

PRENDRE SOIN DE SOI



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

ET AINSI ÉVITER D'AVOIR UN JOUR UN CANCER DE LA PEAU GRÂCE À L'OPÉRATION « FACE DE POULPE : VA TE CRÉMER ! » TOUS LES WEEK-ENDS DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS LA MARSEILLAISE LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS. **CE WEEK-END, CANCER DE LA PEAU : IDÉES REÇUES, MENSONGES ET VÉRITÉS SE CÔTOIENT.**



# Soleil et cancer, déjouez les fake news

## CHRONIQUE SOLEIL

Cette semaine, la Ligue contre le cancer compile un petit florilège de fake news auxquelles on croit souvent, à tort.

### On peut préparer sa peau au soleil : FAUX

20% des Français pensent que prendre des gélules réduit le risque de coup de soleil et 15% pensent que les cabines UV préparent la peau au soleil d'été. Sachez-le : il n'existe aucun moyen de préparer sa peau au soleil. Le bronzage par UV artificiels augmente même le risque de cancers cutanés. Chaque année, 380 cas de mélanomes sont causés par les cabines UV.

### La crème solaire protège à 100% : FAUX

La crème solaire est un écran protecteur qui doit être utilisé comme protection complémentaire aux consignes classiques. Ne vous exposez jamais entre 12h et 16h, portez lunettes, chapeaux et vêtements.



Appliquez votre crème généreusement toutes les deux heures.

### Les peaux noires ou bronzées n'ont pas besoin de se protéger : FAUX

Les peaux bronzées ou noires ont moins de risques de développer un cancer de la peau que les phototypes clairs, mais elles doivent suivre les mêmes recommandations. Sachez-le : le bronzage est un premier signe de détérioration du capital solaire.

### Les nuages filtrent 100% des UV : FAUX

Lorsque le ciel apparaît « voilé », nous devons être très conscients que malgré l'impression de sécurité (il fait moins chaud, la luminosité est atténuée), le rayonnement UV peut être très élevé. Ce type de nuages ne filtre que très peu les UV.

### Et pour en savoir plus...

Si vous voulez en savoir davantage sur la prévention solaire, La Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône vous

propose d'écouter son podcast créé il y a quelques mois « Cancer, osez en parler » Au micro de Caroline Bindel, le témoignage d'Alain, un Marseillais pure souche qui parle sans tabou de son cancer de la peau après de nombreuses années passées au soleil sans aucune protection solaire. Un podcast gratuit et accessible en flashant ce QR code.

CATHERINE VERNAY



La Ligue contre le cancer 13 : « Ma Maison bien-être » 7, rue Francis Davso 13006 Marseille Pour toutes informations, contacter la Ligue 13 au 04.91.41.00.20 ou sur [cd13@ligue-cancer.net](mailto:cd13@ligue-cancer.net)

# Fabriquer un remède anti-stress pour bien vivre la rentrée

## BIEN-ÊTRE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES PASSÉES DANS L'INGÉNIERIE, ÉLODIE KUCZYNSKI A DÉCIDÉ DE CHANGER DE VIE POUR SOULAGER LES MAUX DE MANIÈRE NATURELLE. CHAQUE SEMAINE, RETROUVEZ LES CONSEILS DE NOTRE SOPHROLOGUE POUR VOUS SENTIR MIEUX. **CE WEEK-END, CRÉEZ UNE IMAGE MENTALE**

Les vacances sont l'occasion de se ressourcer, de rompre avec la routine voire même de vivre des moments incroyables. Nous partons parfois avec l'idée que le retour au travail sera difficile et que le stress et les habitudes du quotidien effaceront à vitesse grand V les bénéfices de cette pause bien méritée. Alors, l'envie de faire plein de choses et de profiter un maximum prennent vite

le dessus. Le réflexe est bien souvent de dégainier son appareil photo ou son téléphone pour immortaliser l'instant. Mais cela peut parfois être contre-productif : nous revenons avec des tas de photos dont nous ne nous souvenons plus parfois où nous les avons prises, avec ce sentiment d'être passé à côté de quelque chose. Alors, pendant cette période de break estival, prenez le temps de vivre chaque moment dans l'instant présent et profitez-en pour créer des souvenirs positifs. Je vous propose un exercice pour créer une photo mentale, un remède bien plus efficace contre les coups de bourdon et pour passer le cap de la rentrée de septembre (et de tout le stress qui va avec) dans la sérénité. Quand vous êtes dans un endroit qui vous plaît ou que vous vivez un moment agréable avec vos proches, imprégnez-vous des détails de la scène : les formes, les couleurs, les visages et les expressions des personnes qui vous entourent. Concentrez-vous sur les bruits, les paroles, sentez les odeurs ou peut-être les saveurs si c'est à l'occasion d'un repas. Focalisez aussi votre attention sur ce que vous touchez, les textures avec lesquelles

vous êtes en contact. Vivez pleinement le moment et portez votre attention sur vos sensations corporelles, les émotions positives qui vous traversent. Quand vous sentez que ces sensations positives sont à leur maximum, ancrez-les par un mot ou un geste simple. Vous pouvez bien-sûr faire cet exercice d'ancrage à votre retour de vacances, en vous replongeant dans le moment positif de votre choix si vous n'y avez pas pensé sur le moment.

Par la suite, entraînez-vous régulièrement à réactiver ces sensations positives en prononçant le mot, en reproduisant le geste que vous aurez choisi. Vous serez automatiquement replongé dans ce moment agréable.

Sophro-EKilibre : 2335, avenue Auguste Navy 13480 Cabriès ou 5, rue Charles Duchesnes tour Tertia II, 13290 Aix-en-Provence 06.73.36.78.12 [elodie.kuczynski@outlook.fr](mailto:elodie.kuczynski@outlook.fr)



## C'est à vous de jouer !

Vous avez envie de poser une question à nos professionnels ? *La Marseillaise* vous donne la parole et appelle ses lecteurs à participer à cette rubrique. Pour que votre problématique soit traitée dans le journal du week-end suivant, rien de plus simple : il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : **weekend@lamarseillaise.fr** En mentionnant dans l'objet du mail « Prendre soin de soi ». Posez ensuite votre question en mentionnant votre prénom ou votre pseudo si vous souhaitez rester anonyme. À très bientôt !