESTIVAL
à SALON-DE-PROVENCE**

🕒 **FESTIVAL DU RIRE**
Rendez-vous les 8, 9, 11, 12
novembre 2016 pour le Festival
du Rire présenté par la Maison
de Jeunes et de la Culture
(M.J.C) de Salon-de-Provence.
Au programme de cette année :
Sellig, les Instantanés, Stan et
Laurent Barat. Pour des moments
de détente et de rire en famille ou
entre amis.

Tarifs : un spectacle – 18€ / PASS 4
spectacles – 60€ - Renseignements au
04 90 56 96 80



**EXPOSITION
à ARLES**

🕒 **EXPOSITION
KATERINA JEBB
« DEUS EX MACHINA »**
Artiste plasticienne, Katerina
Jebb compose des images à l'es-
thétique empreinte d'hyperréa-
lisme. Fascinée par les visages,
les textiles, les reliques de
l'histoire, l'artiste anglaise livre
dans son exposition un univers
baroque décliné en cent œuvres.
Les « inventaires » des ateliers de
Balthus, Picabia, les portraits de
Kate Moss, Tilda Swinton... les
vêtements créés par Christian
Lacroix tissent un itinéraire à
travers l'ancien Grand prieuré
de l'Ordre de Malte. Réalisées
avec un scanner numérique, les
photographies des robes haute
couture de l'Arlésien dégagent
une impression de volume et de
noblesse des matières.

Du 2 juillet au 31 décembre 2016 au
musée Réattu d'Arles. Du mardi au
dimanche de 10h à 18h. Tarif : 8€



SORTIR DANS LE 13

Coups de cœur, agenda culturel



EXPOSITION à AIX-EN-PROVENCE

🕒 **MARYLIN MONROE SOUS L'ŒIL DES PHOTOGRAPHES**

Marilyn Monroe est certainement la star la plus photographiée dans l'histoire du cinéma. Immortalisée par les meilleurs photographes de son temps, tels Richard Avedon, Eve Arnold et André de Dienes, elle est devenue une icône qui a inspiré des artistes aussi célèbres qu'Andy Warhol, Willem de Kooning et Salvador Dalí.

L'exposition présente les clichés immortels de l'actrice, les plus célèbres photographies de la dernière séance, réalisées un mois avant la mort de Marilyn, par le photographe Bert Stern. Femme aux mille visages, à la personnalité complexe, elle se montre tour à tour enjouée et secrète, lumineuse et absente, mais toujours incroyablement sexy.

Plus d'informations sur : www.caumont-centredart.com/fr/marilyn

Du 22 octobre 2016 au 17 avril 2017 au Caumont Centre d'Art à Aix-en-Provence.
Entrée de 8,50 € à 11,00 €.



EXPOSITION à MARSEILLE

☞ CAFE IN

Le Mucem présente l'exposition **Café In**. Plus de trois cents œuvres d'art, photographies, objets, gravures, dessins, ouvrages rares, correspondances, archives audiovisuelles et textes inédits illustreront sur plus de 1 000 m² l'histoire du café dans le monde. En quelques siècles, le café est certes devenu une gigantesque économie, mais il s'est surtout imposé comme un rituel anthropologique au sens le plus étymologique du terme. De la baie à la tasse, c'est l'histoire, la géographie, l'économie, l'environnement, la consommation, la publicité et l'esthétique du café qui se mêlent et s'emmêlent dans un vaste et même univers. Il s'agit de transformer le consommateur de café en spectateur éclairé d'une histoire qu'il soupçonnait peu et dont il vient de comprendre qu'elle lui est familière.

Plus d'informations sur :
www.mucem.org/fr/exposition/cafe

Exposition du 26 octobre 2016 au 23 janvier 2017 au Mucem J4

Coup de cœur!



CÉLÉBRATION à AIX-EN-PROVENCE

☞ BRAVADE CALENDALE

La Bravade Calendale célèbre l'offrande de la pompe de Noël aux autorités de la ville. Elle déploie, à grand renfort de coups de tromblons, un foisonnement d'acteurs de la tradition provençale, des chivau-frus aux lanceurs de drapeaux italiens, sans oublier la présence des groupes folkloriques de Nice, Brignoles, Plan de Cuques et d'Aix.

Plus d'informations sur :
www.aixenprovencetourism.com
Rassemblement place de l'Hôtel de Ville d'Aix-en-Provence dimanche 18 décembre 2016 à 11h ; puis à partir de 14h30 rassemblement et déambulation sur le cours Mirabeau et défilé de la Bravade Calendale à la Rotonde.



FESTIVAL DES ARTS DE LA RUE en ARLES

☞ DRÔLES DE NOËLS

Venez vivre un « Drôles de Noël » en Arles ! Véritable festival des arts de la rue, cet événement plonge petits et grands dans la magie de Noël. Au programme de cette 11^{ème} édition, 60 représentations gratuites durant 5 jours : cirque, marionnettes, chansons, jeux musicaux, contes et mise en lumière. Depuis 2004, la Ville d'Arles invite les arts de la rue pour les fêtes de fin d'année et offre un voyage dans un pays fantastique, féerique et poétique où le Père Noël nous en fait voir de toutes les couleurs !

Plus d'informations sur :
www.arlestourisme.com/fr/drole-de-noel-a-arles.html

Du 21 au 24 décembre en Arles.

Ideal en famille!

ÉVÈNEMENT SPORTIF à MARTIGUES

☞ Semaine bouliste nationale 2017 à Martigues

L'été, la cité phocéenne accueille le Mondial la Marseillaise à pétanque. La version hivernale est organisée à Martigues : la 32^{ème} édition de cette semaine bouliste se déroulera du samedi 21 au dimanche 29 janvier 2017.

Cet événement incontournable accueille plus de 5 000 participants partageant la même passion : la pétanque.

Au programme : concours masculin, féminin, jeune et mixte.

Plus d'informations sur :
www.myprovence.fr/agenda-culturel/sport/martigues/10729-semaine-bouliste-nationale-2017-32e-edition

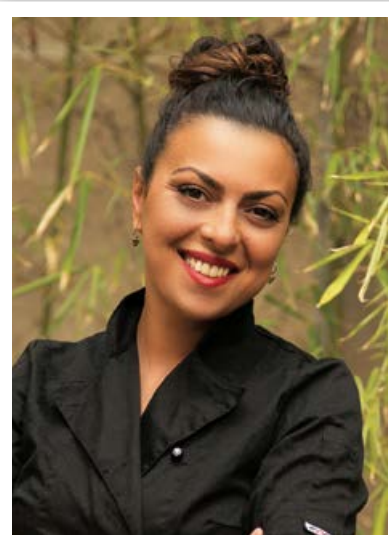
Du 21 au 29 janvier 2017 Lieu : la Halle de Martigues.
Renseignements au 04 42 44 35 35

LE COIN DES SAVEURS



Rencontre avec Johanna Pariente au Jardin Montgrand UNE BELLE DÉCOUVERTE CULINAIRE EN PLEIN CŒUR DU CENTRE-VILLE

35 rue Montgrand – 13006 Marseille - Tél. 09 51 28 48 19



Quand on arrive au 35 rue Montgrand, on n'imagine pas ce qu'on va trouver en gravissant les trois petites marches... Dès l'entrée, on est émerveillé par ce lieu prestigieux créé par Alice Honoré en avril 2015. Ce somptueux hôtel particulier du 19^{ème} siècle qui a conservé le charme de l'époque propose différents espaces : un espace dédié aux jeunes créateurs, un espace éphémère avec des produits locaux et enfin au bout du couloir, un coin restauration au sein d'un jardin privatif arboré. Un véritable coup de cœur culinaire et une belle rencontre avec Johanna Pariente, 31 ans, chef aux commandes depuis février 2016.

Originaire du petit village de Sausset-les-Pins et passionnée de cuisine depuis son plus jeune âge, Johanna Pariente ne s'est pourtant pas dirigée vers la cuisine immédiatement.

« La cuisine m'a toujours passionnée mais avec mon métier prenant, je n'avais jamais eu le temps de l'explorer », confie-t-elle. Coiffeuse-maquilleuse dans la mode pendant 12 ans entre Paris et Genève, elle décide il y a 3 ans de tout abandonner pour s'adonner à sa passion. Autodidacte, elle n'a pas eu de difficulté à évoluer rapidement dans le domaine. Elle propose une cuisine créative, colorée et gustative ! « Je fais ce qui me ressemble : j'aime que ce soit beau visuellement et j'aime l'idée que la cuisine puisse être accessible à tous ». (formules de 13 à 20 euros).

Johanna Pariente est toujours à l'affût des dernières tendances que ce soit dans le dressage ou dans les produits.

« Je suis autonome, je crée mes plats et je travaille uniquement avec des produits frais ». Elle pratique également une cuisine responsable : « je ne jette rien, je revisite ce que j'ai ; mes garnitures, je les retravaille avec autre chose, je les transforme en petits mets. Il faut savoir respecter les producteurs, les produits et les clients ».

Nous avons testé et nous avons découvert une cuisine pleine de saveurs où nos papilles sont émoustillées du début à la fin du repas. Le Jardin Montgrand propose une carte originale avec 2 plats du jour et une variété de petits mets que nous vous invitons à aller déguster ! Dernier atout : le prix, accessible à tous.

Ingrédients

3 maquereaux
1 carotte
6 pois gourmands
2 grosses pommes de terre
Gros sel
Moutarde à l'ancienne
Vinaigre de xérès
1 citron confit
Huile de pépins de raisins
Fleur de sel
Piment d'Espelette

Pour la marinade

30 cl de vin blanc
1 oignon blanc
1 orange
1 citron vert
1 citron jaune
Gingembre frais
Clous de girofle
Baies roses
1 bulbe de fenouil
1 feuille de laurier
1 verre d'huile de pépins de raisins

Maquereaux marinés aux agrumes, salade de pommes de terre et vinaigrette au citron confit



Recette

Lever les maquereaux en filets et les désarêter, couvrir de gros sel et les placer au frais 30 min.

Éplucher l'oignon et le couper en 4, tailler grossièrement le fenouil et le gingembre.

Prélever l'écorce des agrumes et leur jus et mettez-le dans une casserole avec le vin blanc, l'huile de pépins de raisins et le reste des ingrédients de la marinade.

Faites chauffer sans ébullition, puis laisser infuser 15min hors du feu et passer au tamis.

Rincer les filets de poisson et verser la marinade chaude dessus, réserver au frais 24 heures.

Pour la garniture :

Éplucher les pommes de terre, les couper en 4 et les faire cuire à la vapeur.

Blanchir les pois gourmands quelques minutes et les plonger dans le l'eau glacée pour garder la couleur vive du légume.

Éplucher la carotte puis à l'aide d'un économiseur, tailler des copeaux et les plonger dans l'eau glacée pour modifier leurs formes.

La vinaigrette au citron confit :

Tailler le citron en 4 dans la longueur et garder la peau pour en faire une Brunoise (tailler en petits dés).

Ajouter une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne et une cuillère à soupe de vinaigre de xérès, monter à l'huile de pépins de raisins.

L'entrée de Johanna : salade d'endives rouge carmine, comté, noix, vinaigrette aux framboises fraîches.

Pour le dressage :

Mélanger les pommes de terres refroidies et les pois gourmands avec la vinaigrette. Récupérer les filets de maquereaux et garder un peu de marinade pour les carottes. Disposer la garniture sur l'assiette et placer les filets sur le dessus. Essorer les carottes à l'aide d'un papier absorbant, les tremper rapidement dans la marinade et les déposer sur l'assiette. Finir avec un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette et des petites pousses de votre choix ou quelques peluches de cerfeuil.



Aborder la question de la procréation dans le traitement contre le cancer relève d'une nouvelle approche dans la prise en charge globale des patients. La Ligue contre le cancer s'inscrit dans ce projet puisque l'une de ses missions est de venir en aide aux personnes touchées par la maladie. C'est pourquoi elle a lancé le « Défi pour la Vie », à savoir aider toutes personnes touchées par la maladie à avoir un enfant après un cancer.

C'est dans ce contexte qu'elle souhaite financer le projet du Laboratoire de biologie de la reproduction de l'Hôpital de la Conception. Objectif : anticiper le projet d'enfant avant de démarrer le parcours de soins. Grâce à une technique de vitrification ovocytaire chez la femme et de conservation du sperme chez l'homme, il est possible pour tous les patients et les patientes de la région PACA de pouvoir transmettre la vie une fois la maladie vaincue.

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 2016.

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

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

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



JE FAIS UN DON

- 12 € 20€ 40€
 50€ 90 € €

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

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



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

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

Chèque CCP 261205 H MARSEILLE

Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue

Mail :



LANCEMENT DU MAG N°2

de la Ligue contre le cancer



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

RÉDACTION
Biljana DAMLJANOVIC

CRÉATION
AGENCE KADENCE
Karine APRILE MORISSE
Audrey MONTERO

PHOTOS
Serge SARACCO
Fotolia
Shutterstock

**ONT PARTICIPÉ
À LA RÉDACTION**
Estelle Rieu
Marjorie Dupré
Evelyne Giraud
Gilles Lartigo
Sophie IMBERT

FABRICATION
IMPRIMERIE SIRIS

COMMUNICATION
Magali Maugeri,
directrice du comité 13
Biljana Damljanovic,
chargée de communication

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

Nathalie Simon
Pr Marcel Rufo
Pr Dominique Casanova
Christine Degland
Alice Moreau & Marine Minot du Printemps
des Terrasses du Port
Le Barreau de Marseille
(Maitre Fabrice Giletta, Maître Geneviève Maillet,
Maitre Pascale Allouche-Campana et Maître Evelyne Boyer-Jaussaud)
Alice Honoré, Bernard Dewaële,
Johanna Pariente du Jardin Montgrand
Matthieu Forgeat
Michel Barbaudy et Gilberte Rapicano
Claire Augé
Claire Desarnaud
Amélie Pillet
Lili Sohn
Régine Aouizerate
Elodie Viens
Véronique Redon

LES PLUS BELLES
MARQUES MODE,
ACCESSOIRE, BEAUTE



PRINTEMPS.COM

PRINTEMPS

MARSEILLE, C.C LES TERRASSES DU PORT
MAGASIN OUVERT TOUS LES JOURS DIMANCHE INCLUS
13002 MARSEILLE - Tél. 04 86 06 21 00

MARSEILLE, C.C LA VALENTINE
MAGASIN OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
13011 MARSEILLE - Tél. 04 86 06 46 00