

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

MARC LAVOINE

L'engagement,
ma façon de vivre



Caroline Margeridon :
"Ma valeur, c'est la fidélité"

Dossier

Nouveaux traitements
Les grands espoirs
Nos témoins

Rejoignez nos ateliers
de sevrage tabagique



liguecancer13.net

MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS



© KENZA LE BAS

lulli

PLUS QU'UN CONCEPT STORE,
UN STYLE DE VIE

LULLI-SUR-LA-TOILE.COM

Tous ensemble !

Chers amis, c'est toujours une joie, pour les bénévoles et l'équipe de la Ligue contre le cancer 13, de fêter la sortie d'un nouveau numéro du Mag, notre magazine qui joue le trait d'union entre les donateurs, malades, aidants, chercheurs et médecins. Mais nos liens ne se limitent pas à un seul magazine, aussi porteur d'espoirs fût-il, ils s'entretiennent tout au long des années avec nos rencontres physiques ! Je vous rappelle le rôle primordial que joue Ma Maison bien-être à Marseille, mais aussi nos deux espaces Ligue à Aix en Provence et Salon dans le soutien que nous apportons aux personnes atteintes du cancer ; nous y accueillons chaque mois plus de 400 personnes qui profitent de nos services pour les aider à supporter leur traitement et retrouver rapidement le goût à la vie (gymnastique adaptée soins capillaires, esthétiques, rencontres avec des psychologues, cours de cuisine, groupes de parole etc). Cette solidarité essentielle s'éprouve de plus en plus avec l'augmentation de la précarité qui nous conduit à soutenir financièrement plus de familles dans les Bouches-du-Rhône. Elle s'incarne aussi dans les progrès majeurs qu'effectue la recherche qui se traduisent par des soins plus efficaces et moins traumatisants. Toutes ces évolutions ont un coût : en 2022, notre Comité a investi plus de 620 000 €. Nous vous disons 620 000 fois merci.

Au quotidien, nous multiplions les initiatives pour recueillir le plus d'argent possible mais nous avons besoin de tous pour continuer nos missions et soutenir les plus fragiles. En réponse aux études qui pointent l'augmentation des cas de cancer, nous multiplierons les actions de prévention et de sensibilisation et lançons un appel aux bénévoles pour nous rejoindre. D'Arles à La Ciotat, d'Aix-en-Provence à Châteaurenard, tous ensemble !

E

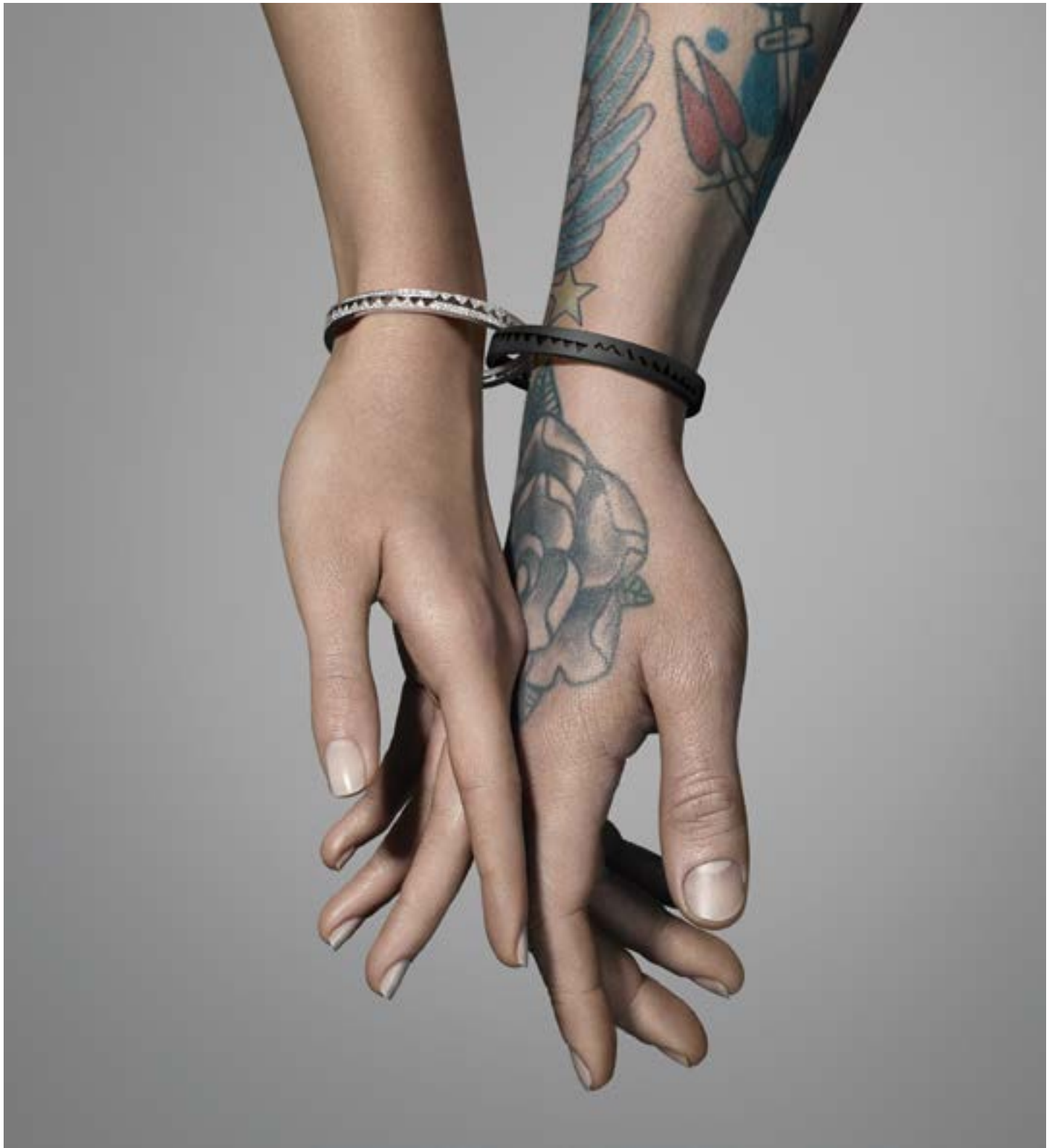
D I

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

T

PIERRE GAROSI





A K I L L I S

JOAILLERIE PARIS

COLLECTION CAPTURE ME - À DÉCOUVRIR SUR AKILLIS.COM

SOMMAIRE



INTERVIEW 14
MARC LAVOINE
L'engagement, ma façon de vivre



LE DIAGNOSTIC PRÉCOCE EST UN GAGE DE GUÉRISON 46
Anne Labadye



DOSSIER 26
Nouveaux traitements
Les grands espoirs
Nos témoins



LES ATELIERS DE SEVRAGE TABAGIQUE 44

Édito	3
Les brèves de la rédaction	6
Lulli	10
<i>Soutient la Ligue contre le cancer</i>	
Marc Lavoine	14
<i>L'engagement, ma façon de vivre</i>	
Bob le couvre chef	22
<i>Un site dédié aux femmes chefs d'entreprise</i>	
Fondation du Crédit Agricole	24
<i>Mécène de la Ligue contre le cancer</i>	
Dossier	26
<i>Nouveaux traitements, les grands espoirs, nos témoins</i>	
Caroline Margeridon	38
<i>Retroussons-nous les manches</i>	
Adeline Dumon	42
<i>L'art, une arme efficace contre le cancer</i>	
Les ateliers de sevrage tabagique	44
Anne Labadye	46
<i>Le diagnostic précoce est un gage de guérison</i>	
Initiation au pilates	48
<i>Séance avec Kitiara Fontana</i>	
Jean-Louis Boudart	52
<i>La Loire et le vélo pour se reconnecter avec le vivant</i>	
Fabrizio	56
<i>Peintre féministe convaincu</i>	
Carole Vertu	60
<i>La santé au bout de ma fourchette</i>	
Les marchés paysans	64
<i>Du producteur, au consommateur</i>	
Kenzo	68
<i>Petit garçon & grand héros</i>	



DES BARRES 100% FORCE

Les Baam !, pour Barres athlétiques artisanales de Marseille, ne contiennent pas de sucres ultra-transformés et sont ultra protéinées. La recette culmine à 15-20 % de protéines et peut revendiquer le titre de barre énergétique. Fabriquées artisanalement à Marseille par Tristan et Florent pour qui on peut être sportif, gourmand et humain !

Barres Baam !, prix de vente public conseillé : 2,50 € TTC.

BRÈVES de la rédaction



Le saviez-vous !

90 % des adultes dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour

63 % des adultes dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine

40 % des adultes ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations

30 % des adultes boivent plus d'un verre de boissons sucrées par jour



MA MAMAN EST UNE PIRATE

Son bateau s'appelle « Le Crabe sans Pitié ».

Avec son équipage elle parcourt les mers depuis quelques mois déjà, à la recherche d'une île au trésor.

La maman de ce petit bonhomme est une pirate qui navigue dans une mer dangereuse, remplie de crabes monstrueux, à la recherche d'une île au trésor. En réalité, la maman de ce petit bonhomme est malade, les crabes, c'est le cancer qu'elle combat. Dans cet album, l'auteur, Karine Surugue, partage ce qu'elle a vécu.



COSMÉTIQUE + SOIN = 2 EN 1

Fondée par deux entrepreneuses françaises, dont les mamans ont subi un cancer, la marque Mème Cosmetics propose des produits adaptés aux peaux fragiles des femmes touchées par le cancer. Crème, fond de teint, vernis à ongle, démaquillant... tout est formulé et fabriqué en France, avec les ingrédients les plus sûrs et les plus naturels possibles.

memecosmetics.fr/fr



DEPISTAGE OCTOBRE ROSE

*Elle l'a dit...
autour du dépistage,
véritable chance pour lutter
efficacement contre le cancer*

“

« Ce n'est pas parce que vous vous faites dépister que vous avez un cancer. Faites-le, prenez le temps d'aller faire une mammographie » (Julie Gayet sur RTL). Pour l'actrice, il est essentiel que les femmes profitent d'Octobre rose pour prendre le temps de s'autopalper ou, mieux, d'aller se faire dépister.

”



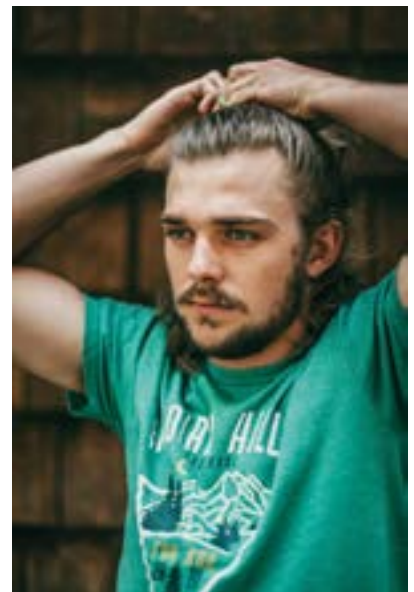
BIENTÔT AU CINÉMA

Porté par le succès, le livre de Laetitia Colombani "la Tresse" sort en salles le 29 novembre 2023. Bouleversant récit de trois femmes, trois vies et trois continents, qui partagent un goût commun pour la liberté. Avec le cancer et la maladie en toile de fond. Magnifique.

EN NOVEMBRE C'EST MOUSTACHE



Eh les mecs ! On va mettre Gillette à l'amande ! En novembre, on se laisse pousser la moustache en signe de solidarité avec les potes touchés par le cancer des testicules ou de la prostate. Dites à tout le monde ce que vous faites et pourquoi vous le faites. Demandez à vos amis et à votre famille de faire des dons à la Ligue 13 contre le cancer et soyez très présents sur les réseaux sociaux. Petit ou gros, chaque don compte. Et nous à la Ligue, on met la pression sur les chercheurs !



BONNE NOUVELLE !

Chaque année en France, on recense **1 850 enfants** et **450 adolescents** nouvellement atteints de **cancer**.

Le taux de survie à 5 ans, souvent synonyme de guérison, dépasse désormais 80 %.

C'est encourageant, mais il faut faire encore mieux.

7,76...millions d'hospitalisations en lien avec le diagnostic, le traitement ou la surveillance d'un cancer, ont été enregistrées en 2021 (+ 7% par rapport à 2020).

CANCER OSER EN PARLER

LE PODCAST QUI LIBÈRE LA PAROLE FACE AU CANCER



Caroline Bindel, journaliste et animatrice de « Cancer : Oser en Parler » tend ainsi son micro à des patients en traitement ou en rémission, des proches de patients, des professionnels de santé et des bénévoles partageant leurs expériences, leurs émotions et leurs défis.

Il y a un an, la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône lançait son premier podcast intitulé « Cancer : Oser en Parler ». Une initiative visant à donner la parole à des personnes touchées par le cancer, leurs aidants ou toutes personnes accompagnant les malades dans leur processus de guérison : oncologues, onco-chirurgiens, psychologues, socio-esthéticiennes, diététiciennes, coachs sportifs...

C'est donc grâce à ce podcast innovant que la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône a réussi à briser les tabous et à encourager une prise de parole libre sur un sujet délicat et sensible.

Le cancer est une maladie qui touche de nombreuses personnes à travers le monde, qu'elles soient elles-mêmes atteintes de la maladie ou qu'elles soient confrontées à la lutte de proches. Malheureusement, en raison de la stigmatisation et de la peur associées au cancer, de nombreuses personnes se retrouvent isolées et silencieuses face à leur épreuve. C'est là que le podcast « Cancer : Oser en Parler » prend toute sa place en brisant les barrières de la communication et en encourageant les témoignages authentiques.



Chaque épisode explore des histoires personnelles uniques et inspirantes. Le rapport au corps, la sexualité, le rôle des proches, la diététique, le soutien psychologique sont autant de thèmes abordés. Mais ce podcast joue aussi un rôle essentiel dans la mission de la Ligue contre le cancer en sensibilisant à l'importance du dépistage précoce et en mobilisant des ressources pour aider les patients et leurs familles.

Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer diffusé sur toutes les plateformes : Spotify, Apple Podcast, Google Podcast, Audible...



« Cancer : Oser en Parler » est soutenu par la Région Sud dans le cadre du plan cancer.



Flashez-moi !



AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT



ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



ALPES PROVENCE

LULLI

Soutient la Ligue contre le cancer



Lulli réunit des créateurs modernes et inspirants en boutique comme en ligne. Anne Vouland, la fondatrice, se différencie depuis des années en dénichant les dernières tendances et marques haut de gamme, qui feront le paysage mode de demain. Véritable institution en France, Lulli dispose de 12 boutiques, d'un e-shop réputé (lulli-sur-la-toile.com) et d'une application des plus fonctionnelles. Par ailleurs, sa maison d'hôtes Casa Lulli, nichée dans les hauteurs de Cassis, est un petit coin de paradis.

Lulli s'adresse aux femmes et hommes d'aujourd'hui qui portent un intérêt particulier à la mode, au lifestyle, qui aiment (se) faire plaisir et être à l'aise dans leurs vêtements tout en maîtrisant leur allure.

Le concept store incarne une sélection de marques inégalée, constituée de designers de renoms ou bien de petits créateurs émergents, locaux ou internationaux. Près de 220 labels sont représentés : Isabel Marant, Golden Goose, Jérôme Dreyfuss, Gigi Clozeau, Ginette NY, Anine Bing, AMI Paris, Assouline, Jeanne Vouland, A.P.C., Kure Bazaar, Vanrycke et bien plus encore...

Forte de ses équipes passionnées, la team Lulli propose une offre pointue et des conseils avisés. Un univers où le style et le partage sont une priorité. »

TRENCH EN CUIR CAMEL

Trench en cuir camel 450 euros
Saison 1865 en exclusivité au Printemps



SAC CARLA SILVER

Sac Carla Silver 165 euros
Saison 1865 en exclusivité au Printemps

CARGO EN CUIR

Cargo en cuir 259 euros
Saison 1865 en exclusivité au Printemps



6 COUPS DE COEURS

nos *lulli / Printemps*



JEANNE VOULAND

Veste Blazer Dixon Noir - Exclusivité Lulli
420 euros - Blazer noir pour femme.
Col blazer en satin. Deux poches passepoilées.
Fermeture par un bouton. Doublé



GIGI CLOZEAU


Bracelet Résine Noir Blanc Or Rose,
210 euros - Exclusivité Lulli

GHOUD VENICE

Baskets Rush Low Mesh Sand
Bronze - Chez Lulli

275 euros - Baskets running multi-matière en mesh et en daim beige avec des empiècements contrastants bronze et oranges. Renfort talon en cuir lisse bronze métallisé. Semelle en caoutchouc multicolore rose. Lacets blancs. Intérieur en cuir et maille bouclette. Le soin apporté aux détails rend unique chaque modèle, de légères imperfections attestent de son caractère artisanal et authentique.





*“Aimer c’est connaître la
faiblesse de l’autre sans jamais
s’en servir contre lui”*

Marc Lavoine

L'ENGAGEMENT MA FAÇON DE VIVRE

IL A GARDÉ SES YEUX RÉVOLVER MAIS GARDE SES COLÈRES INTACTES. HOMME ENGAGÉ, LE CHANTEUR AVOUE SON ADMIRATION POUR "CEUX QUI SE DÉVOUENT POUR LES AUTRES" ET SE DÉFIE DE PLUS EN PLUS DE L'IMMÉDIATÉTÉ, DE LA TÉLÉVISION ET DE CES "ADULTES QUI NOUS GUEULENT DESSUS TOUT LE TEMPS". MARC LAVOINE, UN ARTISTE QUI PRÉFÈRE AIMER QU'ÊTRE AIMÉ

Le Mag : Pourquoi avez-vous accepté notre demande d'interview ?

Marc Lavoine

Les artistes sont souvent sollicités mais j'ai voulu vous parler parce que je pense que c'est le bon moment pour répondre à des questions en lien avec la vie des gens, des questions qui, souvent nous prennent en otage et qui entraînent parfois de la discrimination. J'ai envie de parler aux soignants et aux gens remarquables qui, plus largement, viennent en aide aux autres. L'Education nationale, l'École, l'Hôpital, les maisons de fin de vie... Toutes ces grandes institutions sont très importantes, elles sont primordiales, et j'ai toujours envie d'aider, à mon petit niveau, à développer une parole qui se transmet en véhiculant des valeurs et principes qui sont les miens.

"Un journaliste un peu méchant dirait de moi que je suis l'idiote utile parce que je suis naïf, et il est où le problème ?"

Le Mag : Comme beaucoup, vous avez eu des proches touchés par la maladie. Comment avez-vous vécu ces périodes ?

M. L. "Parler de moi ne m'importe guère car on est tous confronté, un jour, à la maladie des parents, enfants ou des amis. Aujourd'hui, nous vivons dans une société tellement fragmentée, tellement compliquée qu'il est difficile de faire face. Quand ce mot cancer s'installe dans votre vie, c'est d'autant plus ardu pour s'en sortir... C'est surtout à ces personnes que je pense ; moi, ce n'est pas tellement important, je ne me sens guère différent des autres. Parfois les gens sont en colère quand on leur annonce des mauvaises nouvelles mais grâce à des soignants, des bénévoles ou des accompagnants, face à cette maladie, la colère peut se déverser au bon endroit et ça peut ai-

der ici et là. "Je pense aussi à ces parents qui sont perdus lorsque ça touche leurs enfants ; c'est difficile de choisir la vie quand tout s'effondre mais grâce à des associations comme la vôtre, les gens peuvent s'inscrire dans un mouvement collectif, un combat qui touche la grâce. C'est une leçon pour nous de vivre avec des personnes en difficulté, ça nous aide à regarder le monde différemment et pas verticalement avec des gens qui ne pensent qu'à gagner de l'argent ou à être les premiers. Là il est question d'être ensemble.

“Souvent les gens s’excusent d’être malades ou pauvres. Je me souviens encore de cette édition du Téléthon que je parrainais, et bien c’étaient les gens en difficulté qui avaient donné le plus. C’est ça le génie français qui montre que ceux qui ne sont pas les plus fortunés se mobilisent pour ne pas laisser tomber les autres.

Le Mag : L’engagement ça passe par quoi ?

M. L. : Ça passe avant tout par les actes, mais on ne peut jamais s’engager seul dans quelque chose. M’engager en racontant des choses, ce n’est pas très intéressant et ce serait dommage de penser qu’on peut sauver les choses tout seul. L’engagement ce n’est pas grand chose, c’est une façon de vivre, une action collective, des idées qui se confrontent. Je tiens ça de mes parents et ce mot respecte leur mémoire. Ils m’ont appris à vivre comme ça, avec l’autre. Un mot qui n’est pas suivi d’actes c’est un simple alphabet vide de sens. Quand on s’engage, parfois on a le sentiment de désigner l’autre qui ne fait rien mais c’est très compliqué d’agir quand la moitié du pays gagne moins de 800 euros par mois.

Le Mag : Parfois, un regard bienveillant ça compte aussi

M. L. : Le mot bienveillant est un peu galvaudé... Ce qui m’ennuie c’est qu’aujourd’hui quand on dit merci ou bonjour à quelqu’un ça passe pour un geste bienveillant mais c’est faire fausse route ! On dirait que les gens sont étonnés



1984, son premier tube avec “Pour une biguine avec toi”

• *Naissance le 6 août 1962 à Longjumeau.*

• *1984, son premier tube avec “Pour une biguine avec toi”*

• *13, comme le nombre de ses albums studio*

• *1997, entre dans l’équipe du journal Le Papotin, au côté de son fondateur Driss El Kesri et rédigé par des enfants autistes.*

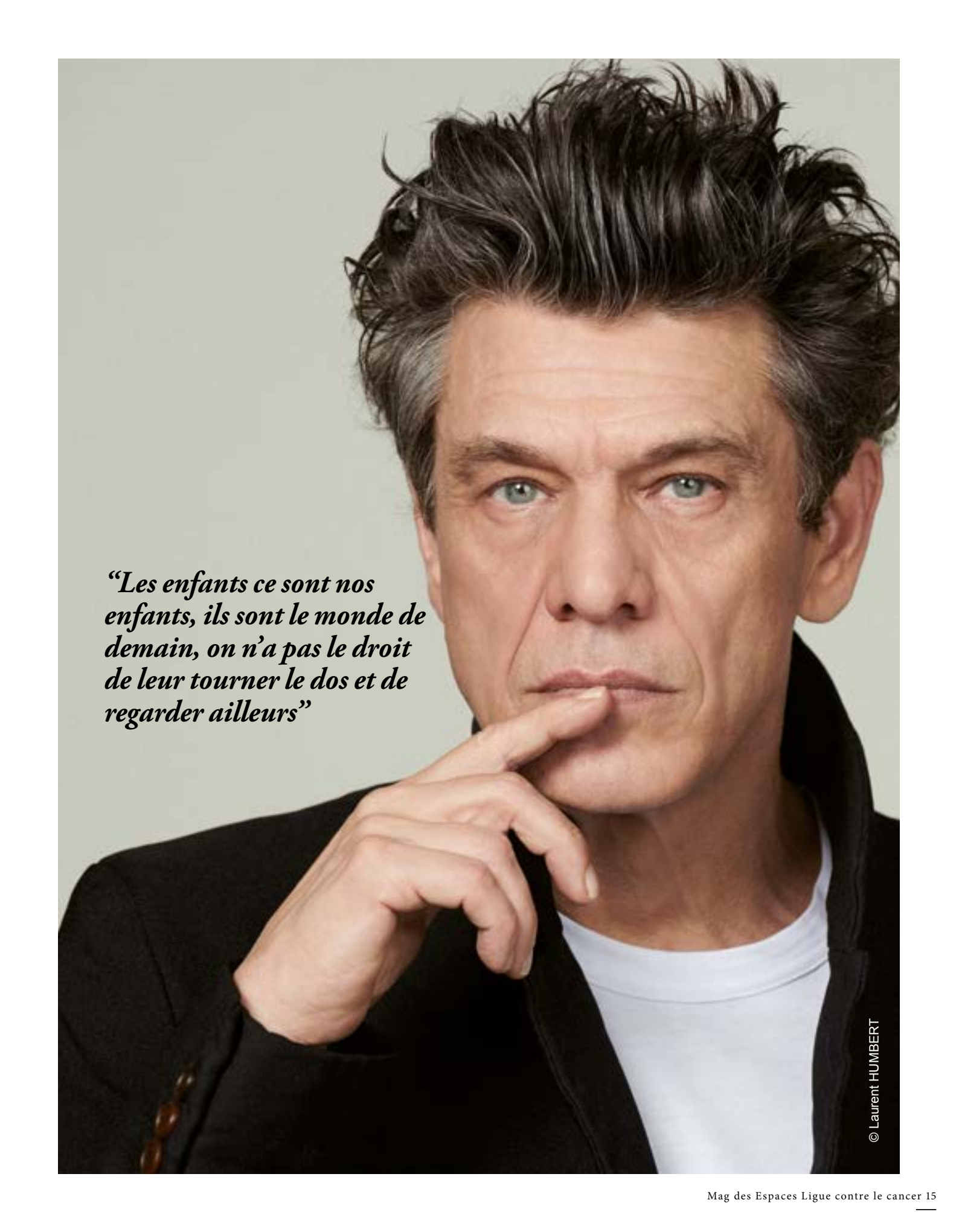
• *2022, sortie de son dernier album “Adulte jamais”*

par un bonjour ou un merci, mais c’est tout à fait normal de dire bonjour ! Collectivement, la société a un train de retard sur le monde bénévole. La société a créé des concepts et des réflexes bizarres. Par exemple, quand on va en banlieue, on croise des gens très gentils qui ont envie de travailler, qui se lèvent tôt le matin, très loin de tout ce qu’on nous décrit. Avant de croiser une personne malveillante, on croise des centaines de personnes amicales mais pour s’en rendre compte, il faut les regarder, leur sourire, les considérer. Il en va de même avec la maladie car ça touche tout le monde, c’est transversal, il est important de côtoyer des handicapés, des homosexuels, des gens en surpoids, des aveugles... chacun apprend à l’autre à apprécier le monde autrement, avec plus de gentillesse et plus de modestie.

Vous savez, on se sent très modeste quand on visite la chambre d’un enfant malade, moi, ça me remonte le moral.

Le Mag : Vous allez beaucoup visiter les hôpitaux ?

M. L. : Je suis allé à Nice, à Nancy, à Marseille... J’ai rencontré des gens qui avaient des enfants malades dans des conditions difficiles, des parents qui se tapaient 4 étages à pied, qui étaient obligés de quitter leur travail en Corse pour accompagner leur enfant hospitalisé à Nice. En dépit de ces difficultés, ils ont gardé leur gentillesse, la détresse ne les a pas rendus odieux, ils aiment l’hôpital qui demeure un endroit incroyable. Dans un hôpital, on ne vous demande pas qui vous êtes mais comment vous allez, on vous parle de vous, on vous considère.



*“Les enfants ce sont nos
enfants, ils sont le monde de
demain, on n’a pas le droit
de leur tourner le dos et de
regarder ailleurs”*

© Laurent HUMBERT

Le Mag : La maladie est facteur d'exclusion, ça vous émeut ?

M. L. : Quand un membre d'une famille attrape le cancer et qu'on l'hospitalise, on arrête d'aller à l'école ou au travail, c'est ce que j'appelle la double peine. Non, la vie ne s'arrête pas aux marches de l'hôpital, elle doit au contraire se poursuivre. Avec le cartable connecté, la petite fille à qui j'avais demandé ce qui lui manquait le plus, m'avait répondu : - Ma classe, les élèves et ma maîtresse". Moi sur mon téléphone, je pouvais voir le monde entier et elle, elle ne pouvait pas voir sa classe, elle était absente. Avec le cartable connecté, elle a pu suivre les cours, être présente en classe avec ses copains, passer en classe supérieure. Un élève qui décroche, c'est difficile de le ramener dans l'histoire. Avec ce cartable connecté, tout le monde ne s'en porte que mieux, les professeurs, les élèves et le petit élève garde sa vie sociale, ne se sépare pas de ses rêves... Ce sont des petites choses qui font que d'un coup les médecins, les enseignants, la famille et l'enfant cheminent ensemble.

Le Mag : Vous soulignez également le rôle important des femmes dans la société...

M. L. : Sans démagogie aucune, j'ai remarqué que très souvent lorsqu'il y a des réunions, on compte 70% de femmes. A l'école, dans les maisons de fin de vie, à l'hôpital, la maison France est tenue par des femmes, ce sont elles qui font le boulot mais je ne dis pas ça contre les hommes. Je pense qu'il faut faire avancer les choses ensemble sans s'opposer les uns aux autres mais les grandes choses qui nous dépassent échoient souvent aux femmes. Et pourtant on continue à les considérer comme une minorité.



© Kervin PORTELLI - RTL - Marc Lavoine dans Les Grosses Têtes

“Tout le monde aime rire et les enfants rient même quand ils sont malades !”

“Le rire c'est comme l'amour, ça nous rend humains”

Le Mag : On vous retrouve parfois parmi les sociétaires des Grosses Têtes où vous faites rire les auditeurs. C'est important le détachement, l'humour, de garder le moral ?

M. L. : Oui et les enfants rient même quand ils sont malades ! Le rire c'est comme l'amour, ça nous rend humains. On aime rire, on rit comme on dîne ensemble, c'est vachement important. Maintenant l'humour c'est devenu compliqué et on ne peut plus parler de beaucoup de choses. On se fait parfois reprendre de volée dès qu'on dit

une connerie. Tout est pris au sérieux même si c'est dit sur le ton de la connerie. Il y a un humoriste que j'aime beaucoup, Jérôme Commandeur, qui fait rire sur des choses tragiques parfois. Le rire c'est la vie ; même dans les camps, on riait. Le rire et les arts, c'est une provocation contre le fascisme. C'est comme l'amour, c'est une provocation. Le rire c'est se dire qu'on n'est pas indispensable, le rire c'est la survie, c'est merveilleux. J'aime beaucoup aller aux Grosses Têtes, j'aime beaucoup Ruquier, Gérard Jugnot, y'a plein de sociétaires drôles comme Arielle Dombasles ou Valérie Mairesse. Le rire réunit des gens venus d'horizons différents. J'ai été ébloui par des gens qui ont beaucoup d'esprit, l'esprit me fait rire et moi aussi j'essaie de sourire avec quelques petites blagues...



© Serge Saracco

Le Mag : Votre dernier album s'intitule "Adulte jamais". Pourquoi ce titre ? Parce que le temps qui passe vous effraie ?

M. L. : Non, non pas du tout mais je n'aime pas beaucoup les adultes, je ne leur fais pas tellement confiance. Vous avez vu comment les gens nous traitent, comment certains à la télé nous crient dessus, ils nous engueulent tout le temps ? Je ne parle pas du Président mais de ceux qui aspirent à être des hommes d'Etat : on se fait engueuler toute la journée ! En revanche, les hommes et femmes que j'ai croisés à l'école ou à l'hôpital m'intéressent plus car ils n'ont pas la prétention de savoir, d'avoir le dernier mot avec la main dans Google à longueur de journée. La question des élites est devenue un problème aujourd'hui.

"Vous avez remarqué que ce ne sont pas les politiques qui vendent le plus de livres mais au contraire, ceux qui sont sur le terrain, à l'exemple de personnes comme Simone Veil, qui ont agi non pas pour être élus mais pour être là. C'est difficile d'être là... D'ailleurs ce sont des personnalités qu'on retrouve toutes au Panthéon : des hommes et femmes qui ont été décriés, exilés mais ils ont construit un oui en disant non. Ils ont construit en embrassant, pas en engueulant les gens. Aujourd'hui, on sépare les gens, c'est toujours la faute de quelqu'un. Je ne regarde plus la télé, c'est devenu une grosse blague la télé.

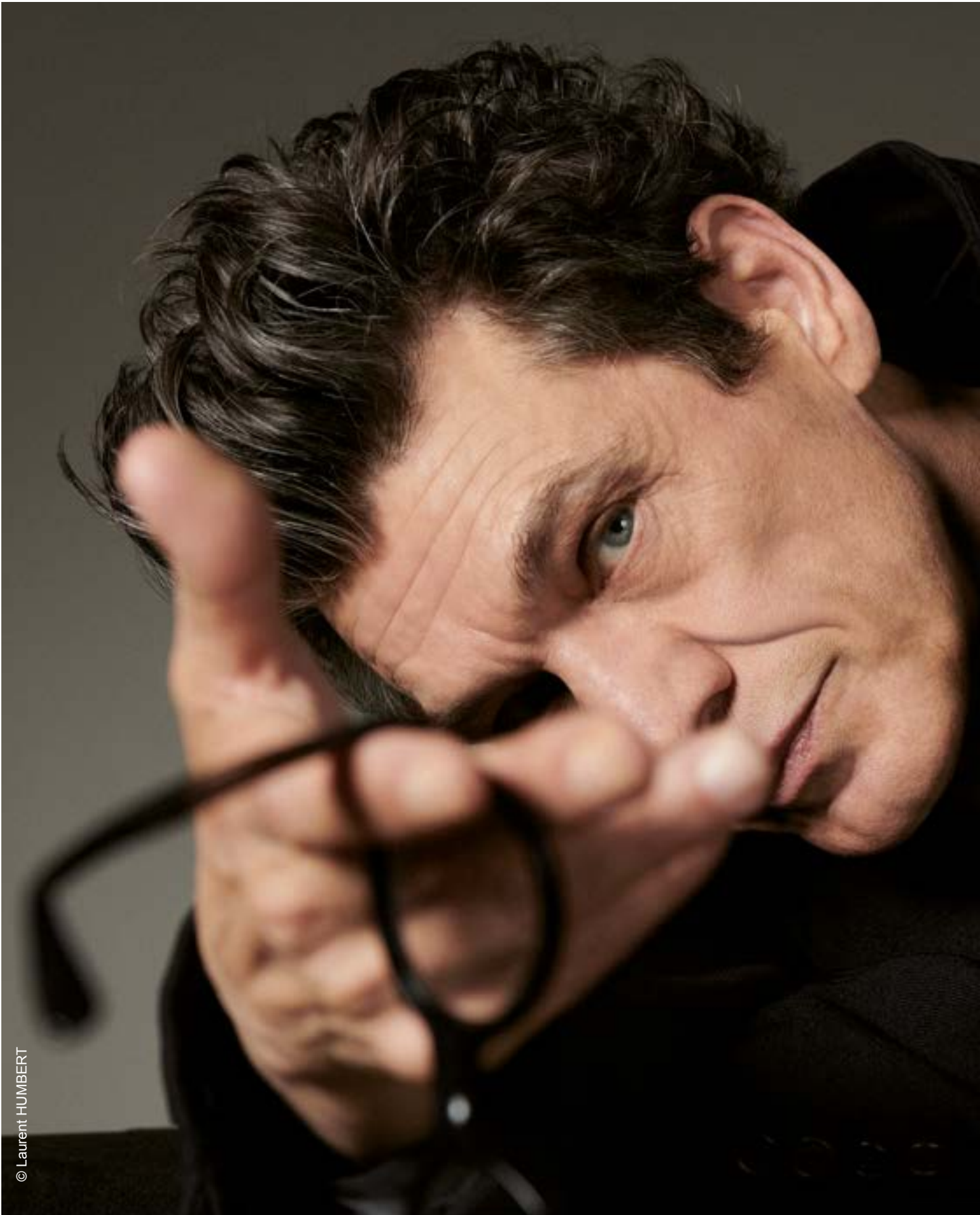
*"Une parole d'espoir ?
Un adulte est un enfant qui a raté sa vie"*



© Laurent HUMBERT



© Serge Saracco



© Laurent HUMBERT



Le Mag : Les artistes n'étaient-ils pas plus dans le verbe dans les années passées alors qu'aujourd'hui, on a le sentiment qu'ils sont plus dans l'action ?

M. L. :

Oui tout à fait. Bonne nouvelle, la chanson française se porte déjà beaucoup mieux. Il y a désormais des gens qui écrivent et chantent des textes dans le rap ou la chanson française et ça, c'est très agréable. Au théâtre aussi, j'ai joué "le Poisson belge", une pièce sur le genre, avec Géraldine Martineau. Si je l'avais jouée seul, ça aurait été clivant mais quand on joue avec une femme on devient universel. C'est ce que voulaient Chabrol ou Sautet : les femmes étaient au centre du sujet et c'étaient elles la lumière des films. C'est encore le cas des grandes actrices en Italie comme Monica Vitti ou Sophia Loren avec de grands acteurs comme Marcello Mastroianni qui donnent la réplique.

Globalement, c'est le retour de la chose artistique et de la poésie ; "la poésie, c'est le plus joli surnom qu'on donne à la vie" disait Prévert. Les grands poèmes comme "le Dormeur du Val" ou le "Déserteur" sont des choses qui racontent la vie avec modestie et sentiments. C'est très intéressant l'ouverture d'esprit que nous vivons aujourd'hui. Le style est donné par la personne et c'est la personne qui est importante car elle transmet l'émotion, pas le style.

En ce moment, il y a des jeunes artistes qui font des choses bien, dans l'art contemporain également, les jeunes accompagnent la montée en puissance de la chose artistique.



Et si ma classe entrain à l'hôpital ?

En France, près de 2 millions d'enfants sont hospitalisés chaque année. Quelle que soit la durée de ce séjour, leur hospitalisation les sépare de leur école, de leur classe et de leurs copains. L'enfant gravement malade subit une double peine : la maladie et ses aléas d'un côté, la privation d'une vie quotidienne "comme les autres" de l'autre. Grâce au cartable connecté le lien est conservé avec la classe, les camarades et les professeurs. C'est un outil technologique décisif qui évite la rupture de la sociabilité de l'enfant et l'aide au retour à la guérison. Le principe ? L'enfant se connecte via un écran à sa classe où le professeur est filmé et équipé d'un micro. L'enfant peut donc suivre les cours avec ses copains et peut même poser des questions tout naturellement. Aux côtés d'Abdel Aïssou, président coordinateur des programmes et de Raymond Domenech, Marc Lavoine s'est investi sans compter dans ce dispositif pour "lutter contre les discriminations et favoriser l'égalité des chances". Au-delà des discours, il y a l'action.

Le Mag : Vous semblez beaucoup miser sur les jeunes...

M. L. : "La Grenade" de Clara Luciani parle de ce quelque chose... J'ai mon fils de 15 ans qui m'a dit l'autre jour, 'Papa, il y a beaucoup d'étudiants dans la rue, pourquoi on ne leur parle pas à ces jeunes là ?' Nos jeunes ont tellement d'idées, ils sont tellement drôles et intelligents, et on se retrouve comme en 68 avec l'enfant aux cheveux longs et les parents aux cheveux courts qui ne se comprennent pas. C'est dommage de ne pas comprendre ces jeunes brillants. Bien sûr, on n'est pas chez les bisounours et évidemment qu'il y a des jeunes qui ne me plaisent pas mais dans leur majorité, ce sont des gens vraiment bien. On a de la chance en général avec les gens en France car je les trouve sacrément patients... hyper cools..."

Le Mag : Vous chantiez en duo avec Catherine Ringer en 1987 "Qu'est-ce que t'es belle". C'est important la beauté quand on est malade ?

M. L. : La beauté, c'est subjectif, ça passe par "faire connaissance", la rencontre. Parfois on me traite de séducteur et ça me vexé presque, je ne suis pas séducteur, vraiment pas. Etre séducteur c'est un jeu pour faire tomber l'autre, c'est crétin de faire ça. Ce qui est intéressant c'est de regarder les autres dans les yeux ; les gens ordinaires comme l'étaient mes parents ont une vie extraordinaire, ils sont beaux ces gens-là.

"La beauté change au gré des époques, la beauté d'aujourd'hui n'est pas celle d'il y a 30 ans ; moi, j'aime beaucoup Gustave Courbet et Giacometti.

J'aime beaucoup la grosseur et la minceur, je n'ai aucun problème avec ça.



"Ce qui est intéressant c'est de regarder les autres dans les yeux"

"La beauté naît lorsque la personne transmet quelque chose..."

Aujourd'hui, c'est très compliqué de se promener avec un corps. On est vite réduit à quelque chose : on dit "les autistes" mais non ! Ce sont des femmes et des hommes avec autisme, on dit "il est noir" mais non, c'est d'abord un homme ou une femme qui est noir mais c'est d'abord un homme ou une femme. La beauté naît lorsque la personne transmet quelque chose...

Le Mag : Et l'amour dans tout ça ?

M. L. : Un sondage avait été effectué dans un pays Scandinave où on demandait aux gens ce qui leur semblait le plus important. Certains ont dit le travail, la réussite, l'argent... Mais ils ont insisté et reposé la question : c'est quoi le plus important ? Et là, les gens ont dit "aimer", pas "être aimé" mais "aimer". Vous savez,

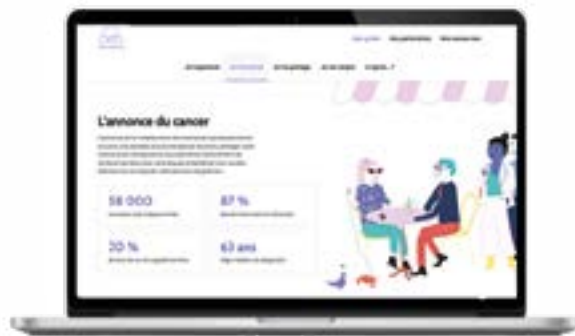
la vie on ne sait pas ce que c'est, je ne sais pas pourquoi on est là ni pour faire quoi, la mort on ne sait pas non plus, personne n'en est revenu et puis on ignore s'il y a quelque chose après. L'amour on sait pas ce que c'est non plus. Je ne sais plus dire je t'aime mais je crois que je sais encore aimer. Dire je t'aime c'est une promesse que l'autre entend mais ce n'est pas tout à fait le même que ce que vous dites. Parfois on dit je t'aime pour qu'on nous réponde. Aimer je sais ce que c'est mais l'amour je n'en sais rien, c'est multiforme, ça passe par la jalousie, la violence, la tristesse, la détresse, la tendresse, ça ne veut jamais dire pareil et on a envie de l'enfermer dans une boîte. C'est compliqué ».

Bob le couvreur chef

UN SITE DÉDIÉ AUX FEMMES CHEFS D'ENTREPRISE

COMMENT UNE DIRIGEANTE D'ENTREPRISE PEUT-ELLE MENER DE FRONT SON PARCOURS DE SOINS, SA VIE DE FAMILLE ET LA GESTION DE SA SOCIÉTÉ ? C'EST À CETTE DÉLICATE ÉQUATION QU'UN SITE INTERNET, PILOTÉ IMAGINÉ PAR AG2R LA MONDIALE ET LE MEDEF SUD ET PORTÉ PAR LA LIGUE CONTRE LE CANCER, APPORTE DES RÉPONSES

Un site web entièrement dédié aux dirigeantes d'entreprise confrontées à l'annonce d'un cancer. Lancé en octobre 2023, à l'occasion d'octobre rose, le site Bob la Boussole des Boss, mis en ligne gratuitement par la Ligue contre le cancer et financé par L'action sociale d' AG2R LA MONDIALE, spécialiste de la protection sociale et patrimoniale en France ; avec le soutien du Medef Sud, syndicat des patrons français. Passée de la douleur de l'annonce aux soins, les dirigeantes d'entreprise sont confrontées à des défis pour équilibrer leur traitement médical, les rendez-vous et les effets secondaires du cancer avec leurs responsabilités professionnelles. C'est la double peine pour elles, « Cela peut entraîner un stress supplémentaire et une pression pour maintenir les performances au travail », explique Groupe de protection sociale qui entend, par ce site, lutter également contre les cas de stigmatisation et discrimination dont les femmes atteintes de cancer pourraient faire face. Clair et didactique, le site s'organise en onglets : « Je



“Partager votre histoire avec transparence vous permettra certainement de renforcer les liens avec votre équipe et de bénéficier de précieux soutiens tout au long de votre parcours de guérison”

l'apprends », « Je l'annonce », « Je me protège », « Je me soigne », « Et après ». Les internautes qui naviguent au fil des pages y découvriront des informations utiles, mises à jour au gré des évolutions de la législation. Elles pourraient être particulièrement vulnérables aux pressions financières si leur entreprise dépend fortement de leur implication. De même, les femmes chef d'entreprise pourraient devoir réaffecter leurs responsabilités professionnelles et personnelles à d'autres membres de leur équipe ou de leur famille, ce qui pourrait nécessiter une planification minutieuse : ce site vous aide et vous informe. Outre la kyrielle de témoignages qui émaillent les pages, les onglets

« mes droits » et « mes aides » sont essentiels. Vous y trouverez des informations sur les assurances invalidité et maladie des dirigeants ainsi que des liens utiles (numéro vert soutien psychologique, permanence juridique de la Ligue contre le Cancer) et un forum pour croiser les expériences et échanger. « Le soutien social et émotionnel est essentiel pendant cette période difficile. Les dirigeantes d'entreprise qui ont du mal à trouver un équilibre entre leurs besoins de soutien et le maintien d'une image forte et confiante dans le monde professionnel, trouveront sur le site toutes les informations qui les aideront à passer ces mois délicats », avancent les équipes d'AG2R LA MONDIALE et de la Ligue contre le cancer 13. Unis, connectés et plus forts !

PRATIQUE
boussole-des-boss.org

CORSAIR

Voyagez en bonne compagnie | ✈



ON ADORE
VOUS PRENDRE SOUS
NOTRE AILE | ✈

Avoir *une équipe attentionnée,*
à l'écoute de vos envies et de vos attentes,
c'est ça voyager en bonne compagnie.

LA FONDATION DU CRÉDIT AGRICOLE

mécène de La Ligue contre le cancer

DEPUIS 16 ANS, LA FONDATION D'ENTREPRISE CRÉDIT AGRICOLE ALPES PROVENCE SOUTIEN LES INITIATIVES EN FAVEUR DE LA SOLIDARITÉ, DE L'ÉDUCATION, DE LA CULTURE ET DE LA SANTÉ. LA FONDATION A AINSI PERMIS À PLUS DE 550 PROJETS DE VOIR LE JOUR AVEC UN ENGAGEMENT FORT CONTRE LE CANCER.

« Dans le domaine médical, la lutte contre le cancer représente un engagement historique pour notre Fondation d'entreprise. Depuis de nombreuses années nous soutenons les acteurs locaux qui font avancer la recherche et améliorer la qualité de vie des patients. La Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône est très active et reconnue pour son travail. Nous partageons des valeurs communes », souligne Michel Farhi, Président de la Caisse locale du Crédit Agricole de Marseille-Centre.

Au cœur du dispositif de mécénat de la banque coopérative,



Suivez l'actu de la Fondation :
[facebook.com/FondationCAAlpesProvence](https://www.facebook.com/FondationCAAlpesProvence)

70 Caisses locales, animées par 855 bénévoles, font remonter à la Fondation Crédit Agricole Alpes Provence les actions utiles et d'intérêt général qui méritent un coup de pouce. L'an dernier, la Fondation a ainsi soutenu la Ligue contre le cancer 13 dans l'organisation d'une soirée d'été caritative qui a permis de collecter plus de 20 000 euros au profit de la recherche sur l'oncologie pédiatrique.

Cette année, le Crédit Agricole sera mécène de la grande soirée de gala annuelle prévue le 6 novembre 2023 et dont l'ensemble des bénéfices permettra de faire

avancer la recherche contre le cancer du pancréas. « En France, entre 10 et 12 000 nouveaux cas de cancer du pancréas sont diagnostiqués chaque année. Il représentera la 2e cause de mortalité à l'horizon 2023 », précise Agnès Crouzat, en charge des entreprises au sein de la Ligue. « Cette soirée est pour nous, un rendez-vous majeur tant sur le plan de la collecte de fonds que pour la promotion des dépistages », appuie Agnès qui se félicite de cette relation qui s'inscrit dans le temps.

*Michel Fabri et Agnès Crouzat,
pour un partenariat, entre
deux entités, appelé à durer.*



© Pierre PSALTIIS

« C'est dans la durée que nous envisageons les partenariats. Nous sommes une banque coopérative et mutualiste. La solidarité et l'engagement font partie de notre ADN. Pour nous, c'est essentiel de nouer des liens avec le tissu associatif et d'accompagner les projets utiles au territoire et ses habitants », conclut Michel Farhi.

S'appuyant sur le savoir-faire de la Ligue contre le cancer 13, le Crédit Agricole Alpes Provence va mettre en place une action de prévention et de sensibilisation auprès de ses collaborateurs. Une autre façon de réduire les risques et de lutter efficacement contre la maladie.

"Pour nous, c'est essentiel de nouer des liens avec le tissu associatif et d'accompagner les projets utiles au territoire"

NOUVEAUX TRAITEMENTS

PRISE EN CHARGE DES PATIENTS

LES GRANDES

AVANCÉES

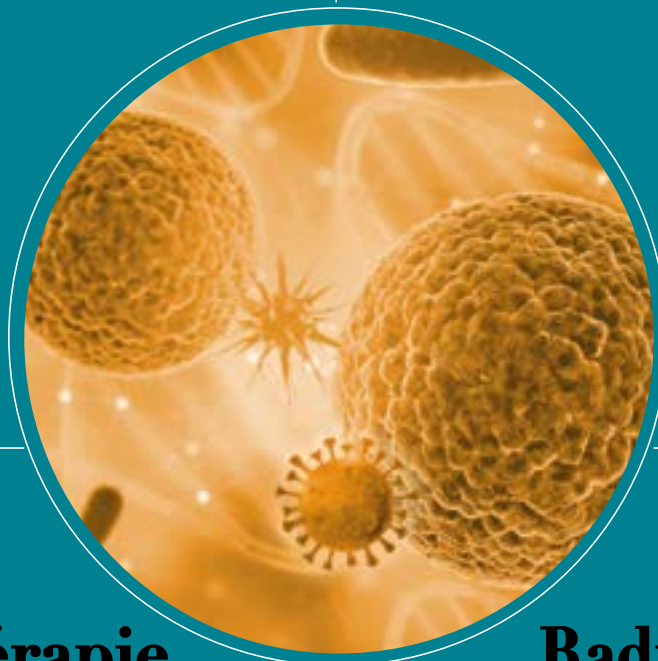
LES GRANDES AVANCÉES FACE AUX CANCERS
NOUVEAUX TRAITEMENTS, PRISE DE PAROLE DES
MEILLEURS MÉDECINS ET CHERCHEURS SUR LE SUJET

LA RÉPARTITION DES TRAITEMENTS

1 Chirurgie

419 050

PERSONNES TRAITÉES



2

Chimiothérapie

363 160

PERSONNES TRAITÉES

3

Radiothérapie

129 250

PERSONNES TRAITÉES
EN SECTEUR PUBLICS

113 042

PERSONNES TRAITÉES
EN SECTEUR LIBÉRAL

**A CÔTÉS DES TRAITEMENTS TRADITIONNELS
ÉMERGENT LES NOUVEAUX TRAITEMENTS
D'IMMUNOTHÉRAPIE SPÉCIFIQUE :**

**EN 2021, 62 633 PATIENTS ONT ÉTÉ TRAITÉS PAR
DES INHIBITEURS DE POINTS DE CONTRÔLE
(+21 % par rapport à 2020) ET
505 PAR DES CELLULES CAR-T
(+ 36 % par rapport à 2020)**

DE LA RECHERCHE AUX APPLICATIONS

LA RECHERCHE AVANCE GRÂCE À LA MOBILISATION DES DONATEURS, DES POUVOIRS PUBLICS, DES CHERCHEURS ET DU PERSONNEL SOIGNANT. IMMUNOTHÉRAPIE, MÉDICAMENTS, THÉRAPIES CIBLÉES... L'HEURE EST À L'ESPOIR : UNE MULTITUDE D'INNOVATIONS POURRAIENT SE SUBSTITUER AUX CHIMIOS.

On ne pouvait rêver meilleur cadeau de Noël...

A la fin du mois de décembre 2022, l'hebdomadaire Le Point faisait écho de nouvelles qui révolutionnent nos approches du cancer et des réponses que les nouveaux traitements offrent aux malades. Il faut dire que l'année 2022 a été riche en annonces : le 5 juin à Chicago, à l'occasion du congrès de l'American society of clinical oncology, les cancérologues ont découvert les conclusions d'une étude clinique menée à New York, au Memorial Sloane Kettering Cancer Center, portant sur le cancer rectal. Les résultats ont soulevé un rare enthousiasme : 100% des 12 patients intégrés dans l'essai ont vu leur tumeur disparaître complètement grâce à un nouveau médicament : le

Quels sont les cancers les plus fréquents en 2023 ? La situation est plutôt encourageante chez les hommes, avec une diminution de l'incidence ou une stabilité pour les cancers les plus fréquents. Chez les femmes, deux cancers montrent une augmentation préoccupante : le cancer du poumon et le cancer du pancréas.

Dostarlimab. Trois mois plus tard, en septembre, à Paris, lors du congrès d'oncologie Esmo, les résultats publiés par les Américains ont été confirmés avec l'étude portant sur une centaine de cas affichant un taux de réussite pour 95 % des patients. Avec le Dostarlimab : adieu la chimiothérapie, l'ablation du rectum et la poche d'évacuation des selles (poche de colostomie, NDLR).

Le 13 décembre encore, les laboratoires pharmaceutiques américains Moderna et MSD, ont révélé au monde les résultats de leur premier vaccin thérapeutique à ARN contre le cancer de la peau : ce dernier réduit de 44% les risques de récurrence ou de décès. Ce résultat, pour être encourageant, appelle malgré tout à la prudence

car l'essai clinique portait sur 157 patients... Mais il en dit long sur les espoirs que la recherche suscite ces derniers mois. Le patron de Moderna, Stéphane Bancel, ne cache plus son optimisme et a déclaré aux journalistes du Point : « Nous estimons que ce premier vaccin thérapeutique contre le cancer sera sur le marché dans moins de 5 ans. Nous ciblons déjà au moins une dizaine d'autres cancers comme celui du poumon. Nous disposons de 17 milliards de cash à investir dans la science et nous visons d'autres tumeurs qui touchent tout le monde mais on ne va pas se priver de cibler des cancers rares, très compliqués, pour lesquels les malades n'ont aucune option thérapeutique ».



« Nous vivons une période excitante car nous disposons de plus en plus de traitements personnalisés, confirme le docteur Ilies Bouabdallah. Cependant, la véritable clé de la guérison se situe en amont, avec la promotion de la prévention et du dépistage. A ce jour, il existe trois types de cancers qui font l'objet d'un dépistage : le côlon, l'utérus et le sein. D'ici quelques années, et à l'instar de ce qui se fait dans d'autres pays (ex : USA), le dépistage du cancer du poumon sera appelé à se développer lui aussi. Ce sera une très grande révolution car ça permettra de traiter la maladie quand elle est encore toute petite et d'augmenter les chances de guérison ».



La pertinence du dépistage

« Le dépistage nous offre des pistes très prometteuses car il permet d'accompagner des patients curables en décelant des tumeurs de petites tailles, abonde le docteur Anne Madroszyk, pneumologue, titulaire d'un DESC oncologie médicale. Nous nous heurtons cependant à une certaine frilosité de l de la Haute autorité de santé (HAS) qui avait déjà opposé son veto au dépistage systématique en 2016. En 2022, souhaitant aller de l'avant, l'HAS a donné son feu vert pour des études pilotes en vie réelle supplémentaires. Un appel à projets a été lancé dans le dépistage du cancer du poumon afin de mesurer une fois encore la pertinence du dépistage », complète la praticienne exerçant à l'Institut Paoli-Calmettes.



Entre 1990 et 2023, le nombre de nouveaux cas de cancers a presque doublé pour les deux sexes, toutes localisations confondues

Ainsi, grâce aux efforts conjugués de la Ligue contre le cancer 13 et de la fondation Saint-Joseph, une étude pilote a été mise en place depuis novembre 2022 sur l'hôpital Saint-Joseph. Selon la quantité de leur tabagisme, les fumeurs (et anciens fumeurs) peuvent se voir proposer un scanner thoracique, sans injection, faiblement irradiant, pour bénéficier d'un dépistage du cancer du poumon. Il en va de même à l'Institut Paoli-Calmettes où tout fumeur actif ou ex-fumeur à l'arrêt depuis moins de 15 ans, est en droit de bénéficier d'un scanner thoracique dans les mêmes conditions, là encore pour dépister un éventuel cancer pulmonaire asymptomatique. « La communauté médicale est très favorable aux dépistages et on constate beaucoup d'initiatives

dans ce sens mais les Français n'apprécient guère la démarche et l'adhésion de la population à ces programmes demeure encore trop faible », se désole Anne Madroszyk.

Jusqu'ici, la survie globale, tous stades confondus, à un cancer du poumon était de 17 à 20 % mais le Dr Bouabdallah l'assure : « On devrait améliorer ce taux grâce au dépistage et à l'aide au sevrage tabagique ! ».

A ce jour, seulement 15 à 20% des malades sont pris en charge avec un cancer du poumon à un stade localisé. Pour ceux-là, la chirurgie propose un projet de guérison avec des procédures de moins en moins invasives. « Dans le cas du cancer du poumon, nous pratiquons aussi la désescalade thérapeutique,

c'est-à-dire que nous essayons de retirer le moins possible du poumon. Jadis, lorsqu'on décelait un cancer, on retirait tout le poumon. Puis, on a retiré seulement un lobe, et désormais on peut dans certains cas ne retirer qu'un segment de lobe, c'est ce qu'on appelle la segmentectomie radicale », détaille le chef de service de chirurgie thoracique à l'hôpital Saint-Joseph de Marseille. Des progrès rendus possibles notamment par la découverte de lésions de plus en plus petites (grâce au scanner thoracique), au développement de l'innovation avec entre autre la robotisation et la chirurgie améliorée par l'image (planification 3D, fluorescence...) et aux parcours de soins globaux avec le patient acteur central de sa prise en charge.

Pour les patients qui sont à un stade avancé de la maladie, on met en place des traitements systémiques à l'instar des chimiothérapies. Mais ces dernières sont toxiques car elles frappent sans distinction les bonnes et mauvaises cellules : « Désormais, la recherche s'oriente sur deux pistes pour permettre une personnalisation des soins. La première consiste à viser les seules cellules cancéreuses, c'est la thérapie ciblée, et l'autre consiste à permettre à l'organisme de se défendre tout seul, c'est l'immunothérapie », résume le Dr Bouabdallah. Un état des lieux que partage le docteur Anne Madroszyk : « Que ce soit pour le cancer du poumon ou, plus globalement, tous les cancers métastatiques ou localement évolués, la chimiothérapie reste incontournable mais s'associe à l'immunothérapie dans la grande majorité des cas. En revanche, les patients qui présentent des mutations sur les cellules tumorales (de 10 à 15% des patients) pourraient être traités par des thérapies ciblées. Une thérapie ciblée, c'est un traitement à la carte, un soin sur-mesure par voie orale. »

D'une seule voix, les deux médecins marseillais en appellent à la prévention et au dépistage, les deux principales armes qui permettront de donner des espoirs aux malades.

Ces quelques bonnes nouvelles ne doivent pas nous leurrer : la projection du nombre de nouveaux cas de cancers en France en 2023 s'élèvera à 433 136. Ce chiffre en forte augmentation est dû pour partie à l'évolution démographique de notre pays mais également à l'augmentation des risques liés à nos comportements et à nos modes de vie. L'augmentation préoccupante du nombre de cancers du poumon chez la femme est la conséquence du développement du tabagisme. De même la croissance importante du nombre de cancers de la peau est due à l'augmentation de l'exposition aux rayons UV. Des changements radicaux de comportements s'imposent (tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, sédentarité, exposition aux rayons UV) : plus de 170 000 nouveaux cas de cancers pourraient être ainsi évités chaque année dans notre pays.

"Une thérapie ciblée, c'est un traitement à la carte, un soin sur-mesure"
Madroszyk

L'immunothérapie, le grand espoir

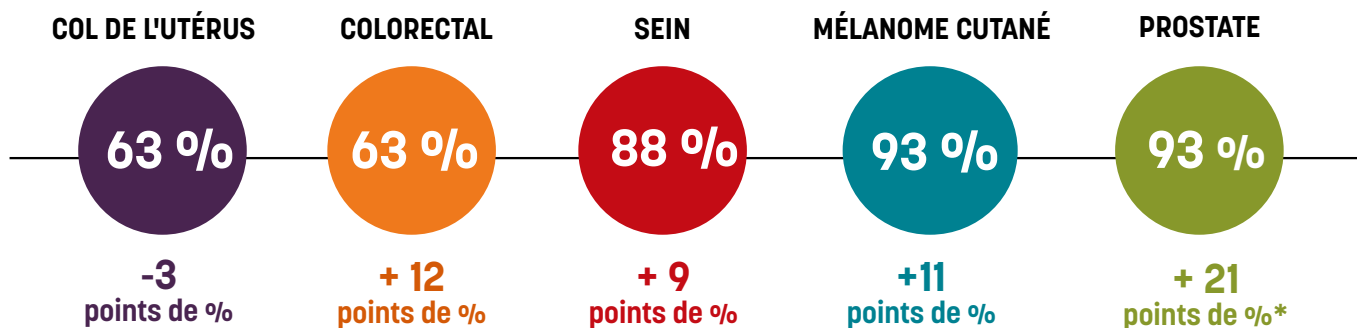
Tous les espoirs convergent vers l'immunothérapie. "Ce sont des médicaments avec un mécanisme totalement nouveau. Ils ne s'attaquent pas aux cellules tumorales, mais boostent le système immunitaire, qui fait pleinement son travail en s'attaquant ensuite aux cellules tumorales", explique Christophe Letourneau, oncologue médical et professeur de médecine à l'université Paris-Saclay. Malheureusement, seule une minorité de patients est réceptive à ces nouvelles formes de traitement. "Mais nous travaillons pour que ça fonctionne chez tous les patients, c'est l'objet de nos recherches". L'immunothérapie donne ses meilleurs résultats chez les patients déjà "métastasés", avec un cancer déjà très avancé. « Avant, pour ce type de patients, l'espérance de survie était d'un an à peine. Là, on a 20% des patients qui sont

toujours en vie au bout de 10 ans grâce à l'immunothérapie. C'est vraiment révolutionnaire, certains patients n'ont même plus besoin de traitements après », détaille Christophe Letourneau. L'immunothérapie a l'avantage de présenter beaucoup moins d'effets secondaires que la chimiothérapie considérée comme trop dévastatrice. Avec le risque que l'immunothérapie stimule trop le système immunitaire suscitant des maladies auto-immunes : le patient développe des anticorps contre des organes sains. « Mais dans la majorité des cas, ce n'est pas très grave et c'est facile à traiter », rassure l'oncologue. Mais à l'image de ses confrères, le chercheur assure que le dépistage porté par des outils d'imagerie toujours plus perfectionnés, permettra de mieux soigner les cancers que tout l'arsenal thérapeutique actuel...

Pour quels cancers observe-t-on les meilleurs taux de survie ?

Ces dernières années, les progrès de la recherche ont permis d'améliorer la survie des personnes atteintes de nombreux cancers (liste non exhaustive).

SURVIE NETTE STANDARDISÉE À 5 ANS ENTRE 2010 ET 2015



DIFFÉRENCE DE LA SURVIE NETTE STANDARDISÉE À 5 ANS ENTRE 2010 ET 2015

* La survie est passée de 72 % en 1990 à 93 % en 2015, soit une augmentation de 21 points de %



Les différentes formes de chimiothérapies

La chimiothérapie demeure l'un des outils massivement utilisés dans la lutte contre le cancer. Cette approche médicale vise à détruire les cellules cancéreuses en ciblant leur division et leur croissance. Toutefois, il n'existe pas une seule chimiothérapie, mais plutôt une variété de protocoles et de médicaments, chacun conçu pour cibler spécifiquement différents types de cancers et stades de la maladie. Revue de détails.

Chimiothérapie conventionnelle

C'est la forme la plus couramment utilisée qui repose sur l'utilisation de médicaments cytotoxiques interférant avec la division cellulaire et la croissance tumorale. Ces médicaments peuvent être administrés par voie intraveineuse, orale ou par injection intramusculaire. Malheureusement, cette approche entraîne souvent des effets secondaires indésirables, tels que la perte de cheveux, la fatigue, les nausées et les problèmes digestifs.

Chimiothérapie adjuvante

On y a recours après une intervention chirurgicale pour éliminer les cellules cancéreuses résiduelles qui pourraient être présentes dans le corps. Son objectif est de réduire le risque de rechute et d'améliorer les chances de survie à long terme. Ce type de chimiothérapie peut être administré avant ou après la chirurgie, en fonction du type et du stade du cancer. Il peut être utilisé en combinaison avec d'autres formes de traitement, tels que la radiothérapie.

Chimiothérapie néoadjuvante

On l'administre avant une intervention chirurgicale dans le but de réduire la taille de la tumeur et de faciliter son retrait. Cette approche est couramment utilisée pour les tumeurs solides, telles que le cancer du sein, de l'œsophage ou du côlon. En réduisant la taille de la tumeur, la chimiothérapie néoadjuvante augmente les chances d'une chirurgie réussie et peut même permettre une préservation d'organe dans certains cas.

Chimiothérapie hyperthermique intra-péritonéale (CHIP)

Cette méthode cible les cancers abdominaux en administrant des médicaments cytotoxiques chauffés directement dans la cavité abdominale.

Chimiothérapie ciblée

C'est une forme de traitement plus spécifique qui attaque directement les cellules cancéreuses tout en minimisant les dommages aux cellules saines. Elle se base sur l'utilisation de médicaments qui interfèrent avec des cibles spécifiques impliquées dans la croissance et la survie des cellules cancéreuses. La chimiothérapie ciblée réduit les effets secondaires généralement associés à la chimiothérapie conventionnelle.

Chimiothérapie palliative

Utilisée lorsque le cancer est à un stade avancé et difficilement curable, cette chimiothérapie vise à améliorer la qualité de vie du patient en réduisant la taille de la tumeur et en atténuant les symptômes.

Chimiothérapie à haute dose avec greffe de cellules souches

cette approche consiste à administrer des doses élevées de médicaments cytotoxiques, suivies d'une greffe de cellules souches pour reconstituer la moelle osseuse après les dommages causés par la chimiothérapie.



Vous avez dit thérapies agnostiques ?

Les thérapies agnostiques font référence à des approches de traitement qui ne se limitent pas à un type de cancer spécifique ou à une origine génétique particulière. Elles ciblent des caractéristiques ou des altérations biologiques communes à différents types de cancer (sein, poumon, prostate) indépendamment de leur origine tissulaire ou génétique. Dans le cancer du poumon une dizaine d'altérations sont traitées par thérapie ciblée. Un même médicament pourrait donc être aussi efficace quel que soit l'organe affecté.

TRAVAILLER SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Eric Vivier

CHERCHEUR FRANÇAIS RECONNU POUR SES TRAVAUX DANS LE DOMAINE DE L'IMMUNOLOGIE, ERIC VIVIER OCCUPE UNE PLACE PRÉPONDERANTE DANS L'ÉTUDE DES INTERACTIONS ENTRE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DIVERSES MALADIES, NOTAMMENT LE CANCER. CE PROFESSEUR D'IMMUNOLOGIE A JOUÉ UN RÔLE CLÉ DANS LA COMPRÉHENSION DES MÉCANISMES IMMUNITAIRES, CE QUI A OUVERT LA VOIE À DE NOUVELLES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES. SES TRAVAUX NOVATEURS ET SON GOÛT POUR LA RECHERCHE ONT CONTRIBUÉ À SON INFLUENCE INTERNATIONALE. POUR LE MAG DE LA LIGUE13, IL FAIT LE POINT SUR LES PROGRÈS RÉALISÉS DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER.

Le Mag : Pouvez-vous nous expliquer en quoi consistent les dernières avancées majeures dans le domaine de l'immunothérapie et comment elles ont eu un impact sur le traitement des maladies ?

Eric Vivier : Il me semble important de rappeler le principe de l'immunothérapie des cancers qui a pour but de stimuler les capacités de notre système immunitaire à éliminer les cellules cancéreuses. La lutte contre le cancer s'est faite par étapes : la chirurgie d'abord, à laquelle s'est ajoutée la radiothérapie puis les chimiothérapies. Mais au fil des années, on s'aperçoit qu'il y a encore trop de cancers résistants. Notre approche ne cible pas directement les cellules tumorales mais le système immunitaire afin que celui-ci, en retour, puisse contrôler le cancer.

Le Mag : Les thérapies ciblant les checkpoints immunitaires ont révolutionné le traitement

Avec 33 % des cancers féminins, le cancer du sein est le plus fréquent chez les femmes. Dans la majorité des cas, le développement d'un cancer du sein prend plusieurs mois, voire plusieurs années. Dépité tôt, c'est un cancer dont le taux de survie reste stable.

de plusieurs types de cancers. Quels sont les développements les plus récents dans ce domaine et comment voyez-vous leur évolution dans un avenir proche ?

Eric Vivier : les dernières avancées se déclinent en 4 axes.

Pour commencer il y a les cellules engagées. Ces molécules sont conçues pour se lier à la fois aux cellules immunitaires et aux cellules cancéreuses. Elles forment un pont entre ces deux types de cellules, facilitant ainsi la destruction ciblée des cellules cancéreuses par les cellules immunitaires. Cette approche nous donne beaucoup d'espoirs car elle cible sélectivement les cellules tumorales, ce qui peut augmenter l'efficacité du traitement avec des effets secondaires limités.

Il y a aussi les vaccins thérapeutiques contre le cancer ; dans ce cas-là, on utilise les technologies liées à l'ARN qui se sont beau-

coup développées lors de la crise Covid. Contrairement aux vaccins préventifs classiques, administrés avant que ne surviennent les infections, les vaccins thérapeutiques, eux, stimulent le système immunitaire du patient pour cibler et attaquer spécifiquement les cellules malades déjà présentes dans le corps.

Il y a beaucoup de développements sur les ADC, les antibody-drugs conjuguates qui ciblent les cellules cancéreuses tout en minimisant les dommages collatéraux sur les cellules saines environnantes. Le principe est le suivant : les cellules tumorales expriment des antigènes tumoraux qui facilitent le ciblage. L'anticorps dirigé contre les antigènes tumoraux est conjugué à un poison et le médicament va s'attaquer aux cellules cancéreuses qui seront éliminées par le médicament cyclotoxique...

De façon générale, on utilise les immunothérapies le plus tôt possible, on parle alors de thérapie néo adjuvante (c'est-à-dire avant l'acte chirurgical quand il pourrait y en avoir un). On apprend à combiner les médicaments entre eux. Les découvertes de Jim Allison et Tasuku Honjo, prix Nobel de médecine en 2018, ont aussi révolutionné le traitement du cancer en introduisant une nouvelle classe de médicaments qui exploitent le potentiel du système immunitaire pour lutter contre les tumeurs malignes. Ces traitements ont montré des résultats impressionnants dans divers types de cancers et ont ouvert la voie à de nouvelles approches thérapeutiques dans le domaine de l'immuno-oncologie.

Le Mag : L'immunothérapie CAR-T C'est quoi ?

Eric Vivier : Nous sommes là dans quelque chose de totale-

ment différent, c'est la thérapie cellulaire. Il s'agit de transformer génétiquement les cellules T du patient lui-même en collant un anticorps sur un lymphocyte T ; cette approche nous permet d'obtenir de très bons résultats sur certaines pathologies. Ça marche mal sur les cancers dits solides, en revanche, on a de bien meilleures réponses sur les leucémies et lymphomes mais il y a aussi des effets qui peuvent être toxiques, voilà pourquoi les laboratoires cherchent des optimisations ou des alternatives à ces traitements existants.

Le Mag : L'immunothérapie présente-t-elle des perspectives dans le traitement des maladies auto-immunes ? Quels sont les effets indésirables ?

Eric Vivier : Ce qui est utile pour le cancer peut aussi donner des pistes dans le développement de certains médicaments mais nous devons toujours garder en tête

qu'il peut y avoir des effets indésirables comme, par exemple, d'autres maladies inflammatoires ou auto-immunes (les maladies auto-immunes surviennent lorsque le système immunitaire attaque par erreur les tissus sains du corps, causant des dommages et des symptômes variés).

Poursuivre la lecture

Issue de travaux de recherche fondamentale, la découverte des mécanismes qui contrôlent les réponses du système immunitaire a permis de concevoir de nouvelles approches thérapeutiques qui se sont révélées efficaces sur des cancers jusqu'ici sans espoir. L'immunothérapie, consiste en résumé, à permettre à nos défenses naturelles de combattre et vaincre le cancer. Ce livre publié en 2018 s'adresse à chacun, scientifique ou profane, et raconte l'histoire des recherches et des idées qui ont conduit à cette révolution médicale. De même qu'il y a eu un avant et un après la découverte des antibiotiques, on peut d'ores et déjà affirmer qu'il y aura un avant et un après l'immunothérapie des cancers. Eric Vivier, président du Paris-Saclay Cancer cluster, en est l'un des plus brillants représentants.



Prévention

90% des cancers du col de l'utérus peuvent être évités grâce au dépistage des lésions précancéreuses. La vaccination des filles et des garçons âgés de 11 à 14 ans permet de se protéger contre les papillomavirus humains



FROJO

HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854

MARSEILLE • SAINT-TROPEZ • VAL-D'ISÈRE

FROJO.COM



LA MAISON BIEN-ÊTRE

Elle est ouverte aux patients et à leur famille, au grand public ainsi qu'aux entreprises partenaires dans le cadre de la prévention.

Un parcours de soins de support est proposé aux personnes atteintes d'un cancer : soutien psychologique, bilan diététique, sports adaptés, corner coiffure, soins socio-esthétiques, ateliers créatifs, sorties culturelles... autant d'activités pour se faire du bien, reprendre confiance en soi et recréer du lien social.



« Ma Maison bien-être »



Découvrez nos ateliers : cuisine, sport, corner coiffure



MA MAISON *bien-être* Bienvenue chez vous !

Au cœur de Marseille et jouissant de toutes les facilités d'accès «Ma Maison bien-être» est une formidable vitrine du combat que nous menons tous ensemble contre le cancer.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
cd13@ligue-cancer.net ou 04.91.41.00.20





La star des Ehpad

« Un matin, je reçois un coup de fil d'une dame qui se confie : - Vous avez sauvé la vie de ma maman, me dit alors sa fille. Elle a 88 ans, papa est décédé et elle vit en Ehpad. Elle voulait mourir et nous lui avons offert une tablette pour regarder votre émission d'enchères sur France 2 ». Elle a adoré le programme et elle m'a écrit. Je lui ai répondu personnellement et une relation suivie est née. Elle a retrouvé goût à la vie, elle a repris 20 kilos, elle est plein gaz et ne veut surtout plus mourir. J'espère qu'un jour je pourrai aller la voir et l'embrasser. J'arriverai à 16h10 au moment du début de l'émission et je provoquerai la surprise. Vous voyez, la notoriété ça sert à ça »

“ RETROUSSONS-NOUS LES MANCHES ! ”

Caroline Margeridon

ON DIT D'ELLE QU'ELLE EST LOYALE ET FIDÈLE. NON SANS HUMOUR, L'UNE DES ANTIQUAIRES-DÉCORATRICES D'AFFAIRE CONCLUE (FRANCE2) SE RÉSUME EN 3B : TROP BLONDE, TROP BRONZÉE, TROP BIJOUTÉE. FEMME DE TÊTE, HEUREUSE ET DÉVOUÉE À SES ENFANTS, CAROLINE MARGERIDON ENVOIE UN MESSAGE PLEIN D'ESPOIR ET D'ÉNERGIE AUX LECTEURS DU « MAG

Le Mag : Que revêt selon vous la notion d'engagement ?

Caroline Margeridon :

Tout dépend de qui et en quoi. Pour moi, on s'engage en amour et en amitié et je trouve ce mot très proche de la notion de fidélité. Par exemple, je me sers de ma notoriété pour aider des gens mais j'en parle le moins possible car je déteste tous ceux qui disent ce qu'ils font. J'ai un principe : on ne donne pas pour recevoir.

Le Mag : est-ce un devoir de s'engager quand on est célèbre ?

C.M. : Absolument pas ! Rien n'est un devoir dans la vie et je considère n'avoir de devoirs qu'envers mes enfants et personne d'autre. On donne avec le cœur et par envie. Je travaille depuis l'âge de 15 ans et on m'a ouvert beaucoup de portes mais si quelqu'un vous ouvre une porte, c'est qu'il le fait volontiers et je ne me sens pas redevable. Ce n'est pas un joli sentiment que de se sentir redevable mais quand je prends, je rends au centuple. Je suis incapable de de-

"Je reconnais que j'ai eu beaucoup de chance dans ma vie même si je n'aime pas ce mot"

mander quelque chose pour moi, en revanche, on me demande souvent de rendre service et si je demande, ce n'est que pour aider les autres. Je savoure cette liberté que de ne rien devoir à personne.

Le Mag : quels sont les hommes et les femmes qui vous inspirent ?

C.M. : A la télévision, je suis très admirative de Michel Drucker ; c'est le patron, le boss et, croyez-moi, je suis rarement admirative de quelqu'un. Je suis née avec lui en le regardant en noir et blanc à la télé et aujourd'hui je suis fière de le côtoyer. Il y a aussi Soso (Sophie Davant, NDLR) que j'adore, c'est une amie. Je l'admire pour sa pugnacité, elle a toujours tenu tête aux hommes qui ont dirigé la télé pendant plus de 30 ans. J'aime beaucoup les personnes qui ne baissent pas les bras. Le verbe admirer est souvent lié à la notion d'aimer ; j'ai certains amis depuis l'âge de 1 an et je leur suis très fidèle car je pense que les amis, c'est pour la vie. Je suis hyper possessive et déteste dire au-revoir, quand on se quitte je préfère dire 'je t'aime'.

Le Mag : Vous êtes possessive ?

C.M. : Avec mes enfants, ils sont à moi, c'est la chair de ma chair. Il n'y a pas de mots pour décrire ma possessivité et tout ce que je fais, c'est pour leur avenir. Je suis une grosse bossieuse qui travaille 7 jours sur 7 et ne dors que 4 heures par nuit. Très honnêtement, je n'ai pas l'impression de bosser. Pour être heureux, je conseille aux gens d'exercer le métier qui les passionne.

Le Mag : qu'est-ce qui vous touche ?

C.M. : En un mot : l'injustice. Face à une situation que je considère injuste, je deviens dure comme du béton, il n'y a rien de pire selon moi et j'avoue avoir beaucoup de peine à pardonner les injustices... Peut-être faut-il y voir une forme de protection ? Je n'ai plus de vraie famille, je n'ai pas pardonné à mes sœurs, je n'ai pas pardonné à mes parents. Seuls comptent désormais mes enfants.

Pour moi, l'injustice s'apparente à une trahison, c'est la même douleur.

Le Mag : L'époque est elle solidaire ?

C.M. : Je ne pense pas et nous pourrions tous collectivement faire mieux. Il ne faut pas limiter la solidarité au seul don d'argent ; on peut aussi donner de son temps et donner de sa personne. Je trouve que les Français sont trop râleurs et trop gâtés ; dans tous les

"Il ne faut pas limiter la solidarité au seul don d'argent ; on peut aussi donner de son temps et donner de sa personne"

corps de métiers, je vois tellement d'assistantat et beaucoup pensent que tout leur est dû ; nous sommes trop endoctrinés, l'époque ne pense plus assez.

Le Mag : quelles sont vos valeurs ?

C.M. : C'est très prétentieux de s'attribuer des valeurs positives et de les formuler... Allez, je me lance, je vais dire que ma valeur, c'est la fidélité. Plus largement, nous devons arrêter de penser que nous sommes seuls au

centre du monde. On n'a jamais vu quelqu'un applaudir d'une seule main ! S'il fallait retenir un message de tout cela, je dirais que tout ce qui ne tue pas rend plus fort. Il n'y a qu'une chose contre laquelle nous ne pouvons rien : c'est la maladie ; tout le reste, on peut le gérer et l'affronter. Il nous faut donc faire face à la maladie et nous devons nous retrousser les manches !





VIVEZ TROIS EXPÉRIENCES DÉLICIEUSES
DANS UN CADRE UNIQUE !

Découvrez les offres du moment sur notre site



Informations & Réservations :
marseille.intercontinental.com
@icmarseille
#icmarseille #marseillegoodlife



“ L’ART, UNE ARME EFFICACE CONTRE LE CANCER ”

Adeline Dumon

DANS LA FAMILLE DUMON, JE DEMANDE LA FILLE. ADELINE, À L’INSTAR DE SES PARENTS, CULTIVE UNE FIBRE SOCIALE ET HUMANITAIRE, REFLET DES VALEURS QUI LUI ONT ÉTÉ INCULQUÉES. SPORTIVE ACCOMPLIE, ADELINE FAIT BATTRE LE CŒUR DE LA FONDATION FAMILIALE REGARDS DE PROVENCE ET PRÔNE LE DÉPASSEMENT DE SOI, LE TRAVAIL, L’EFFORT ET L’ÉQUIPE.

« De cette fondation, je dirais que c'est un lieu d'échanges, d'ouverture et de transmission ; chez nous, tout se partage, tout est beauté et convivialité ». Recevant dans son musée, avec vue sur la rade de Marseille et le J1, Adeline Dumon incarne depuis 10 ans le musée Regards de Provence. Pour les médias, elle est celle qui invite aux expositions, pour les mécènes, elle est celle qui défend le travail des artistes.

Adeline Dumon est de cette nouvelle génération, de ces hommes et femmes, combattifs et engagés, qui font bouger les lignes. « Selon moi, l'engagement c'est donner sans compter, c'est le désintéressement total. On est engagé lorsqu'on défend les intérêts, les valeurs et la liberté de ceux pour qui on s'investit. L'engagement, c'est un carburant, c'est ce qui fait progresser une cause », assure la souriante représentante de la fondation Regards de Provence. Si Adeline voit moins son métier comme un travail, elle l'envisage plutôt comme un espace de liberté et de vie ; un lieu d'accueil

d'exposition pluridisciplinaires, « un lieu d'accueil pour les artistes », se plaît-elle à résumer. « Je suis née à Marseille et à 18 ans je suis partie à Paris faire des études de management et de commerce international. Trois ans plus tard, je m'envolais pour Boston avant de candidater, pour un master en communication et art, à New York. Master en poche, j'ai obtenu un visa de travail pour un an et j'ai commencé à bosser à New York dans une boîte de relations presse ». Les aléas de la vie économique américaine ont eu raison de ce premier emploi. Sèchement remerciée par son employeur, et Adeline revient à Paris mais digère mal cet échec. En femme obstinée, elle repart pour les States et y retrouve du travail dans la foulée. « Mais quelque chose s'était cassée, je ne m'y sentais plus à ma place. Il fallait que je rentre en France. J'ai accepté ce retour non pas comme un échec mais comme une étape dans ma vie ».

1995. Adeline Dumon renoue avec la vie parisienne. « A l'époque, je ne me voyais pas vivre à Marseille

et j'ai continué à travailler les relations presse en agence ». Au gré de ses missions, Adeline découvre Orbis, une ONG qui s'était donné pour mission de former des ophtalmologues dans les pays en voie de développement afin de répondre aux besoins des populations locales. « J'ai soudain réalisé qu'Orbis répondait à ma quête de sens et serait le vecteur de mon engagement dans l'humanitaire. L'ONG possédait un avion, un DC10 aménagé avec un bloc opératoire, une salle de repos, une salle de laser et d'anesthésie. J'étais fascinée et j'ai proposé une candidature spontanée qu'ils ont déclinée ». Mais 6 mois plus tard, l'association créait un poste de coordinatrice sur le terrain et « c'est ainsi que j'ai pu faire beaucoup de voyages et répondre à mes aspirations humanitaires ».

Sept années s'écoulaient et Adeline découvre les joies de la maternité avec un besoin évident de construire une vie de famille. Le couple décide de s'installer à Marseille. « Mon mari et moi, avons quitté Paris car élever notre fille dans la capitale





ne nous enthousiasmait guère... Je ne me voyais pas promener ma fille dans un square parisien ». C'est sûr, la famille ne retournera pas à Paris ; Adeline s'épanouit depuis 2003 au sein de la fondation Regards de Provence, heureuse des responsabilités et de la liberté qu'on lui a confiées. Outre les relations presse, elle mène une vie plurielle en imaginant les thématiques des expositions et leur organisation, la coordination, les prêts d'œuvres, et le montage jusqu'au catalogue... « Je veille aussi à instaurer une harmonie entre le restaurant et le reste de la fondation ! ».

Haro sur la routine

Pas un mois sans la rencontre d'artistes, de commissaires d'expositions, d'experts... « Ma vie professionnelle est faite de partage et de transmission avec le grand public. C'est très stimulant car à bien y réfléchir, nous ne sommes que de passage mais nous devons marquer ce passage en nous mettant au service des artistes et de leur travail. Sans les artistes on ne vivrait pas et ce lieu n'existerait pas ».

En cette année 2023 qui célèbre les 10 ans du musée, Adeline dresse un rapport d'étape et se targue d'avoir invité des artistes aux horizons très divers avec une approche atypique : - Ici, nous avons une immense liberté d'expression, nous avons des ambitions et parfois peu de moyens par rapport aux musées d'Etat mais nous avons tous en commun cette joie de mettre à l'honneur des artistes avec un beau message à transmettre ». Un message et une mission : - La création permet de lutter contre le cancer, car la pratique artistique, la spiritualité et la médecine combinés aident à venir à bout de la maladie ». En 10 ans, quelques-unes des expositions chez Regards de Provence ont suscité le débat mais Adeline assume et aime aussi la controverse : - J'aime dérouter, je veux aller là où on ne nous attend pas. La critique, lorsqu'elle est constructive, invite à nous interroger, à questionner et d'interpeller le monde contemporain ».

museesregardsdeprovence.com

LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13 RELANCE LES ATELIERS *de sevrage tabagique*

UN TIERS DES DÉCÈS PAR CANCER DANS LE MONDE SONT ATTRIBUÉS À LA CONSOMMATION DE TABAC, CE QUI EN FAIT L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE DÉCÈS ÉVITABLES. IL Y A URGENCE À LUTTER CONTRE LE TABAGISME ET SENSIBILISER À SES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ. LA LIGUE 13 ORGANISE DES SESSIONS DE SEVRAGE TABAGIQUES GRATUITES. UNE APPROCHE UNIQUE DANS UN LIEU UNIQUE. INSCRIVEZ-VOUS !

« Mieux vaut prévenir que guérir ». La Ligue contre le cancer 13 relance ses sessions de groupes d'aide au sevrage tabagique. Depuis le 31 mai dernier, date choisie pour la journée mondiale sans tabac, la Ligue contre le cancer 13 propose aux particuliers, comme aux entreprises, de s'inscrire dans un groupe d'aide et de soutien.

« Ça fait partie de l'ensemble de nos missions dans le cadre de la prévention » explique Magali Maugeri, directrice départementale de la Ligue contre le cancer 13. Dans les lycées Michelet, Curie, Blaise-Pascal, à Marseille, nous avons incité les élèves de terminale à nous rejoindre. La plupart des jeunes associaient tabac et cannabis et nous avons obtenu de très bons résultats ». Contraints par leurs multiples actions, les bénévoles de la Ligue ont mis entre parenthèses cette action pendant quelques années mais les voici à nouveau

sur le terrain du sevrage tabagique avec l'espoir de détourner nombre de fumeurs du si tentant paquet de cigarettes.

« Chaque jour, nous enregistrons de nouvelles inscriptions et la première session a débuté en septembre dernier elle durera 3 mois. Le principe est simple : chaque volontaire est reçu individuellement pour dresser un état des lieux de sa dépendance au tabac. Ensuite, le groupe composé de 10 personnes au maximum, se réunit une fois par semaine ; des confidences de chacun, naît la cohésion du groupe. Entre bienveillance et respect, le parcours des uns n'est pas le reflet de celui des autres et les expériences partagées contribuent à s'aider mutuellement », explique la directrice de la Ligue contre le cancer 13. À l'issue de chaque séance s'ajoutent 45 minutes de relaxation avec le sophrologue de Ma Maison Bien-Etre.

« Chaque jour, nous enregistrons de nouvelles inscriptions et la première session a débuté en septembre dernier elle durera 3 mois »

Au terme des 3 mois, l'écrasante majorité des participants n'a plus envie de « retomber » dans le piège de la cigarette mais les bénévoles de la Ligue contre le cancer 13 conservent un lien téléphonique avec chaque participant afin de prévenir toute rechute. Souvent, la cigarette est associée à une composante de l'identité et l'abandonner c'est se priver d'un objet transitionnel... Interrogés, la plupart des candidats au stage de sevrage tabagique apprécient la gratuité de la démarche, les faciles modalités d'inscription et le déroulement des séances dans un lieu qui n'est pas du tout médicalisé. « Beaucoup ont essayé et échoué mais être en groupe, ça redonne de la force et l'envie d'aboutir dans sa reconstruction » confesse Christophe, 29 ans, commercial, qui le promet : - A la fin des 3 mois, je ne touche plus un paquet ».



Un danger identifié

Il est établi scientifiquement que 80 % des cas de cancer du poumon sont étroitement liés au tabagisme. Les substances chimiques toxiques présentes dans la fumée de cigarette endommagent les cellules des poumons, entraînant des mutations génétiques qui peuvent conduire à la formation de tumeurs malignes. Environ 30 % des cas de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pancréas, de la vessie, du rein et du col de l'utérus sont attribués au tabac. Les fumeurs ont un risque nettement plus élevé de développer un cancer que les non-fumeurs. Par exemple, le risque de cancer du poumon chez les fumeurs est environ 15 à 30 fois plus élevé que chez les non-fumeurs.

Infos et Inscriptions gratuites au 04 91 41 00 20
liguecancer13.net



*Beaucoup de jeunes et ados associent cigarette et stupéfiants.
Un geste à ne plus reproduire.*



Appel au dépistage

Les mammographies sont boudées par un trop grand nombre de femmes, trop d'hommes encore rechignent à visiter un proctologue à la cinquantaine et les fumeurs hésitent à demander un scanner à leur médecin traitant.

LE DIAGNOSTIC PRÉCOCE EST UN GAGE DE GUÉRISON

Anne Labadye

LA COMMUNAUTÉ MÉDICALE LANCE UN APPEL AU DÉPISTAGE, SEUL MOYEN DE PRÉVENIR L'ÉVOLUTION GRAVE DES CAS DE CANCER. ANCIENNE GROSSE FUMEUSE, ANNE A FAIT UN SCANNER ET RACONTE SON PARCOURS

De l'importance du dépistage. Anne compte parmi les bénévoles de la Ligue contre le cancer 13 depuis octobre 2022. Elle fait partie des « grosses fumeuses » puisque de 20 jusqu'à 40 ans elle fumait un paquet de cigarettes par jour au moins. « J'étais infirmière à l'hôpital, c'était un métier stressant et, pour chacun de nous, la clope était associée à la pause-café, au coup de fil passé à des amis, c'était un temps de retrouvailles et d'échanges entre les infirmières et les médecins », se remémore Anne. Et puis, peu à peu, la cigarette est entrée dans la sphère privée pour devenir un élément du quotidien : le piège s'est refermé sur Anne. « J'ai décidé d'arrêter de fumer car j'étais une sportive assidue et c'était difficilement conciliable avec le badminton, reconnaît volontiers la jeune retraitée. Et puis, financièrement, ça commençait à chiffrer ». La Ligue contre le cancer 13, sensibilisée aux questions de prévention, a évoqué avec Anne le protocole établi par plusieurs établissements hospitaliers visant à systématiser le dépistage du cancer broncho-pulmonaire par scanner

thoracique. Et très logiquement, « comme j'étais une ancienne fumeuse, j'ai dit ok ».

Les trois cas

Le processus s'est enclenché : Anne a été contactée par l'équipe du docteur Arnaud Boyer de l'hôpital Saint-Joseph et s'est soumise à un questionnaire afin de s'assurer qu'elle entraînait bien dans le cadre du protocole. Une fois le rendez-vous pris pour le scanner, un autre rendez-vous lui a été proposé avec encore moult questions sur son passé tabagique. « Je dois reconnaître qu'il y a une très bonne prise en charge à Saint-Joseph, j'ai eu un rendez-vous avec un pneumologue en préambule du scanner mais, pour être honnête, je n'étais vraiment pas stressée car j'y suis allée dans un esprit de prévention et pas de réparation ». Le scanner thoracique faible dose s'est très bien passé et Anne a pris connaissance de ses résultats en moins de cinq jours. A cette étape du parcours, il faut distinguer 3 cas : primo, le résultat ne nécessite aucun examen supplémentaire, un rendez-vous est donc fixé dans

un an pour une visite de suivi. Secundo, le résultat appelle un examen complémentaire avec une convocation dans 3 mois pour un scanner additionnel. Tertio, c'est le cas le plus préoccupant : le résultat nécessite une prise en charge diagnostique.

Le cœur léger

« Moi, j'entrais dans le premier cas de figure avec deux petits nodules. C'est là que j'ai eu un coup de stress. J'ai posé des questions auquel mon interlocutrice ne pouvait répondre et j'aurais aimé un accompagnement plus précis dans la lecture des résultats. Je trouve que l'accompagnement est idéal et bienveillant mais j'aurais aimé avoir des réponses sinon rassurantes, au moins immédiates, à mes questions ». Aujourd'hui, Anne a l'esprit libre le docteur Boyer l'a rassurée en répondant à ses interrogations. « Dans un an je vais faire un autre scanner de contrôle et puis j'en ferai encore un dans 5 ans, c'est un soulagement et je suis contente de l'avoir fait.

« Je suis consciente de l'importance de la prévention ; pour moi, le diagnostic précoce est un gage de guérison. Aujourd'hui, je me sens soulagée », reconnaît Anne »

SEANCE AVEC KITIARA FONTANA

INITIATION AU PILATES

ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À L'ASPTT DE MARSEILLE, LA JEUNE KITIARA NOUS INVITE À UNE SÉANCE DE PILATES, SPÉCIALITÉ QU'ELLE PRATIQUE DEPUIS 4 ANS. UNE ACTIVITÉ QUI VISE À RENFORCER TOUT EN DOUCEUR LES MUSCLES PROFONDS ET POSTURAUX. « LA SÉANCE PORTERA ESSENTIELLEMENT SUR LES ABDOMINAUX », PRÉVIENT KITIARA. ON SE LANCE !



1. Le Balancier

On monte la jambe droite vers le haut en expirant et on inspire lorsqu'on la ramène en position normale. Le mouvement doit être lent et contrôlé. Prendre des respirations profondes. Faire de même avec la jambe gauche. Comptez 8 répétitions pour chaque jambe.



2. Extension mesurée

En position de départ, debout, jambes et pieds parallèles. On respire en montant sur la pointe des pieds. On inspire en pliant les genoux et en tendant les bras vers l'avant pour garder l'équilibre ; on expire et on retend les jambes. On inspire et on repose les talons. Répétez ce mouvement 8 fois.



3. Asymetrie

En position de départ, debout jambes et pieds parallèles. Dans une profonde inspiration, on tend le bras et la jambe opposés en diagonale. On expire ensuite en rapprochant le genou et le coude vers le buste. Comptez 5 exercices pour chaque côté.



4. Le spine twist

En position assise, on pose les mains en prière en veillant à monter les coudes vers le haut. On contracte le ventre quand on souffle et on tourne le plus loin possible sur le côté droit. Quand on inspire, on revient en position initiale et on tourne le plus loin possible sur le côté gauche. Comptez 5 exercices de chaque côté.



5. Le roll up

Assis, dos droit, genoux pliés et bras tendus perpendiculaires au buste. On expire en faisant le dos rond, jusqu'à toucher le sol avec son coccyx (les épaules partent en arrière vers le sol). Quand on inspire on revient en position dos droit. Comptez 8 répétitions.



6. La chaise renversée

On s'allonge sur le sol, dos bien collé au sol, les jambes relevées, genoux et hanches à 90° avec les mains allongées le long du corps. Maintenez la position en se concentrant sur votre respiration. Comptez 8 cycles de respiration en maintenant la position.

FAITES DU BIEN A VOTRE CORPS



7. Le single leg stretch

On s'allonge sur le sol, dos bien collé au sol, les jambes relevées, genoux et hanches à 90° avec les mains allongées le long du corps. Quand on expire, on tend la jambe droite et quand on inspire on ramène cette même jambe droite à 90°. Faites de même avec la jambe gauche et comptez 8 séries pour chaque jambe.



8. Le scissor

On s'allonge sur le sol, dos bien collé au sol, les jambes relevées, genoux et hanches à 90° avec les mains allongées le long du corps. La jambe droite descend pour poser le pied droit sur le sol en expirant, l'autre jambe gauche reste à l'angle 90°. On inspire quand on ramène la jambe droite à 90°. Faites de même avec la jambe gauche et comptez 8 répétitions pour chaque jambe.



9. Hundred

On s'allonge sur le sol, dos bien collé au sol, les jambes relevées, genoux et hanches à 90° avec les mains allongées le long du corps. Quand on expire, on décolle la tête les épaules et les bras ; le regard toujours dirigé vers les genoux. Faire 3 battements avec les bras. Quand on inspire, revenir en position initiale de départ. Comptez 8 répétitions.

> Retrouvez nos activités
dans Ma Maison bien-être au 04 91 41 00 20

Association culinaire de Provence



Depuis 2012, Gourméditerranée promeut l'identité solaire et métissée de la cuisine en Provence et en Méditerranée. Créée pour fédérer les artisans du goût œuvrant dans le Sud, elle témoigne plus que jamais de la vitalité de la scène culinaire régionale.

Elle réunit près de 70 hommes et femmes profondément attachés aux saveurs, à l'hospitalité et à la diversité du bassin méditerranéen. Les membres de Gourméditerranée, qu'ils soient chefs, responsables de salle, pâtisseries, fromagers, boulangers, glaciers, chocolatiers ou autres acteurs des métiers de bouche, incarnent eux-mêmes une formidable pluralité de métiers, de savoir-faire et de sensibilités.

La charte de Gourméditerranée exige de ses membres qu'ils travaillent exclusivement des produits frais et de qualité, valorisent les produits locaux et pratiquent une cuisine de saison. Leur terroir, dans ses deux dimensions, terrestre et maritime, se montre à la fois frugal et généreux.

Gourméditerranée a enfin à cœur de célébrer la convivialité et l'hospitalité du repas méditerranéen, dans les établissements de ses membres ou à travers la participation à de nombreuses manifestations tournées vers le grand public, avec parfois une dimension caritative.



Découvrez toute l'actualité
des membres

LA LOIRE ET LE VÉLO POUR SE RECONNECTER AVEC LE VIVANT

Jean Louis Boudart

IL Y A UNE VIE APRÈS LE CANCER ET MÊME PLUSIEURS VIES ! L'ANCIEN JOURNALISTE PUBLIE UN LIVRE QUI RACONTE LA LOIRE, SES PAYSAGES, SES VILLAGES ET SES RENCONTRES, DE LA SOURCE À L'OCÉAN. UN FLEUVE AU FÉMININ, UNE HISTOIRE DE COMPAGNONNAGE POUR NOUS INCITER À MENER À BIEN NOS PROJETS. « RÉVEZ ET RÉALISEZ » INSISTE L'AUTEUR AU FIL DE SES 288 PAGES



Une profession de foi, un parcours de vie, un acte militant. Chacun interprétera le dernier livre de Jean-Louis Boudart selon sa sensibilité. Grand sportif et journaliste, Jean Louis Boudart signe un ouvrage tout à la fois sensible et nourri d'espoir : « La Loire en roue libre ». « Avec cet ouvrage, je n'avais pas pour objectif de donner une leçon mais je voulais donner le goût de se battre, d'y croire et d'aller jusqu'au bout, prévient l'ancien journaliste de presse écrite, de radio et de télévision. Les obstacles sont là pour nous faire grandir et le combat que j'ai mené contre le cancer m'a donné le goût puissant de la vie. Aujourd'hui encore, même si je suis toujours suivi, je trouve que la maladie m'a donné le goût puissant de la vie ».

Grand sportif, Jean-Louis s'est essayé au volley-ball, à la course à pied, à la spéléo, au triathlon, « j'ai aussi fait du vélo et de la voile dès

" J'avais écrit quantité de projets sans jamais me convaincre. Sur mon lit d'hôpital, j'ai eu l'envie de raconter ce fleuve au long cours "

l'âge de 13 ans. Je me réalise dans le sport grâce auquel, de la mer à la montagne, j'ai pu faire de belles rencontres ». Après une opération en 2020, l'auteur découvre le vélo de voyage et décide, un an plus tard, de « descendre » la Loire à vélo depuis le mont Gerbier jusqu'à l'Atlantique.

Suivre la Loire à vélo

« La Loire, je la connaissais sans jamais l'avoir vue d'un bout à l'autre, mais lorsqu'on est malade il faut savoir se projeter. Lorsqu'on est alité, l'horizon semble bouché et on ne se voit pas d'avenir mais si vous vous donnez un objectif, alors vous pourrez mettre un pied devant l'autre et repartir de l'avant ».

Les deux enfants de Jean-Louis et sa compagne le suivent dans ses périples, par la pensée. « Bien sûr, on peut voyager à plusieurs mais on perd en disponibilité et on se

replie sur son groupe. Lorsqu'on est seul, les autres viennent plus facilement à vous, vous nouez des liens et faites de vraies rencontres. Quand je voyage seul, je peux gérer mon temps, je suis autonome ». Une solitude qui permet d'entrer dans le silence, de ressentir le monde, « et puis le vélo ça fait rêver les gens, ça facilite les contacts ».



Jean-Louis a de tout temps été très proche de la nature « car en mer, en montagne, dans le désert, quand on touche la Nature on n'est pas loin du religieux et du sacré, reconnaît-il. Les beaux endroits permettent de toucher la beauté, c'est capital si on cherche à se ressourcer : - Le vélo et la marche à pied reviennent en force, regardez le succès revenu des Chemins de Compostelle ! Nulle part ailleurs, je n'ai trouvé un tel esprit de bienveillance ! Ce chemin est riche

des empreintes du passé et je crois beaucoup aux traces laissées par nos aïeux ».

« La Loire en roue libre » a été écrit pour donner de l'élan à d'autres, pour aider ceux qui liront Jean-Louis Boudart à se réaliser, à être porteurs d'un projet pour s'accomplir : - Il faut puiser dans nos ressources intérieures pour oser », assure l'auteur. Et la première étape commence par un peu de lecture.



PRATIQUE
« La Loire en roue libre », de Jean-Louis Boudart,
Transboréal Ed., 288 pages ; 12,90 €

Leçon de vie et d'envies

« Je crois sincèrement que pour garder le moral en dépit des épreuves, il faut entretenir sa bonne humeur et conserver une activité physique, ce sont les vecteurs de la guérison. Ne comptez pas sur les seuls médicaments, ça ne suffira pas ». Au fil des pages de son dernier opus, Jean-Louis Boudart en appelle à nos ressources intérieures, plus ou moins profondément enfouies selon les caractères. C'est aussi le message de cet ouvrage qui en appelle aux forces du corps humain, « cette extraordinaire machine » comme l'appelle le journaliste-écrivain. « Ne baissions jamais les bras car le corps humain peut nous mener très loin, beaucoup plus loin que ce que l'on croit » assure-t-il. La Loire de sa naissance à l'océan, attire quelque 1,2 million de cyclotouristes chaque année. La narration permet de s'immerger dans les paysages et le patrimoine historique, architectural et culturel du grand fleuve, « c'est une forme de compagnonnage, un fil conducteur avec la Loire qui a été ma compagne grâce à qui je ne me suis jamais senti seul, toujours en connexion avec les éléments ». En guise d'ultime message Jean-Louis Boudard nous en conjure « ne perdons pas de temps car la vie n'est pas inépuisable. Lorsqu'on a un projet, il faut le mener à son terme. Procrastiner ne sert à rien, lorsqu'on a 70 ans on a moins de marge qu'à 25 ans alors, on fonce ! »





SOIRÉE DE GALA

DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

6 NOVEMBRE 2023

INTERCONTINENTAL MARSEILLE-HOTEL DIEU

SOIRÉE ANIMÉE PAR MATHIEU MADÉNIAN

SOUS LE MÉCÉNAT DE



250 euros par personne
2 500 euros la table de 10 personnes

Tous les bénéfices de cette manifestation seront reversés
au profit de la recherche du cancer du pancréas.

Au programme une tombola, une vente aux enchères de prestige
et un repas gastronomique orchestré par les chefs de Gourméditerranée.

RÉSERVATION SUR



FLASHEZ-MOI

ou par téléphone
au 04 91 41 00 20



www.liguecancer13.net

PEINTRE FÉMINISTE CONVAINCU

Fabrizzio

IL A OFFERT UNE DE SES ŒUVRES, PARMIS LES PLUS SIGNIFIANTES DE SON TRAVAIL, À MA MAISON BIEN-ÊTRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DES BOUCHES-DU-RHÔNE. FABRIZZIO A CHOISI LA PEINTURE POUR DIRE SON AMOUR À LA FEMME ET À LA FÉMINITÉ. SON TRAIT NOIR, ÉPAIS ET DENSE, CONTRASTE AVEC UN CARACTÈRE HEUREUX ET UNE PERSONNALITÉ RICHE.

Ses toiles de grand format, avec des personnages aux formes plus suggérées que dessinées, ne vous laisseront jamais insensibles. La peinture de Fabrizzio est militante : - Je ne peins que des femmes, c'est volontaire, c'est assumé et rien n'est anecdotique dans chacune de mes œuvres, il n'y a pas de vulgarité, je peins les femmes avec respect », explique l'artiste. Grand observateur de la vie, ce fils de famille bourgeoise a connu une enfance pour le moins délicate : - Mon père massacrait ma mère et aujourd'hui encore, j'ai beaucoup de mal à le qualifier ». Comme beaucoup de gosses, Fabrizzio s'est réfugié dans un autre monde, celui du dessin. Après les années difficiles hantées par un père violent, succéderont les heures heureuses au-côté d'un beau-père auvergnat, « c'était un homme extraordinaire ». Disparu « trop tôt » dans des circonstances tragiques, sans que sa succession ne fut finalisée, « sa famille a laissé ma mère ruinée mais grâce à l'appui, et au soutien des amis Auvergnats de Paris, maman a ouvert une brasserie à Fontainebleau. Ce furent des années de travail très,



© Pierre PSALTIIS

très dures, mais elle a remboursé toutes ses dettes. Elle avait le courage et la force de se substituer à un cuisinier capricieux au pied levé », se remémore l'artiste, pour qui la figure maternelle fut aussi celle de l'amour de sa vie. La peinture contemporaine et abstraite de Fabrizzio flirte parfois avec le figuratif. « J'ai acheté

des tentes de l'armée que j'ai découpées en 4x3, je travaille avec des peintures métaux diluées avec des encres ». Si l'artiste peint de manière plutôt violente, on perçoit une filiation entre la force et le geste instantané, une opposition entre l'impulsion et la réflexion. Familier d'une peinture XXL, Fabrizzio n'en garde pas moins une dilection pour le dessin en petit format. Dans son sac, un, deux, trois petits carnets en moleskine noire et des croquis, des encres... « Parfois ce sont eux qui me conduisent vers le grand format », sourit-il en les regardant avec beaucoup d'affection. Le dessin et la peinture sont les compagnons de route de cet homme aux multiples casquettes qui a notamment exercé comme directeur artistique dans la presse écrite. On lui doit le magazine « Nitro » qui traitait de la sociologie de la voiture en mode rock and roll avec les Clash ou les Stray Cats pour figures tutélaires.





© Serge Saracco



© Serge Saracco



© Serge Saracco

Fabrizio a signé quantité de génériques à l'instar de « Dimanche magazine » qui fut considéré, en son temps, comme la première mise en page audiovisuelle. Exilé un temps à Londres, Fabrizio a travaillé dans une agence de publicité de Covent Garden. « Je viens de cette école de l'illustration, c'est ce qui m'a formé, c'est ce qui m'a nourri », confesse ce petit homme à lunettes rondes qui a, un jour, imaginé le logo et l'habillage d'antenne, de canal Jimmy.

« Je vis un peu de mon travail mais c'est très compliqué. Je mets tout ce que j'ai dans la peinture et je dois reconnaître que c'est très dur ». Dans son atelier des Aygalades, Fabrizio peut s'isoler du monde plusieurs jours

“
*Je ne peins que
des femmes*
”

et loue à la Sogima, propriétaire de son antre, qui le loge. « Je ne suis pas un produit des beaux-arts et je n'ai pas une technique phénoménale. En revanche, mon travail se rapproche d'une mise en scène cinématographique. Je sais tenir une caméra

35 millimètres, j'agis de même avec mes pinceaux ; il n'y a pas d'école pour apprendre le cadrage et encore moins la lumière. La peinture c'est inné mais je pense que lorsqu'on a une bonne éducation en histoire de l'art et de bonnes lectures, c'est formateur ». Et pourquoi le noir ? « C'est peut-être ce qu'il y a de plus simple à travailler ». Reconnaisant volontiers qu'il aimerait bien laisser une trace, la carrière de Fabrizio s'envisage

comme un message adressé à la postérité : - Mais je n'ai pas encore dit mon dernier mot ! »

PRATIQUE

Instagram @fabriziopeintre



© Serge Saracco

*Rendons à
l'agriculture sa
place et son rang
et remettons
les marchés de
producteurs au
centre de nos vies
quotidiennes. Si
nous parlons souvent
de l'agriculture,
nous y pensons fort
peu et c'est un tort.
Notre première
médecine consiste
à consommer des
produits de saison,
bio et locaux, en route
vers une alimentation
responsable !*



"LA SANTÉ AU BOUT DE MA FOURCHETTE"

Carole Vertu

EN ADOPTANT DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES, IL EST POSSIBLE DE RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET SA SANTÉ GLOBALE, CONTRIBUANT AINSI À UNE MEILLEURE PRÉVENTION ET GESTION DU CANCER. CAROLE VERTU, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE INTERVENANTE À LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13, NOUS LIVRE SES TRUCS ET ASTUCES.



Se nourrir de façon saine est essentiel pour prévenir le cancer et améliorer ses chances de guérison. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes (source de protéines maigres), fournit au corps des nutriments et des substances vitales tels que les antioxydants, les vitamines et les minéraux. Ces éléments aident à neutraliser les radicaux libres, réduisant ainsi le risque de dommages cellulaires et d'inflammation, deux facteurs

liés au développement du cancer. De plus, une alimentation saine favorise un poids corporel stable, ce qui est crucial, car l'obésité est un facteur de risque pour de nombreux types de cancer.

« La diététique, c'est important pour les malades du cancer. Beaucoup ignorent que certains aliments aident le corps dans sa lutte voire contribuent à stabiliser l'état du malade, on sait aussi que certains aliments peuvent renforcer les effets des traitements », explique Carole Vertu, intervenante à la Ligue contre le cancer 13.

En cas de radiothérapie, par exemple, la praticienne conseille de consommer des aliments anti-inflammatoires et riches en antioxydants qui réparent et atténuent les dommages collatéraux des séances. « Contre les troubles digestifs, fréquents

durant et après les traitements anticancer, on peut agir en proposant une épargne digestive cela veut dire que le patient limite sa consommation de certains aliments par autodiagnostic et selon sa tolérance, c'est à dire qu'il sait par expérience ce qui est bon ou pas pour lui ».

Avant le traitement, au début, pendant, et même à la fin de traitement, Carole intervient à tous les stades : « Je prône la règle des 80/20. À savoir que dans 80% du temps nous devons privilégier une alimentation proche de l'optimale pour le bon fonctionnement du corps, les 20% restants sont ceux de la vie sociale, des impératifs religieux et de tous ces moments qui font notre humanité ».

Réflexes quotidiens

Jamais en reste de quelques judicieux conseils, Carole préconise pour les femmes atteintes du cancer du sein hormono-dépendant, de supprimer le soja et ses dérivés de leur alimentation « car ils contiennent des œstrogènes. D'une manière plus générale pour prévenir tous les cancers, je conseille de limiter les produits sucrés et industriels et les plats préparés industriels, de cuisiner en utilisant moins le sel en lui préférant les aromates ». Quand on est malade déclaré, il vaut mieux bannir les compléments alimentaires (notamment le bêta-carotène) et toujours privilégier les antioxydants issus de l'alimentation : les légumes très colorés (tomates), les fruits (pêches, abricots, cerises) et les petites baies rouges seront consommées en abondance. Ainsi, le cassis et l'aronia sont 3 fois plus concentrés en vitamine C que l'orange. La myrtille et l'açaï apportent 4 fois plus de vitamine E (qui protège la peau, le cœur, les yeux) que la moyenne des fruits. La baie de goji est même plus riche en bêta-carotène (qui ralentit le vieillissement cellulaire) que la carotte. Pour profiter au maximum des qualités de vos aliments, il faudra toujours donner la priorité aux aliments bio, locaux et de saison. Même si les industriels vantent volontiers les vertus des baies exotiques, l'intérêt nutritionnel de ces fruits (souvent vendus séchés ou confits pour supporter le transport) est discutable. Fragiles, les petites baies non séchées demandent à

"Moins de viande et plus de fruits et légumes, « c'est souverain contre les cancers aérodigestifs (bouche, larynx, œsophage) » ; dit Carole."

être consommées dans les 24 à 48 heures suivant leur achat. Si les framboises, cassis, myrtilles et mûres vendues sur nos marchés en saison paraissent trop acidulées, vous les associerez à des fruits plus sucrés (ananas, banane, orange), dans une salade de fruits ou un smoothie, en accompagnement des yaourts et fromages blancs.

Microbiote et kombucha

Les aliments riches en fibres sont particulièrement recommandés : les farines non raffinées, les légumes secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots) sont très protecteurs contre les cancers colorectaux : - les légumineuses évitent les pics d'insuline et s'avèrent très rassasiantes. De deux à quatre fois par semaine, leur consommation est excellente ».





Haro sur les radicaux

Les radicaux libres sont des molécules instables produites naturellement dans le corps lors du métabolisme. Ils ont un électron non apparié, les rendant très réactifs. Ils peuvent endommager les cellules saines en les attaquant. L'accumulation de radicaux libres due à des facteurs externes (le tabagisme, la pollution ou une mauvaise alimentation) entraîne un stress oxydatif et des dommages cellulaires. Cela est associé à des maladies telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et le vieillissement. Les antioxydants présents dans certains aliments neutralisent les radicaux libres, aidant à prévenir leurs effets néfastes sur la santé.



Petit lexique de diététique

- **Alimentation équilibrée** : une alimentation qui fournit les nutriments essentiels, dans les bonnes proportions, pour maintenir une bonne santé et un poids stable.
- **Macronutriments** : principaux nutriments dont le corps a besoin en grandes quantités (les glucides, les lipides et les protéines).
- **Micronutriments** : les nutriments essentiels dont le corps a besoin en petites quantités (ce sont les vitamines et les sels minéraux).
- **Calories** : l'unité de mesure de l'énergie contenue dans les aliments. Une consommation excessive de calories peut entraîner une prise de poids. **Indice glycémique** : il mesure la vitesse à laquelle un aliment contenant des glucides augmente la glycémie (taux de sucre dans le sang).
- **Fibres alimentaires** : des composés végétaux qui ne sont pas digérés par l'organisme, mais qui sont importants pour la santé digestive et le contrôle du poids.
- **Antioxydants** : substances présentes dans certains aliments qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages (cancer par exemple).
- **Oméga-3** : acides gras essentiels présents dans certains poissons, noix et graines, qui jouent un rôle important dans la santé cardiovasculaire et cérébrale.
- **Métabolisme de base** : nombre de calories que le corps brûle au repos pour maintenir ses fonctions vitales.
- **Glycémie** : taux de sucre dans le sang, qui doit être maintenu dans une fourchette saine pour éviter des problèmes de santé.



LES MARCHÉS PAYSANS

du producteur au consommateur

ILS N'ONT QUE DES QUALITÉS : LES MARCHÉS PAYSANS ÉTABLISSENT UN LIEN DIRECT ENTRE LES CONSOMMATEURS, SOUVENT TRÈS ÉLOIGNÉS DU MONDE AGRICOLE, ET LES PRODUCTEURS QUI VENDENT EN DIRECT, SANS INTERMÉDIAIRE, LEUR PRODUCTION. REFLET DU PATRIMOINE GASTRONOMIQUE DES BOUCHES-DU-RHÔNE, ILS CONTRIBUENT À ALIMENTER UNE ÉCONOMIE CIRCULAIRE ET À PRÉSERVER LES PAYSAGES.

Ils sont les reflets de la diversité alimentaire d'un territoire, racontent mieux que quiconque le cours des saisons et permettent d'entrer en lien direct avec les paysans, artisans et éleveurs. Eux, ce sont les marchés paysans, à ne surtout pas confondre avec les « marchés » tout simples qui sont, eux, majoritairement composés de revendeurs qui s'approvisionnent essentiellement au Marché d'Intérêt national des Arnaux au petit matin. Autre différence, de taille : le marché paysan propose des produits bio ou issus d'une agriculture a minima « respectueuse de l'environnement ». Le charme de ces rendez-vous réside dans leur organisation, sur des places de village ou au plus près des citadins, dans des quartiers qui ont conservé une âme à l'instar du cours Julien à Marseille. Les étals proposent des produits frais tels que des fruits, des légumes, des viandes, des produits laitiers, des œufs, du miel, des confitures, du pain artisanal, des fleurs. Ils sont une source non négligeable en produits frais, très importants pour celles et ceux qui sont malades et

qui ont besoin d'une alimentation la plus variée et saine possible. A bien y regarder, les marchés de paysans n'ont que des qualités ! L'absence d'intermédiaires entre le vendeur et l'acheteur permet de réduire les coûts et de proposer des produits d'excellente tenue à des tarifs compétitifs. Ce mode de commerce contribue à soutenir l'économie locale et permet aux citadins de renouer avec un monde « éloigné » en posant des questions sur les méthodes de culture et de production. Une jolie façon de faire revenir les mondes de la terre ou de la pêche dans nos agglomérations bétonnées.

Le cours Julien, le pionnier

Jusqu'en 1964, les Marseillais avaient pris leurs habitudes au marché central de Marseille, lieu de rendez-vous des paysans sur l'actuel cours Julien qui se virent contraints de déménager aux Arnaux pour la création du Marché d'intérêt national, comme les Halles de Paris furent désertées au profit de Rungis. Ce n'est que 36 ans plus tard, en 2000, que des producteurs de la Confédération paysanne se sont unis avec

"Ils sont une source non négligeable en produits frais, très importants pour celles et ceux qui sont malades et qui ont besoin d'une alimentation la plus variée et saine possible"

l'association du cours Julien pour créer le marché paysan, et par la même occasion, l'Association pour le développement de l'emploi agricole et rural (Adear). Aujourd'hui c'est l'Adear qui gère l'organisation et la tenue de ces marchés paysans dans tout le département. En effet, il en existe à Aubagne, Arles ou encore Les Pennes-Mirabeau par exemple. Au cours Julien, ce sont plus de 40 exploitants qui viennent à la rencontre des citadins, chaque mercredi matin, afin de faire découvrir leurs produits bio et/ou artisanaux à l'instar de Magalie Richard, éleveur en viande bio bovine et porcine, qui vient de sa ferme située à Raphèle-lès-Arles dans les Bouches-du-Rhône, de Stéphane Bruna (de Saint-Mitre-les-Remparts) ou du maraîcher bio Jérôme Laplane originaire de Roquevaire : - Notre diversité attire du monde et permet à de petits exploitants de vendre leurs produits" explique-t-il.



Le marché paysan version 2.0

C'est la version numérique du marché paysan mais derrière l'écran de son ordinateur cette fois. Sur le site laruquequiditoui.fr vous rejoignez une communauté de consommateurs qui achètent en circuits courts des produits locaux et de saison, à un prix juste pour les producteurs. **À la Ruche**, les produits parcourent en moyenne 60 km entre le producteur/éleveur/pêcheur et votre assiette, chaque région propose un choix unique de produits locaux. C'est le producteur qui fixe son prix et il touche directement 80% HT du montant de ses ventes. Vous commandez en ligne et récupérez vos produits dans la Ruche la plus proche de chez vous ; chaque Ruche a son jour et son heure de collecte, et beaucoup proposent de livrer à domicile.

<https://laruquequiditoui.fr/fr>

L'exemple à suivre de l'Adear

L'Adear est une association qui regroupe des paysans (pour majorité membres de la Confédération paysanne), et d'autres acteurs du monde rural réunis par l'envie de partager leur savoir-faire pour permettre le maintien et l'installation des paysans et de faire vivre les valeurs de l'agriculture paysanne. En 2001, l'Adear des Bouches-du-Rhône s'est lancé dans la création de plusieurs marchés paysans, huit à ce jour dans le département (lire ci-après). A ces marchés s'ajoute l'Espace producteur du marché d'Aubagne. Pour maintenir la qualité des marchés, chaque producteur participant signe une charte, sorte de règlement intérieur librement consenti, qui garantit des méthodes culturales respectueuses de la nature et de l'Homme

Les Halles de producteurs du 13 à tous

La Métropole Aix-Marseille-Provence et la Chambre d'agriculture des Bouches-du-Rhône ont uni leurs forces pour créer deux halles de producteurs, sorte de marché de demi-gros, à destination des particuliers. Les populations profitent de prix attractifs et d'une alimentation de qualité en circuit court.

Halle de Plan-de-Campagne, du printemps jusqu'au 20 octobre 2023, de 17h à 19h, les lundis, mercredis et vendredis à l'entrée de la zone commerciale (face au Leclerc)

Halle de la Barasse, jusqu'au 22 décembre 2023, de 17h à 19h, les jeudis sur le parking de la gare de La Barasse (11e arr.).





A chaque jour son marché

Mercredi matin : Marseille sur le cours Julien

Vendredi soir : à Marseille, sur la place Jean Jaurès (La plaine) de 16h à 19h

Samedi matin : aux Pennes Mirabeau, le marché de la Gavotte sur la place de la Poste.

A Arles, espace producteurs, esplanade de l'office de tourisme.

A Salon-de-Provence, le marché bio sur la place des Centuries.

A Cassis, sur la place de la République (à côté de la place Baragnon - mairie).

Le samedi et dimanche matin à Aubagne sur l'espace producteurs.

Le dimanche matin à Gardanne, carré paysan sur le cours de la République.

Kenzo PETIT GARÇON & GRAND HÉROS

KENZO A 8 ANS. IL ADORE L'OM ET LES LAMBORGHINI QU'IL RÊVE UN JOUR DE CONDUIRE. MAIS SON SOUHAIT LE PLUS CHER, C'EST DE VAINCRE CETTE TUMEUR AU CERVEAU QUI L'A TANT FAIT SOUFFRIR ET LUI IMPOSE UN COMBAT QUOTIDIEN. AUTOUR DE LUI, IL Y A AMADINE, SA MAMAN, LAURENT, SON PAPA, ET JULIAN SON PETIT FRÈRE. ET PUIS IL Y A AUSSI LES MÉDECINS, LES COPAINS D'ÉCOLE, LES GRANDS-PARENTS. UNE VIE PRESQUE NORMALE À QUELQUES DÉTAILS PRÈS...

Il a 8 ans et c'est déjà un héros. Kenzo habite le petit village de Roquefort-la-Bédoule à quelques encablures de Cassis et de La Ciotat. Il y a deux ans, on lui a diagnostiqué une tumeur au cerveau. Une annonce qui a foudroyé le quotidien d'Amandine, sa maman, de Laurent, son papa, et de Julian son petit frère, aujourd'hui âgé de 5 ans. La vie de Kenzo a basculé un jour de Noël, lorsque le petit garçon a été pris de vomissements à l'issue des agapes familiales. « Au début, tout le monde pensait à une gastroentérite mais à la fin de son traitement d'une semaine, les vomissements ont recommencé, jusqu'à 7 fois par jour, auxquels s'ajoutaient des douleurs au cerveau derrière la nuque », se remémore Amandine. En dépit des séances d'ostéopathie pour le détendre pendant un mois et demi, le petit garçon a continué à restituer, jusqu'à 10 fois par jour. Une échographie de l'intestin, demandée par son pédiatre, a laissé apparaître des ganglions : « Il suffit d'attendre » a préconisé le médecin qui s'appuyait également sur de bons bilans neurologiques. « Trois mois plus tard, alors que son état ne présentait aucune amélioration, nous avons fait la traditionnelle visite des 5 ans chez son pédiatre, poursuit Amandine Dewitte. Kenzo n'arrivait pas à marcher sur une ligne droite et il était toujours très fatigué. C'était surprenant car à 18 mois déjà il savait faire du vélo sur 2 roues et avait déjà une grande maîtrise de son corps. Le pédiatre a suggéré que c'était dû à une crise de croissance et a maintenu son traitement ».



Photo Le Parisien images : Archives @le combatdekenzo

A bout de forces

À bout de forces, Kenzo ne peut plus rester à l'école qui demande à la famille de le garder à la maison : le petit garçon passe ses journées à pleurer en classe. « Maman, je t'en supplie, j'ai trop mal à la tête, fais quelque chose pour moi », lui lance alors son fils qui, depuis 6 mois, vomit, évolue dans un état d'épuisement et de somnolence quotidiens, subit des céphalées et perd l'équilibre. « Après la gastroentérite, certains médecins ont parlé de virus mais moi, j'étais allée lire des articles sur le web et je me posais des questions

“Maman, je t'en supplie, j'ai trop mal à la tête, fais quelque chose pour moi”

sur une possible méningite voire un cancer. J'ai beaucoup insisté auprès de l'hôpital d'Aubagne pour qu'on lui fasse refaire des tests de marche, suscitant des doutes de la part d'un des médecins. J'ai exigé des examens complémentaires et on a tenté le scanner. Le verdict est tombé : - Il a une masse dans le cerveau », m'a dit le docteur. Dans la foulée, le transfert a été programmé pour l'hôpital de la Timone, à Marseille ». Dès qu'il est arrivé au Centre hospitalier régional, Kenzo est descendu au bloc opératoire. Les chirurgiens ont procédé à une

dérivation car la tumeur faisait obstruction et empêchait le liquide céphalorachidien de s'évacuer dans la moelle épinière. « On nous a dit que cette opération mettrait fin aux souffrances. Nous sommes ensuite descendus à l'IRM et là, nous avons eu confirmation que cette masse était « mauvaise », elle présentait un diamètre de 4 cm et il fallait la supprimer car Kenzo ne parvenait plus à marcher, à rester assis, il n'était plus capable de faire pipi, ni de manger ».

« C'est comme s'il avait fait un reset total », précise Amandine qui a dû, avec l'aide de Laurent, tout lui réapprendre. A l'issue de sa 2e opération, Kenzo a passé 15 jours en réanimation et un mois et demi dans le service. Aujourd'hui Kenzo est entré dans le protocole PNET 5 qui comprend 2 mois et demi de radiothérapie et 12 cycles de chimiothérapie.

Le risque de régression Laurent, son papa, a conservé son travail mais Amandine, elle, s'occupe de son fils à temps complet : - Tous les jours, on fait de la rééducation pour retrouver un maximum d'autonomie. Kenzo coopère de lui-même, il sait que c'est pour son bien. Il progresse très, très bien car, maintenant, il peut se tenir assis, il marche, il court un peu et peut un peu marcher sur la pointe des pieds. Il arrive à manger tout seul, il va aux toilettes et il exprime ses besoins. Il a même repris le chemin de l'école ». Dans le ciel bleu de l'espoir, de gros nuages noirs campent à l'horizon car, même si l'état de Kenzo s'est stabilisé, les médecins ont confié aux parents que le petit garçon présentait 80% de risques de récurrence. « Avec mon mari, nous faisons bloc ; les grands-parents, ma sœur, nous sommes tous dans le même village, nous sommes très soudés. Julian, son petit frère, lui en a beaucoup voulu au départ mais il accepte la situation grâce au travail des psychologues et des psychiatres », poursuit Amandine qui se réjouit de voir le petit dernier aider son aîné dans certaines situations. Kenzo retourne à l'école tous les matins ; il est soutenu par une accompagnante d'élève en situation de handicap car il a une vision très irrégulière, « on essaie cependant de récupérer sa vue car le nerf optique a été endommagé par la tumeur et un œdème au cerveau ».

“Aidez-nous, soutenez la recherche, c'est notre combat”



Avec le joueur de l'OM Mattéo Guendouzi

Supers copains

« Aux parents, je dis de ne rien lâcher. Si Kenzo récidive, nous entamerons alors un autre protocole, voilà pourquoi il faut soutenir la recherche et les associations qui permettent de financer et de faire progresser la science. Avec nous, le personnel médical est très cool ; ils nous reçoivent dans la journée à chaque fois qu'on le leur demande. L'oncologue, l'ophtalmo... Ils sont tous sur le qui-vive et font preuve d'une rare patience car, quand il n'est pas content, Kenzo cogne, c'est sa manière à lui de s'exprimer. Moi, ça me fait de la peine que mon enfant tape sur ceux qui lui ont sauvé la vie alors que je voudrais tant le voir les remercier ».

La vie de famille tente de retrouver un rythme normal mais, chez Laurent et Amandine, il n'y a jamais de vacances car, à chaque jour, correspondent des rendez-vous chez le kiné, puis l'orthopédiste, mais aussi l'orthophoniste, l'ergothérapeute... « Ça ne s'arrête jamais ; si on s'arrête, on

fait des retours en arrière, tout ce qu'on a appris peut se perdre », se désole la maman courage.

Soutenue par des associations, la famille vit aussi pour satisfaire les rêves de Kenzo. Le petit garçon voue un culte à l'OM et rêve également de monter et de rouler dans une Lamborghini mais ce qu'il veut par-dessus tout, c'est guérir, avoir la même vie que ses copains d'école. Ses copains justement, « ils sont tous au top, ils lui font des câlins, ils font attention à lui, ils sont super contents qu'il ait retrouvé ses cheveux. Il y a quelques mois, la maîtresse leur a fait faire des dessins mais aucun d'eux n'a dessiné Kenzo sans ses cheveux. Ils l'ont toujours dessiné avec ses cheveux comme un petit garçon normal ».

Plus d'infos :
liguecancer13.net



PRINTEMPS



PRINTEMPS.COM

PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

PRINTEMPS MARSEILLE,

PARTENAIRES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DES BOUCHES-DU-RHÔNE

OUVERT DU LUNDI AU DIMANCHE
MARSEILLE, C.C LES TERRASSES DU PORT,
9 QUAI DU LAZARET - Tél. 04 86 06 21 00

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
MARSEILLE, C.C VALENTINE, CHEMIN
DE LA SABLIERE - Tél. 04 86 06 46 00



La Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône se compose de trois Espaces Ligue. Un à Aix en Provence un autre à Salon et enfin son siège marseillais baptisé:

"Ma Maison bien-être".

Ces lieux sont dédiés aux personnes atteintes par le cancer et leurs proches afin qu'ils puissent se ressourcer grâce à un programme d'activités gratuit et adapté pendant un an.



MA MAISON BIEN-ÊTRE A MARSEILLE

ESPACE LIGUE DE SALON



CORNER COIFFURE & SOCIO-ESTHÉTIQUE



SPORT ADAPTÉ



ESPACE LIGUE D'AIX EN PROVENCE



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE



ATELIER CULINAIRE & NUTRITION



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
CD13@ligue-cancer.net ou au 04 91 41 00 20
7, rue Francis Davso - 13001 Marseille



**LE CANCER EST TOUJOURS LÀ
IL EST URGENT D'AGIR ET
DE DONNER POUR**

**FINANCER LES
PROGRAMMES DE
RECHERCHE
SOUTENIR LES MALADES,
ET FAIRE DES ACTIONS DE
PREVENTION**



**MERCI POUR VOTRE
GENEROSITE**

POUR FAIRE UN DON

Remplir le bon de soutien

OU



www.liguecancer13.net

**PENSEZ A LA
DEDUCTION FISCALE**

Si vous donnez 40€



Votre don vous coûte
en réalité

13,60 €

Conformément à la loi informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de suppression et de suppression de vos données en contactant le service relations adhérents par mail : relations.adherents@liguecancer13.net ou par courrier adressé à : Centre de la Ligue contre le Cancer, 7 rue Davso - 13231 Marseille.



JE DONNE

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

LIGUE CONTRE LE CANCER DES BOUCHES-DU-RHÔNE
7 RUE FRANCIS DAVSO
CS 20532
13231 MARSEILLE CEDEX 01

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

Je fais un don de :

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

Nom

Prénom

Adresse postale

CP :

VILLE :

TEL :

Je joins mon règlement par :

- Chèque à l'ordre de LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13
- J'indique mon adresse mail pour recevoir des informations de la Ligue ;

.....@.....



La Ligue contre le cancer est agréée par le Don en confiance (Comité de la Charité). Il s'agit d'un 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. La Ligue est soumise au contrôle de la Cour des Comptes afin de garantir la bonne gestion de vos dons. Les comptes de la Ligue sont disponibles sur notre site et publiés sur le journal officiel.



MERCI !

**DIRECTION
DE LA PUBLICATION**
PIERRE GAROSI
MAGALI MAUGERI

RÉDACTION
PIERRE PSALTIS

CRÉATION
AGENCE KADENCE
KARINE APRILE MORISSE

PHOTOS
LAURENT HUMBERT
SERGE SARACCO
PIERRE PSALTIS
SHUTTERSTOCK

FABRICATION
IMPRIMERIE Caractère

ISSN 2491-0430

COMMUNICATION
MAGALI MAUGERI
CATHERINE VERNAY

MAG DES ESPACES LIGUE
est un journal gratuit qui s'adresse aux femmes et aux hommes concernés par le cancer et à leur entourage. Le magazine vit grâce à l'aide de différentes subventions. Il s'agit d'un magazine indépendant qui travaille avec un comité de rédaction.

Des experts se sont exprimés dans nos pages mais en aucun cas les lecteurs ne doivent prendre de décision médicale sur la base de ce qui est écrit dans le magazine et sans consulter une équipe médicale.

REMERCIEMENTS
ERIC VIVIER
ILIES BOUABDALLAH
ANNE MADROSYK

MARC LAVOINE
CAROLINE MARGERIDON
ADELINE DUMON
CAROLE VERTU
ANNE
JEAN LOUIS BOUDART
KITIARA FONTANA
FABRIZIO
FAMILLE DE KENZO
AKILLIS
ROCHEBOBOIS
LULLI
INTERCONTINENTAL MARSEILLE-HOTEL DIEU
FROJO
PRINTEMPS MARSEILLE
ASSOCIATION GOURMÉDITERRANÉE
FONDATION CRÉDIT AGRICOLE
CORSAIR



Bubble 2. Canapés 3-4 places arrondis, design Sacha Ladic.

Ovni Up. Tables basses, design Vincenzo Maiolino.

Oiseau. Lampadaires, design Sean Connors.

MARSEILLE CV – PLAN DE CAMPAGNE - AVIGNON SUD

Services conseil décoration et conception 3D en magasin

rochebobois
PARIS