

# MAG

DES  
ESPACES  
LIGUE

CONTRE  
LE CANCER

Témoignage

## TITOFF

Un humoriste  
marseillais  
au grand cœur

Dossier

Le cancer de la prostate  
L'utilité du diagnostic précoce

Regards

Radioactivité  
Tous différemment exposés



[liguecancer13.net](http://liguecancer13.net)

MAGAZINE GRATUIT  
SERVEZ-VOUS

# Marché de Noël

Gourmand & Artisanal



Les 09 et 10 Décembre - Espace Van Gogh

INVITÉ D'HONNEUR "Les Alpes de Haute Provence"  
GRANDE TOMBOLA AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER  
ATELIERS DU PÈRE NOËL - RESTAURATION SUR PLACE

CONTACT: LIGUE CONTRE LE CANCER - ESPACE LIGUE ARLES & PAYS D'ARLES  
12 RUE DE LA VERRERIE, ARLES - 04. 90. 49. 73. 67. - WWW.LIGUECANCER13.NET  
INFORMATIONS DISPONIBLES SUR L'ÉVÈNEMENT FACEBOOK

# l'ÉDITO de TITO

**PIERRE GAROSI**

*Difficile de démarrer cet édito sur une note positive au vu du contexte économique touchant de plein fouet la Ligue contre le cancer et plus largement les ONG. 2017 est une année de bouleversements avec notamment la période éprouvante des élections. Les conséquences sont désastreuses avec une diminution des dons venant chambouler les actions de la Ligue contre le cancer. Malgré tout, nous devons continuer notre combat pour aider les malades et faire reculer le cancer en finançant la recherche qui est l'une de nos priorités. Nous avons eu la chance pour ce 5<sup>ème</sup> numéro de faire une belle rencontre avec un marseillais au grand cœur : Titoff, qui s'engage à nos côtés et qui a accepté de figurer dans le spot de la Ligue contre le cancer qui sera diffusé dans les cinémas des Bouches-du-Rhône à la fin de l'année. Ce magazine laisse une large place à des dossiers importants : l'omniprésence de la radioactivité dans notre quotidien et les conséquences sur notre santé ; un dossier complet sur le cancer de la prostate et l'interview du Pr Catherine Guillemain, Chef de service de Biologie de la Reproduction-CECOS de l'Hôpital de la Conception que le comité 13 a financé cette année. Nous ne pouvons pas refermer ce magazine sans vous annoncer que 2018 sera une année placée sous le signe de la célébration : celle des 100 ans de la Ligue nationale contre le cancer et des 60 ans de notre comité. De nombreux événements seront organisés à cette occasion. Nous ne manquerons pas de vous en informer. Je finirai en vous rappelant que la Ligue contre le cancer ne perçoit aucune subvention de l'Etat ; elle ne vit que grâce à la générosité du public. Grâce à vous, près de 6 personnes sur 10 guérissent aujourd'hui d'un cancer et les avancées de la recherche sont encourageantes. Nous avons plus que jamais besoin de vous pour poursuivre l'ensemble de nos missions. Nous comptons sur votre générosité, alors continuez à vous mobiliser à nos côtés et renouvelez dès aujourd'hui votre soutien en faisant un don à la Ligue contre le cancer : rejoignez le défi pour la vie !*

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





" Moi Titoff, je m'engage auprès de la Ligue contre le cancer afin d'aider la recherche à avancer sur les cancers chez les enfants . . . et vous ? "

Dans les années 70, seulement 3 enfants sur 10 guérissaient du cancer. En 1990, ce sont 5 enfants sur 10 qui ont pu être sauvés. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la recherche, 8 enfants sur 10 sont guéris de la maladie. Continuons le combat pour atteindre 10 sur 10 ! Ensemble, mobilisons-nous et poursuivons le financement de la recherche, objectif numéro un de la Ligue contre le cancer. Votre générosité est notre force : soutenez la Ligue contre le cancer en faisant un don. Objectif : financer le service d'onco-pédiatrie de l'Hôpital de la Timone, dirigé par le Pr Gérard MICHEL.

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

POUR EXEMPLE, APRÈS DÉDUCTION FISCALE, UN DON DE 10€ NE VOUS COÛTE EN RÉALITÉ QUE 3,40€. TOUS LES DONS EFFECTUÉS AVANT LE 31 DÉCEMBRE SERONT DÉDUCTIBLES DES IMPÔTS SUR LE REVENU 2017.

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

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

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



### JE FAIS UN DON

- 12 €     20€     40€  
 50€     90 €     ..... €

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

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



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

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

- Chèque     CCP 261205 H MARSEILLE  
 Je souhaite recevoir régulièrement des informations de la Ligue  
 Mail : .....

# Sommaire



**L'INVITÉ 6**  
Titoff,  
un marseillais au grand  
cœur



**REGARD 13**  
Radioactivité,  
tous différemment  
exposés



**ÉVÉNEMENT 32**  
Dîner de gala  
Des chefs qui ont  
du cœur



**DOSSIER 23**  
Cancer de la prostate  
L'utilité d'un  
diagnostic précoce

<b>Appel aux dons</b>	<b>4</b>
<b>Titoff</b> <i>Un marseillais au grand cœur</i>	<b>6</b>
<b>Les Espaces Ligue</b>	<b>10</b>
<b>Radioactivité</b> <i>Tous différemment exposés</i>	<b>13</b>
<b>Flash info</b> <i>Devenir parents après un cancer</i>	<b>18</b>

<b>Dossier</b> <i>Cancer de la prostate L'utilité d'un diagnostic précoce</i>	<b>23</b>
<b>Tabac</b> <i>Demain j'arrête</i>	<b>30</b>
<b>Dîner de gala organisé par Gourméditerranée</b> <i>Des chefs qui ont du cœur</i>	<b>32</b>
<b>Sport</b> <i>8 exercices simples pour vous permettre de solliciter l'ensemble de votre chaîne musculaire</i>	<b>35</b>

<b>Beauté</b> <i>Savez-vous ce que vous vous mettez sur la peau ?</i>	<b>39</b>
<b>Relooking</b>	<b>42</b>
<b>La vie dans notre département</b> <i>Les Calissons du Roy René</i>	<b>44</b>
<b>Lili Sohn</b> <i>Devenir mère malgré un cancer</i>	<b>48</b>

<b>Vie d'entreprise</b> <i>La ville d'Aix-en-Provence engagée aux côtés de la Ligue</i>	<b>50</b>
<b>Agenda de la ligue 13</b>	<b>52</b>
<b>Sortir dans le 13</b>	<b>54</b>
<b>Le coin des saveurs</b> <i>Restaurant Côté Cour à Aix-en-Provence</i>	<b>56</b>



*Il était évident pour  
ce marseillais au grand cœur  
d'apporter son soutien  
à la Ligue contre le cancer...*

# TITOFF

## un marseillais au grand cœur

*Après Marrakech, Montreux, Montréal et leurs célèbres festivals d'humour, c'est au tour de Marseille de lancer son festival : le festival M'Rire. C'est à cette occasion que nous rencontrons Titoff au lendemain du gala d'ouverture avec Patrick Bosso. Un Titoff détendu, souriant et comme toujours pince sans rire. De sa carrière courte de footballeur à ses débuts sur scène, Titoff nous confie ses meilleurs souvenirs et son engagement au profit d'associations.*

### La belle époque : son adolescence

Titoff décrit une enfance heureuse dans les quartiers Nord puis à Plan-de-Cuques, à proximité de la Treille et du cadre pagnol. Football et karaté deviennent rapidement ses loisirs. « *Je me prenais pour Bruce Lee ; je m'étais même fait la même coupe que lui mais je ressemblais plutôt à Mireille Mathieu. Je prenais la tringle à rideau en bois en guise de nunchaku* ». Avant de percer sur scène, Titoff se destine à devenir gardien de but : dès l'âge de 15 ans, il intègre le centre de formation du Club de Martigues. Mais le destin en décide autrement pour ce passionné de football qui prend goût au théâtre au lycée. Pourtant, il ne va pas se lancer tout de suite, il va « procrastiner » comme il le dit lui-même. En attendant, il tente un petit boulot dans le bâtiment avec son père : « *un jour j'avais rendez-vous à 7h du matin avec la camionnette remplie de fournitures pour les ouvriers et je suis arrivé à 10h sans la camionnette* ». Il prend conscience que sa vocation est ailleurs et s'inscrit dans des cours de théâtre à 22 ans avant d'accéder au Chocolat Théâtre. « *Ça fait chaud au cœur quand je repense à cette époque ; on répétait quand on voulait ; on a eu rapidement un public nombreux, on était soutenu par des personnes comme Hélène Zayan. On était les enfants du Vieux-Port* ».

### Déjà 15 ans de scène

Lors de ses débuts sur scène, Titoff est rapidement repéré par Jean-Luc Delarue puis par Dominique Farrugia qui s'est occupé de la mise en scène de son premier spectacle. Alors que seule une décennie le sépare des nouveaux humoristes, Titoff se rend compte du fossé des générations. « *On était courageux à l'époque parce que ce n'était pas comme aujourd'hui ; il n'y avait pas Internet. On partait à l'aventure. Même si pour notre génération - Eric & Ramzy, Djamel, Gad -, il y avait plus de chaînes de télévision qu'à l'époque de Palmade, c'est tout de même la préhistoire si on compare à aujourd'hui. On vit dans un monde où il y a plus d'humoristes que de public donc ça devient compliqué* ». Avec ses one-man show, Titoff accède aux grandes scènes (Palais des Glaces, Olympia...) jusqu'en 2015 où il fête ses 15 ans de scène avec un spectacle anniversaire reprenant d'anciens sketches. Scène, cinéma, radio, télévision... il ne recule devant aucun challenge. Et il n'a pas le temps de s'ennuyer... À l'heure où on lui parle, il a fini ses représentations d'une pièce de théâtre à la Michodière. Au programme du moment : radio, écriture d'une série et écriture d'un nouveau spectacle... rien ne l'arrête !

# TOURNAGE D'UN SPOT

## pour la Ligue contre le cancer

**M**

Malgré son agenda chargé, Titoff trouve toujours du temps pour se consacrer à des associations qui lui tiennent à cœur. L'humoriste soutient l'association ELA, qui lutte sans relâche contre les leucodystrophies. « *Toutes les causes sont bonnes à défendre mais comme ce sont des maladies rares, ça ne rapporte rien aux laboratoires donc ils ne font pas de recherche. Ça reflète cette époque dans laquelle on vit ; l'époque de la rentabilité* ». Il est proche également de l'association « Fée des rêves » qui vient en aide aux enfants et adolescents touchés par la maladie. La Ligue contre le cancer l'a sollicité pour figurer dans le spot du comité des Bouches-du-Rhône qui sera diffusé en fin d'année dans les cinémas. Il était évident pour ce marseillais au grand cœur d'apporter son soutien à la Ligue contre le cancer qui finance entre autre la recherche sur les cancers chez les enfants et adolescents. C'est ainsi tout naturellement que Titoff s'est prêté au jeu du spot en compagnie de sa partenaire de scène d'il y a 20 ans : Nadéra Mouhoub. Des retrouvailles comme à la belle époque, comme si les 20 années ne s'étaient jamais écoulées.

Impossible de quitter Titoff sans lui parler de l'OM : ce fervent supporter est en extase devant le nouveau Vélodrome dont il apprécie encore plus l'ambiance. Dernière question : où retrouvera-t-on Titoff dans 10 ans ? Réponse : dans un cabanon au bord de l'eau. Non loin de celui de Patrick Bosso, probablement...

“

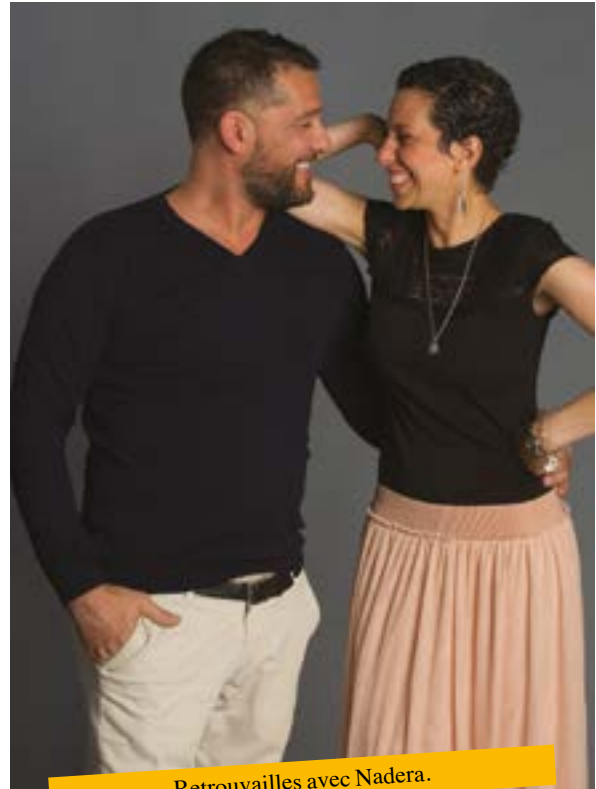
*Toutes les causes sont bonnes à défendre mais comme ce sont des maladies rares, ça ne rapporte rien aux laboratoires donc ils ne font pas de recherche. Ça reflète cette époque dans laquelle on vit ; l'époque de la rentabilité.*

”





Séance photos décontractée !



Retrouvailles avec Nadera.



Interview placée sous le signe du rire.



Tournage du spot de la Ligue contre le cancer.

Titoff est habillé par le Printemps des Terrasses du Port.

# LES ESPACES LIGUE



LA LIGUE CONTRE LE CANCER EST AVANT TOUT CONNUE POUR LE FINANCEMENT DE LA RECHERCHE, QUI EST L'UNE DE SES PRIORITÉS. CET ASPECT DE SON ACTIVITÉ NE DOIT PAS POUR AUTANT FAIRE OUBLIER UN AUTRE ASPECT ESSENTIEL DE SA MISSION : L'AIDE ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER. LA FÉDÉRATION NATIONALE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER SE COMPOSE AINSI DE 103 COMITÉS DÉPARTEMENTAUX, LESQUELS COMPTENT SUR LEUR TERRITOIRE DE NOMBREUX ESPACES LIGUE POUR ACCUEILLIR LES MALADES.

## QU'EST-CE QU'UN ESPACE LIGUE ?

Un Espace Ligue est un espace d'écoute et de proximité pour accueillir les malades et leurs proches afin de répondre au mieux à leurs besoins. Afin d'améliorer la prise en charge et la qualité de vie du patient pendant et après la maladie, l'Espace Ligue permet de :

- **S'informer** : accès à des renseignements complémentaires à ceux délivrés par les équipes soignantes et à des conseils pour mieux vivre la maladie.
- **Echanger** : l'Espace Ligue est un lieu de rencontres favorisant les échanges et permettant de rompre l'isolement induit par la maladie.
- **Se ressourcer** : la Ligue contre le cancer propose des soins de support pour améliorer le quotidien du malade et de son entourage. Ils sont animés par des professionnels. Parmi ces soins de support, on retrouve l'accompagnement psychologique, la socio-esthétique, les massages bien-être, les conseils nutritionnels ainsi que les activités physiques adaptées (Tai-Chi, Qi-Gong, gymnastique, shadow boxing...).

---

Les activités physiques adaptées et les soins de support sont gérés par des professionnels qualifiés et formés à la pathologie, permettant de proposer aux patients un programme bien-être spécifique. Par ailleurs, les médecins recommandent aux patients une pratique physique adaptée et l'accès aux soins de support pendant et après la maladie.

Avec 320 Espaces Ligue répartis sur tout le territoire national, la Ligue contre le cancer est la seule association en France proposant autant d'espaces d'accueil aux patients et aux aidants avec des activités et des soins de supports gratuits.

## Les Espaces Ligue

### DÉLÉGATION À SALON-DE-PROVENCE



Retrouvez Marie-José Loubarèche et toute son équipe de bénévoles à la délégation de Salon-de-Provence dans leurs nouveaux locaux :

**Av. Jacques Chaban-Delmas  
- 13300 Salon-de-Provence -  
04 42 48 85 13**

**ligue.contre.cancer.salon@orange.fr**

**www.liguecancer13.net/mes-delegations/mes-delegations/salon-de-provence.html**



#### Témoignage

Christine, 55 ans  
*" Je suis ravie d'avoir passé les portes de l'Espace Ligue d'Aix-en-Provence. Cela m'a permis de rompre l'isolement car la*

*maladie est un facteur important d'isolement. Cela m'aide à reprendre confiance en moi, tant physiquement que moralement. J'ai accumulé énormément de tension donc toutes les activités proposées par les intervenants me font beaucoup de bien. "*

### DÉLÉGATION À AIX-EN-PROVENCE



#### Une nouvelle équipe à la tête de la délégation d'Aix-en-Provence de la Ligue contre le cancer

Sylvie Caillères (onco-hématologue à l'Hôpital d'Aix-en-Provence et à l'Hôpital Européen), Jean-François Perret (ancien ingénieur) et Nathalie Lauri (gérante de la pâtisserie aixoise Cangina) viennent d'être nommés à la direction de l'Espace Ligue d'Aix-en-Provence. Venez découvrir la nouvelle équipe en place et les activités proposées gratuitement.

**Si vous souhaitez devenir bénévoles, rapprochez-vous de la délégation : 04 42 38 96 00 - 1, avenue Paul Cézanne - 13100 Aix-en-Provence - [www.liguecancer13.net/mes-delegations/mes-espaces-ligue/pays-d-aix.html](http://www.liguecancer13.net/mes-delegations/mes-espaces-ligue/pays-d-aix.html)**

## 2018 : UNE ANNÉE DE FÊTE POUR LA LIGUE CONTRE LE CANCER !



Parce que le cancer est la première cause de mortalité en France, parce qu'il concerne directement ou indirectement plusieurs millions de personnes, la Ligue contre le cancer se bat au quotidien pour faire avancer les choses. L'association est plus que jamais un acteur incontournable avec 3 piliers : le financement de la recherche, le dépistage et la prévention ainsi que l'aide aux malades. La Ligue est la plus ancienne association de lutte contre le cancer ; elle célébrera en 2018 ses 100 ans. En parallèle, le comité 13 soufflera ses 60 bougies. De nombreuses manifestations seront organisées à l'occasion de ces temps forts. Au programme de la Ligue nationale : des journées festives, un colloque sur la recherche et les premiers Etats Généraux de la Prévention. Dans les Bouches-du-Rhône, des événements auront lieu tout au long de l'année. Plus d'infos sur [www.liguecancer13.net](http://www.liguecancer13.net)



CLIQUEZ. PARTEZ !

PRÊT POUR EXPLORER LE MONDE ?

FAISONS-LE  
*ensemble*

SUR

[www.readytogo.fr](http://www.readytogo.fr)



Lac Wakatipu  
Queenstown, Nouvelle-Zélande



# RADIOACTIVITÉ TOUS EXPOSÉS DIFFÉREMMENT



OMNIPRÉSENTE,  
SOUVENT IGNORÉE,  
LA RADIOACTIVITÉ  
EST PARTOUT  
DANS NOTRE  
ENVIRONNEMENT.  
DOSE REÇUE  
PAR HABITANT,  
RADIOACTIVITÉ  
ARTIFICIELLE ET  
NATURELLE, IMPACT  
DES HABITUDES DE  
VIE, INFLUENCE DE  
LA GÉOGRAPHIE...

C'EST UNE RÉALITÉ SOUVENT MÉCONNUE : NOUS VIVONS TOUS, DEPUIS LA NUIT DES TEMPS, DANS UN "BAIN" DE RAYONS IONISANTS. À CE BRUIT DE FOND NATUREL, S'AJOUTE AUJOURD'HUI UNE RADIOACTIVITÉ D'ORIGINE HUMAINE. COMMENT CONNAÎTRE LA DOSE REÇUE PAR CHACUN D'ENTRE NOUS ? EN 2016, DIX ANS APRÈS UN PREMIER RAPPORT SUR LA QUESTION, L'INSTITUT DE RADIOPROTECTION ET DE SÛRETÉ NUCLÉAIRE<sup>1</sup> (IRSN) A PUBLIÉ UN NOUVEAU BILAN : EXPOSITION DE LA POPULATION FRANÇAISE AUX RAYONNEMENTS IONISANTS. [WWW.IRSN.FR/2015-00001](http://WWW.IRSN.FR/2015-00001)

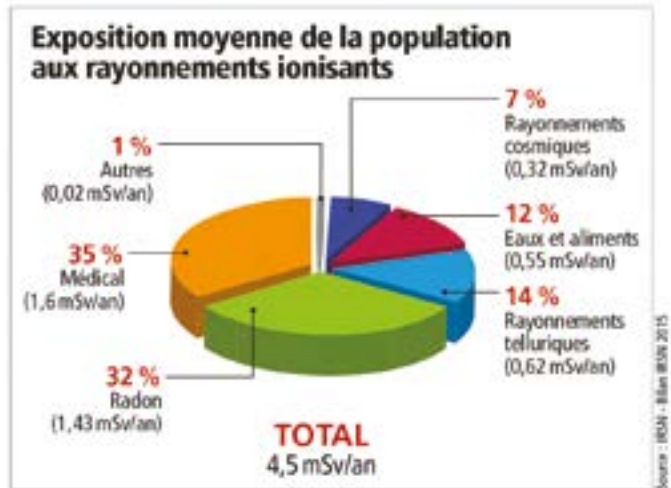
<sup>1</sup> L'IRSN est l'expert public en matière de recherche et d'expertise sur les risques nucléaires et radiologiques.

**N** “Notre mission est de caractériser l'exposition de tout le monde, explique *Éric Vial, expert en radioprotection à l'Institut, qui a coordonné ce travail. Ce rapport s'ajoute à notre bilan annuel de l'exposition professionnelle et à l'étude régulière des doses d'origine médicale.*”

Pour rendre compte de situations diverses, tant par le mode d'exposition – inhalation, irradiation externe, ingestion – que par la nature du rayonnement reçu ou l'organe touché, les experts ont exprimé les résultats en dose efficace (voir glossaire). Cette grandeur quantifie les risques d'effets sur la santé des rayonnements à faibles doses. Un graphique de type “camembert” rassemble les différentes sources d'exposition d'un hypothétique “Français moyen”.

Globalement, une personne habitant en France reçoit 4,5 mSv par an en moyenne. Le radon et l'exposition médicale représentent chacun un tiers de ce total. Les activités industrielles et militaires – rejets

des centrales, retombées des anciens essais atmosphériques d'armes nucléaires, accidents comme ceux de Tchernobyl et Fukushima, activités minières, etc. – induisent quant à elles une exposition minimale, de l'ordre de 0,02 mSv par an.



## Le ciel et la terre

La radioactivité naturelle représente la majeure partie des doses reçues. Un flux continu de photons et de particules en provenance de l'espace bombarde l'atmosphère terrestre. C'est la source de l'exposition dite cosmique, qui correspond en moyenne à une dose annuelle de 0,32 mSv par personne en France. L'atmosphère joue un rôle de bouclier. L'exposition est donc plus importante en montagne qu'en plaine. Elle double environ à 1 500 m d'altitude par rapport au niveau de la mer. Elle augmente plus encore lors des déplacements en avion. Un seul vol d'une dizaine d'heures, par exemple pour se rendre à Los Angeles, Tokyo ou Mexico en partant de Paris, expose ainsi à environ 0,06 mSv.

Les radionucléides présents dans les roches depuis l'origine de la Terre sont essentiellement l'uranium 235 et 238 et le thorium 232, ainsi que leurs descendants, et le potassium 40. Ils induisent une exposition dite tellurique. Égale en moyenne à 0,62 mSv par an, elle dépend de la géologie. Elle varie donc selon les régions. Il en va de même pour l'exposition au radon, gaz radioactif qui émane du sol. Il se concentre dans les locaux peu aérés, les sous-sols, etc. La dose moyenne par habitant s'établit à 1,43 mSv par an, avec d'importantes disparités régionales.

## Dis-moi ce que tu manges

Certains radionucléides du sol sont absorbés par les plantes via les racines. D'autres se déposent sur les feuilles. En consommant ces plantes, ou les animaux qui les ont mangées, nous incorporons nous-mêmes ces éléments. S'appuyant sur des mesures dans les denrées et l'eau de boisson, ainsi que sur les résultats de dix enquêtes nationales et locales sur les habitudes alimentaires, l'IRSN estime la dose reçue à 0,55 mSv par an, en moyenne. “L'exposition est comparable pour tous les types d'aliments. À l'exception des poissons et fruits de mer, plus riches en polonium-210, un radioélément induisant une dose efficace élevée en cas d'ingestion”, précise Philippe Renaud, spécialiste de la surveillance de la radioactivité dans l'environnement à l'IRSN. Le tabac, qui contient des radionucléides – polonium 210 – inhalés par les fumeurs, est également un facteur de variabilité individuelle.



## La part du médical

À cette exposition naturelle se sont ajoutées depuis plusieurs décennies des sources artificielles. Parmi celles-ci, les examens radiodiagnostiques médicaux – radiographie, scanner ou médecine nucléaire – représentent de loin l’irradiation la plus importante. En divisant par la population la dose annuelle associée au nombre total d’actes radiodiagnostiques réalisés, l’IRSN a obtenu une exposition moyenne théorique de 1,6 mSv par an. Plus encore que pour les autres sources, cette dose varie selon l’histoire médicale de chaque individu. Un seul scanner abdominal, par exemple, expose à 15 mSv.

## Une incidence sanitaire négligeable

Une telle dose a-t-elle un effet sur notre santé ? La question surgit inévitablement en matière de radioactivité. Les expositions à de fortes et très fortes doses provoquent des dégâts biologiques graves (nécrose des tissus...), voire mortels. Avec les faibles doses, les effets associés - de type cancer ou leucémie - sont aléatoires, leur probabilité d’apparition étant considérée comme proportionnelle à la dose reçue.

Ces effets, dits stochastiques, ne peuvent être mis en évidence que par des études épidémiologiques sur de grandes populations. On détermine alors, statistiquement, un risque supplémentaire de contracter un cancer ou une leucémie.

Que ce soit auprès des survivants d’Hiroshima et de Nagasaki, des mineurs ou des travailleurs du nucléaire, il n’a toutefois pas été possible de démontrer l’existence d’un tel risque en deçà d’une dose de 100mSv environ. En deçà, les experts considèrent toutefois par précaution que le risque existe toujours et que la probabilité d’apparition de cancers surnuméraires reste proportionnelle à la dose reçue (loi dite « linéaire sans seuil »).

“ *Il faut raison garder : la population française est exposée depuis toujours à des doses faibles, de l’ordre de quelques mSv/an. Dans l’état actuel des connaissances, il n’y a pas d’effet sanitaire identifié à ce niveau d’exposition* ”, souligne Éric Vial. A titre indicatif, l’excès de risque de cancer sur la vie entière attribuable à une exposition aux rayonnements ionisants à une dose ponctuelle de 1 mSv est estimé à environ 0,005% (dans l’hypothèse de la loi ci-dessus), à comparer à la probabilité de décès par cancer en France qui est de l’ordre de 25%.

## Un bilan, et après ?

“ *Le bilan de l’exposition de la population française de l’expert public – l’IRSN – nous donne des arguments pour proposer des évolutions en matière de politiques de prévention sur les domaines où les expositions sont les plus importantes* ” souligne ainsi Nicolas Michel-dit-Laboelle, chargé de mission à la Direction générale de la Prévention des risques au ministère de l’Environnement. Le bilan nourrit par exemple les réflexions en amont de la nouvelle réglementation pour la gestion du risque lié au radon qui va être mise en place prochainement dans le cadre de la transposition de la directive 2013/59/Euratom.

Éric Vial apporte une précision à ce sujet: “ *de nouvelles données épidémiologiques internationales pourraient conduire à augmenter la dose efficace associée à une exposition à une concentration donnée au radon d’un facteur deux à trois. Dans ce cas, le radon dominerait l’exposition des populations.* ”

“ *En matière médicale, les bilans successifs de l’IRSN soulignent l’augmentation de l’exposition moyenne associée, de 0,9 mSv/an en 2004 à 1,6 mSv/an aujourd’hui. Les pouvoirs publics en prennent conscience et le dernier Plan cancer met l’accent sur la diminution de l’exposition de la population aux rayonnements ionisants à visée diagnostique* ”, explique de son côté Éric Vial.

### Connaître son exposition

Estimez votre exposition aux rayonnements ionisants : tel est le nom d’un nouvel outil informatique accessible au public sur le site de l’IRSN. Mode d’emploi : après avoir lu une page d’accueil expliquant les différentes expositions, leurs causes et leur importance, l’internaute entre ses informations personnelles de manière anonyme.

Commune de résidence, type d’habitation, habitudes de vie – voyages en avion, tabac, alimentation –, examens médicaux... S’appuyant sur les bases de données et les modèles de calcul utilisés pour le rapport, cet outil indique la dose que l’internaute est susceptible d’avoir reçue durant l’année.

Pour en savoir plus [www.irsn.fr/expop2015](http://www.irsn.fr/expop2015)





## Une exposition variable d'une personne à l'autre

Sommes-nous tous exposés de la même façon à la radioactivité ? L'exposition de chacun est très variable et la dose moyenne de 4,5 mSv/an établie pour la population française dans son ensemble ne fournit qu'un ordre de grandeur.

Premier facteur de variabilité : la situation géographique. Il n'est pas indifférent d'habiter en montagne ou en plaine, en Corse ou en région parisienne. L'exposition aux rayonnements cosmiques augmente avec l'altitude. Celle liée aux rayonnements telluriques dépend de la nature du sol. Cette dernière influence aussi la quantité de radon libérée, plus importante en Corse, en Bretagne ou dans le Massif Central. Outre la situation géographique, les caractéristiques des bâtiments et le mode de vie des occupants influencent l'exposition des personnes.

“ Résultat : dans un même département, la dose due au radon varie très fortement d'une commune à l'autre ”, explique Géraldine Ielsch, spécialiste de l'exposition au radon à l'IRSN.

### Le cas particulier des produits de la mer

L'influence du mode de vie ne s'arrête pas là. Les voyages en avion exposent à une dose accrue de rayonnements cosmiques. Plus étonnante, en revanche, est la part de l'alimentation. La dose due aux denrées terrestres – produits animaux, légumes, fruits – varie peu d'une personne à l'autre. Il n'en va pas de même pour les poissons et fruits de mer, aliments naturellement riches en radionucléides.

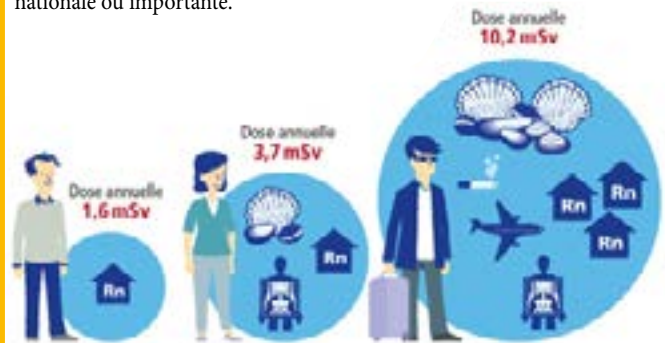
Selon Philippe Renaud, spécialiste de la surveillance de la radioactivité dans l'environnement à l'Institut, “ les gens habitent plus ou moins loin de la mer, certaines personnes n'aiment pas les denrées marines... Il en résulte une exposition très variable. ” Il souligne que, malgré cette variabilité, même les doses les plus “ élevées ” ne justifient en rien un changement d'habitudes alimentaires.

L'exposition “ moyenne ” de la population aux rayonnements d'origine médicale n'est pas non plus un indicateur très parlant. “ Plus de la moitié de la population ne passe aucun examen radiodiagnostique et ne reçoit donc aucune dose d'origine médicale. Pour les autres, cette dernière peut atteindre plusieurs millisievert ”, détaille Éric Vial, expert en radioprotection à l'Institut. Il insiste sur le fait les examens médicaux apportent un bénéfice largement supérieur au risque éventuel associé aux doses reçues.

Pour en savoir plus [www.irsn.fr/expoRI-2015](http://www.irsn.fr/expoRI-2015).

### Trois cas d'exposition

Afin d'illustrer la variabilité individuelle de l'exposition aux rayonnements, le rapport de l'IRSN présente une dizaine de scénarios. En voici trois, représentant chacun une exposition faible, proche de la moyenne nationale ou importante.



### Infographie

Trois cas d'exposition

Afin d'illustrer la variabilité individuelle de l'exposition aux rayonnements, le rapport de l'IRSN présente une dizaine de scénarios. En voici trois, représentant chacun une exposition faible, proche de la moyenne nationale ou importante.

### Une dizaine de scénarios

Afin d'illustrer cette variabilité individuelle, le rapport de l'IRSN présente une dizaine de scénarios (voir infographie ci-dessus). En bas de l'échelle vient le cas d'une personne ne consommant pas de fruits de mer, habitant dans une commune à faible concentration en radon et à niveau faible de rayonnements telluriques, et n'ayant passé aucun examen médical. Elle recevrait une dose de 1,6 mSv par an.

Un individu recevant une hypothétique dose médicale “ moyenne ”, habitant dans une commune à faible concentration en radon et niveau moyen de rayonnements telluriques et ayant une consommation moyenne de denrées alimentaires riches en radionucléides naturels recevrait une dose annuelle de 3,7 mSv par an, proche de la moyenne nationale.

En haut de l'échelle, le rapport imagine un gros fumeur voyageant souvent en avion, mangeant des fruits de mer plusieurs fois par semaine, habitant une commune à forte concentration en radon et à niveau élevé de rayonnements telluriques et soumis à une dose “ moyenne ” d'origine médicale. Il recevrait 10,2 mSv par an.

### Glossaire

Le **sievert** (Sv) est l'unité de la **dose efficace** qui quantifie les effets sur la santé d'une exposition à des rayonnements ionisants à de faibles doses. Elle tient compte de la quantité d'énergie reçue mais aussi de la nature des rayonnements et de la sensibilité des différents organes.

Le **becquerel** (Bq) est l'unité de mesure de la radioactivité. Un Bq correspond à la désintégration d'un noyau radioactif par seconde.

Le **gray** (Gy) est l'unité de la dose absorbée, c'est-à-dire la quantité d'énergie absorbée par unité de masse dans l'organisme.

# DEVENIR PARENTS APRÈS UN CANCER

*Avoir un enfant après les traitements et fonder sa famille... un projet possible grâce aux CECOS, Centres d'Etudes et de Conservation des Œufs et du Spermé, qui proposent des techniques de préservation de la fertilité avant tout traitement. Rencontre avec le Pr Catherine Guillemain, chef de service du Laboratoire de la Reproduction à l'Hôpital de la Conception à Marseille.*

## **Qu'est-ce qu'un CECOS ?**

*Les CECOS sont des centres qui ont été intégrés dans les CHU dans les années 90. Ce sont des unités fonctionnelles à part entière au sein de laboratoires de biologie et de la reproduction. Dans les CECOS sont pratiqués différents types d'activités regroupées en deux catégories : la catégorie « dons de gamètes, dons de spermatozoïdes, dons d'ovocytes et accueil d'embryons ». Il s'agit là d'assistance médicale à la procréation avec tiers donneur. Cela nécessite de congeler des gamètes, d'utiliser des embryons congelés et d'attribuer ces prélèvements à des couples receveurs. Ensuite, il y a la partie « préservation du potentiel de fertilité », qui était au départ uniquement possible chez les hommes (avec la congélation des spermatozoïdes avant tout traitement).*

## **Depuis les techniques se sont développées ?**

*Oui, effectivement. Depuis 2011, il est possible de congeler les ovocytes grâce à la technique de vitrification. Cela s'adresse donc aussi aux femmes. Il existe également des techniques utilisables chez les jeunes filles qui sont pré-pubères. Pour les femmes, plus on a d'ovocytes prélevés, plus la probabilité d'avoir un enfant augmente. Et pour les hommes, c'est pareil, à savoir plus la quantité et la qualité des prélèvements sont bonnes, mieux c'est.*



## **Les patients sont-ils systématiquement informés en amont de leur traitement de ces techniques préventives ?**

*Ne pas informer un patient est quelque chose qui fort heureusement se raréfie. Dans toutes les recommandations actuelles de prise en charge des patients et patientes en oncologie, le volet « préservation de la fertilité » est mentionné. Il y a une obligation médico-légale maintenant de toutes les équipes de tenir compte de la nécessité de discuter avec le patient ou la patiente et de lui proposer une préservation de son potentiel de fertilité. En revanche, il existe des cas particuliers pour lesquels il y a une urgence, par exemple un état de santé fortement altéré rendant le traitement oncologique urgent. Pour ces patients-là, la préservation de la fertilité n'est pas prioritaire. Mais ces situations restent marginales.*



La Ligue contre le cancer s'est engagée à verser 200 000 € pour soutenir la recherche



Les fonds de la Ligue vont permettre de financer la recherche et des équipements dans le service



Des techniques de préservation de la fertilité sont également possibles chez les jeunes filles pré-pubères

**La Ligue contre le cancer s'est engagée  
à verser**

**200 000 euros**

**pour soutenir la recherche en vue d'améliorer  
des techniques de vitrification**



*L'équipe de l'Hôpital de la Conception à Marseille*

# "Nous avons besoin d'équipements pour le travail de vitrification ovocytaire, le stockage des ovocytes..."



## **Cela retarde-t-il le démarrage des traitements ?**

*Pour les hommes, les traitements ne sont quasiment pas retardés puisqu'il leur suffit de se déplacer et de faire au moins un recueil au centre (idéalement 2 prélèvements à 3 jours d'intervalle). Pour les femmes, c'est quelque fois plus compliqué parce que l'on n'obtient pas des ovocytes matures si facilement. Pour les obtenir, un traitement de stimulation de l'ovulation est nécessaire et il dure une dizaine de jours.*

## **Y'a-t-il de plus en plus de patients concernés ?**

*Oui, les chiffres sont en hausse car les équipes d'oncologie ont le réflexe de sensibiliser les patients. De plus, nous avons élargi l'offre de soins puisque les filles et les garçons pré-pubères peuvent dans des conditions spécifiques bénéficier d'une conservation de leurs tissus gonadiques (ovariens ou testiculaires).*

## **Comment aborde-t-on ce sujet avec un enfant à qui on apprend qu'il est atteint d'un cancer ?**

*Ce n'est pas évident. C'est pour cela qu'il est important que l'équipe d'onco-pédiatrie intervienne en première ligne. L'équipe en discute avec les parents mais avec l'enfant malade également. Pour procéder à la préservation de la fertilité, il faut l'accord des parents et celui de l'enfant, si bien évidemment ce dernier est en âge de comprendre.*

## **Tout le monde a entendu parler d'Elise, le premier bébé en France né en décembre 2015 après vitrification.**

### **Y'a-t-il eu d'autres naissances depuis ?**

*Il faut savoir que la vitrification est une technique récente puisqu'elle date de 2011 en France. Les femmes qui ont bénéficié de cette vitrification sont actuellement en traitement ou en phase de post-cancer. Pour pouvoir mettre en place ce projet, il faut répondre à plusieurs critères : être guéri de son cancer, être en couple et avoir un projet parental.*

## **La Ligue contre le cancer s'est engagée à vous verser 200 000 euros pour soutenir votre service. A quoi vont servir ces fonds ?**

*Les fonds du comité 13 de la Ligue contre le cancer vont servir à financer la recherche en vue d'améliorer des techniques de vitrification. Nous avons besoin d'équipements pour le travail de vitrification ovocytaire, le stockage des ovocytes (cuves de cryoconservation), leur utilisation en assistance médicale à la procréation afin d'obtenir des embryons (hottes de travail, incubateurs). Le but est d'optimiser toutes les étapes pour une meilleure prise en charge des couples dont un des membres a des gamètes cryoconservés, en vue de concrétiser un projet parental dans les meilleures conditions.*

france  
**bleu**  
provence



Votre radio  
soutient la  
ligue contre  
le cancer

**103.6**





# CANCER DE LA PROSTATE

## L'UTILITÉ DU DIAGNOSTIC PRÉCOCE

*Cancer le plus fréquent chez l'homme avec 50 000 nouveaux cas chaque année, le cancer de la prostate fait polémique. Les avis divergent sur l'intérêt du diagnostic systématique qui est, pour certains, source de sur-diagnostic et de sur-traitement car certains cancers de la prostate n'évoluent pas ou très peu. Contrairement aux cancers du sein et au cancer colorectal, le cancer de la prostate est beaucoup plus complexe à appréhender. Rencontre avec le Pr Dominique Rossi, Chef de service chirurgie urologique à l'Hôpital Nord et le Pr Cyrille Bastide, Chirurgien urologue à l'Hôpital Nord.*

## LES FACTEURS DE RISQUE

Trois critères sont généralement pris en compte pour évaluer les facteurs de risque d'un patient :

- L'âge : plus un homme avance en âge, plus il a un risque de développer un cancer de la prostate.
- Les antécédents familiaux : « *lorsque dans une famille, il y a déjà eu chez des parents proches 2 cancers de la prostate diagnostiqués à moins de 55 ans, il faut faire un dépistage beaucoup plus précoce, dès 45 ans* », indique le Pr Bastide.
- L'appartenance ethnique : on dénombre plus de cas chez les hommes africains et antillais.



*« Il n'existe pas d'examens biologiques ou radiologiques qui permettent de déterminer avec certitude un cancer de la prostate »,*

## COMMENT S'ÉTABLIT UN DIAGNOSTIC ?

Le cancer de la prostate reste aujourd'hui un diagnostic histologique qui se fait par biopsies de la prostate. « *Il n'existe pas d'examens biologiques ou radiologiques qui permettent de déterminer avec certitude un cancer de la prostate* », explique le Pr Bastide. Le dépistage de masse n'étant pas recommandé par l'OMS\* et l'HAS\*, on parle aujourd'hui de « diagnostic précoce ». La base du diagnostic précoce, réalisé par un médecin traitant ou un urologue, c'est : une prise de sang (le PSA qui est un antigène spécifique à la prostate) et un toucher rectal, qui est un examen indolore, contrairement à ce qu'on peut penser. L'intrication de ces deux examens est essentielle. « *Contrairement à certaines dérives de généralistes et d'urologues, il n'est pas nécessaire de prescrire systématiquement une IRM* ». Un PSA, un toucher rectal ou une IRM ne peuvent pas à eux-seuls affirmer le diagnostic de cancer de la prostate. « *Cela donne un faisceau d'arguments menant à une interprétation qui va conduire ou non à une biopsie* », déclare le Pr Rossi. En cas de suspicion, seule la biopsie donne la preuve formelle d'un cancer. Dans le cas où une biopsie est réalisée et qu'un cancer de la prostate est diagnostiqué, « *il faut gérer ce diagnostic* ». « *Le taux de PSA augmente mais il y a un certain nombre d'éléments complémentaires à prendre en compte. Ce n'est pas blanc ou noir, il y a toute une zone grise et la majorité des malades sont dans cette zone grise* », rajoute le Pr Rossi. C'est là où ce cancer est totalement différent de celui du côlon et du sein.

\*OMS : Organisation Mondiale de la Santé

\*HAS : Haute Autorité de Santé





## L'INTÉRÊT DU DIAGNOSTIC PRÉCOCE

**C**e diagnostic précoce est recommandé tous les ans de 50 à 75 ans. Il est d'autant plus important qu'il n'existe pas de symptômes, sauf dans les formes avancées. « *Lorsque l'on s'inscrit dans une démarche de diagnostic, il faut en informer le patient car ce n'est pas anodin* », insiste le Pr Bastide. Le Pr Bastide évoque le fait que cette démarche de diagnostic ne s'inscrit que sur un patient qui a une certaine espérance de vie. De nombreux cas de cancers de la prostate sont peu agressifs, se développent très lentement et ne causent aucun problème pendant des années. Les patients pour qui ce diagnostic est vraiment significatif et pour qui l'espérance de vie va être modifiée sont les patients qui ont été diagnostiqués jeunes. « *Pour un homme de 50 ans à qui on diagnostique un cancer de la prostate significatif, sa vie va être métamorphosée* ».

Le message sur le diagnostic précoce est essentiel. « *Il faut militer pour que les urologues et médecins parlent à leurs patients du diagnostic précoce sans leur imposer. Le patient doit avoir l'information ; ensuite il décide ou non de le faire* ».

## UN TRAITEMENT AU CAS PAR CAS

**L**a mortalité du cancer de la prostate a beaucoup diminué depuis 20 ans grâce au diagnostic précoce. « *Aujourd'hui, moins de 5% des patients sont diagnostiqués à un stade métastatique* », informe le Pr Bastide. Plusieurs traitements sont possibles ; ils dépendent du stade et du degré d'agressivité des cellules cancéreuses. Les traitements diffèrent selon 5 catégories :

- Pour les patients ayant un cancer localisé ayant très peu de chance d'évoluer et pour lesquels le cancer est peu agressif, le médecin opte pour une surveillance active. Ces patients sont suivis et réalisent des examens 2 fois par an mais ils n'ont pas de traitement. « *Par contre, si le cancer change de nature, il sera pris à temps et un traitement sera mis en place* », rassure le Pr Bastide.

- Dans les formes de cancers de prostate peu évolués, il existe des traitements expérimentaux qui ne sont pas encore validés : ce sont des traitements dits « focaux », c'est-à-dire que seule une partie de la prostate est traitée (traitements physiques par le chaud, le froid, les ultra-sons...).

- Les cancers à risque intermédiaire ou à haut risque. Un traitement est proposé : chirurgie, radiothérapie associée ou pas à des hormones, suppression androgénique ou curiethérapie. D'autres options : les ultrasons focalisés de haute intensité (HIFU) ou encore la cryothérapie, même si cette dernière reste peu utilisée en France.

- Les cancers localement évolués, pour lesquels on estime qu'ils ont dépassé l'organe mais ils ne sont pas métastatiques. « *Pour ces patients, on fait un traitement multimodal ou combiné qui associera le plus souvent chirurgie, radiothérapie et suppression des androgènes* ».

- Enfin, les formes métastatiques pour lesquels la suppression androgénique reste le traitement de référence. Il est possible d'y associer de la chimiothérapie et/ou des nouvelles hormonothérapies de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> génération qui ont émergées depuis 5 ans.

## LES EFFETS SECONDAIRES TOUCHANT L'INTIMITÉ DE L'HOMME

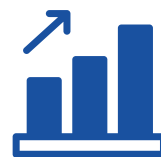
« **A**ucun cancer ne peut théoriquement générer simultanément des troubles sexuels et d'incontinence hormis le cancer de la prostate. C'est un des seuls cancers qui a autant d'impact sur l'intimité d'un homme », rappelle le Pr Bastide. L'impact psychologique est très fort ; d'où l'importance d'associer la conjointe à cet accompagnement.

« *Dans la majorité des cas, il s'agit d'une consultation de couple* ». Dans un tel contexte, les techniques chirurgicales et physiques ont pour objectif d'être les moins agressives possible en terme de conséquences sur la qualité de vie des patients.

« *Un grand nombre de patients soignés pour des cancers localisés sont guéris* ».

## LES PROGRÈS CONSIDÉRABLES DANS LE CANCER DE LA PROSTATE

**L**e Pr Rossi relate les 3 avancées extraordinaires qui ont eu lieu cette dernière décennie pour les cancers de la prostate. « *Le premier progrès concerne les cancers localisés : aujourd'hui, certains malades ne doivent pas être traités mais surveillés de manière active. Ensuite les progrès techniques qui ont été spectaculaires sur les séquelles des traitements et la qualité de vie des patients* ». De 1940 à 2005, une seule technique existait - la suppression androgénique - et il a fallu attendre 2005 pour intégrer la chimiothérapie et 2012 pour voir l'apparition des nouvelles hormonothérapies. « *Un grand nombre de patients soignés pour des cancers localisés sont guéris* », rassure le Pr Rossi. En dernier lieu, « *pour les cancers métastatiques, nous avons progressé en 5 ans sur la survie comme nous n'avons pas progressé pendant 20 ans* ». Un véritable espoir pour les patients touchés par cette maladie.





**Témoignage de**  
Francis, 68 ans

*« Mon cancer de la prostate a été découvert par hasard. Après la découverte d'un taux de PSA élevé, j'ai consulté un urologue et on m'a fait une biopsie qui a confirmé le diagnostic. Cette annonce a été un véritable choc pour moi. Mais j'ai été entouré et j'en ai parlé à l'un de mes amis qui avait affronté la même situation et qui avait subi une prostatectomie totale. Il a été très rassurant en me faisant part de son expérience. J'ai moi-même eu cette opération et tout s'est bien passé.*

*Aujourd'hui je peux dire que tout va bien. Malgré mes craintes, je n'ai eu aucune fuite urinaire et je recommence à avoir des rapports sexuels sans difficulté. Je suis totalement serein à ce jour. Si j'avais un message à faire passer c'est l'intérêt du diagnostic précoce qui permet de prendre à temps ce cancer et de se soigner dès le début de la maladie. »*



**Témoignage de**  
Patrick, 54 ans

*« J'ai été opéré il y a un an d'un cancer de la prostate. A ce jour, j'ai récupéré 100 % de mes capacités (au niveau des incontinences, plus de protection de jour après 3 semaines et plus aucune au bout de 1 mois).*

*Pour les rapports sexuels, après avoir suivi à la lettre les consignes de mon médecin, j'ai pu avoir les premiers rapports après 5 mois. A ce jour, j'ai des rapports réguliers avec beaucoup de plaisir.*

*Je remercie chaleureusement le médecin qui m'a suivi et en qui j'ai eu une entière confiance ainsi que mon entourage qui a toujours été présent à mes côtés. »*



**Témoignage de**  
Jean, 76 ans

*« Depuis plusieurs années, je faisais régulièrement des contrôles chez l'urologue puisque plusieurs membres de ma famille ont eu un cancer de la prostate. Il y a 6 ans, le taux de PSA était élevé et mon urologue a décidé de faire une biopsie qui a révélé un cancer. Au départ, on m'a proposé une intervention chirurgicale et de la radiothérapie. Avant de me décider, je me suis renseigné sur les différents traitements et sur leurs risques (incontinence, impuissance). Je n'étais pas prêt à les accepter.*

*Dans mon cas, j'ai opté pour la surveillance active étant donné que la tumeur était petite et le taux de PSA stable. 3 à 4 fois par an, on effectue un dosage du PSA ; contrôle qui s'accompagne d'une échographie et d'un toucher rectal.*

*En 6 ans, le taux de PSA a à peine augmenté. Je n'ai donc pas suivi de traitement et ma qualité de vie a été préservée. »*



## **Vous avez forcément vu passer des photos d'hommes qui se sont laissé pousser la moustache et vous vous êtes demandé pourquoi ?**

C'est le mouvement Movember, un événement organisé par la Fondation Movember Foundation Charity. Chaque année, au mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser le grand public et de lever des fonds pour la recherche dans le cadre des maladies masculines. Il s'agit de la seule association caritative luttant pour la santé masculine à l'échelle mondiale. Toutes ses actions se focalisent sur les problèmes de santé auxquels sont confrontés les hommes : cancer de la prostate, cancer des testicules, santé mentale et prévention du suicide.

Depuis 2003, cette fondation australienne relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin ». De nombreux événements sont aussi organisés tout au long de l'année au niveau mondial. Tout le monde a la possibilité de proposer et de créer des événements.

Si vous souhaitez rejoindre le mouvement dès maintenant et vous laisser pousser la moustache en novembre, inscrivez-vous sur :

**[fr.movember.com](http://fr.movember.com)**

**MOVEMBER**



**BILAN RECORD  
DE L'OPÉRATION  
« TOUS UNIS CONTRE  
LE CANCER »**

**menée par les  
magasins Leclerc  
en partenariat avec  
la Ligue contre  
le cancer :  
plus de 1 000 000 €  
collectés !**



**Je soutiens la recherche sur les cancers  
des enfants et des adolescents**

- En donnant aux bénévoles
- Avec la carte de don à passer en caisse (2 € ou plus)

Depuis 2003, les magasins E.Leclerc et leurs clients sont engagés auprès la Ligue contre le cancer. Objectifs : soutenir la recherche dédiée aux cancers chez les enfants et les adolescents et améliorer la qualité de leur prise en charge thérapeutique, psychologique et sociale.

Cette année, du 17 mars au 2 avril 2017, 440 hypermarchés, 231 drives E.Leclerc et leurs clients se sont mobilisés. **Résultat : une collecte encore jamais atteinte avec 1 009 313 €.**

« Nous nous réjouissons de la participation massive à l'opération « Tous unis contre le cancer ». Cela montre la générosité mais aussi la prise de conscience formidable des Français sur la nécessité de soutenir la recherche. Nous sommes ravis de voir ce partenariat pérenne battre de nouveaux records chaque année », s'enthousiasme le Pr Jacqueline Godet, Présidente de la Ligue contre le cancer.



**Merci aux équipes des magasins Leclerc Marignane, Sormiou, Vitrolles et Plan-de-Campagne.**

# Demain "j'arrête" !

Combien de fois avons-nous entendu cette phrase dans notre entourage ? A l'approche des fêtes de fin d'année, toutes les résolutions sont bonnes à prendre. Celle d'arrêter de fumer est essentielle et vitale ! Au 31 décembre, bon nombre de personnes se lance le challenge de stopper le tabac dès le 1<sup>er</sup> janvier... Encore faut-il s'y tenir ! Le Pr Albert Hirsch, administrateur de la Ligue nationale contre le cancer et vice-président de l'Alliance contre le tabac, répond à nos questions sur le sujet.



### Peut-on dire qu'il existe une « culture » du tabac ?

La culture du tabac régresse, du fait de la disparition des subventions européennes. Depuis la perte du monopole français dans les années 90, l'industrie du tabac appartient à des capitaux américains, anglais et japonais. Le tabac est distribué par le réseau des

buralistes, sous licence publique des douanes. L'Etat reçoit annuellement de l'ordre de 15 milliards d'euros, sous la forme de TVA et de taxes sur le tabac. L'Etat administre les taxes, mais le prix de vente est libre, ce qui laisse aux industriels une large capacité d'intervention sur le marché. Le coût direct et indirect annuel du tabac est estimé à 120 milliards d'euros, la part représentant les soins serait de l'ordre de 20 milliards d'euros. Il s'en suit que dans les arbitrages concernant la politique publique de ce secteur, la position du ministère des finances domine très largement celle du ministère de la santé. En outre, l'hétérogénéité de la taxation de ce produit dans l'Union européenne limite une politique de prix efficace. L'OMS a initié une Convention de lutte contre le tabac ratifiée par le Parlement français en 2004. Ce traité comporte toutes les dispositions agissant sur l'offre et la demande efficaces pour le contrôle de la consommation.

### Avez-vous des chiffres à nous communiquer ?

Fumer du tabac sous sa forme la plus répandue, la cigarette, est un comportement universel. En France près de 34% des 15-75 ans déclarent fumer, plus de 29% au moins une cigarette par jour. L'objectif de la Ministre des solidarités et de la santé de faire baisser la prévalence et d'atteindre une génération sans tabac nécessite de cibler les jeunes, les femmes et les populations fragiles (50% des sans-emploi se déclarent fumeurs).

Les effets du tabac sur la santé sont responsables en France annuellement de 73.000 décès. Le tabagisme représente ainsi la première cause de mortalité avant 65 ans. Ce tribut est la conséquence directe du tabagisme actif, la fumée des autres (le tabagisme passif) intervenant à la marge. Fumer du tabac de manière régulière et prolongée expose au risque de cancers (le tiers de la mortalité par cancers est attribuable à ce produit), aux maladies cardio-vasculaires et aux maladies respiratoires chroniques. Fumer pendant la grossesse compromet l'accouchement et entraîne un retard de développement du fœtus. Le tabagisme des parents expose les enfants à des infections de l'appareil respiratoire et des voies aériennes supérieures.

### Comment peut-on lutter contre le tabac ?

La lutte contre le tabac en France remonte à 1976 (loi Veil) avec des étapes significatives comme la loi Evin (1991), les trois plans cancers depuis 2003 et le décret Bertrand sur le tabagisme en public en 2006. Actuellement, le PNRT (programme national de réduction du tabagisme) comporte l'ensemble des mesures efficaces (interdiction de la publicité et du marketing, interdiction de fumer dans les lieux accueillant le public, paquet neutre, soutien aux fumeurs) à l'exception notable de l'augmentation des prix d'un minimum de 10% par an, à laquelle s'oppose la puissance du lobby industriel qui infiltre le Parlement et Bercy.

### Le tabac est une addiction, comment en sortir ?

Le tabac est une drogue dure, la nicotine entraîne une dépendance qui rend difficile le sevrage en dépit de la volonté de la majorité des fumeurs d'arrêter leur consommation. Pour arrêter, le fumeur dispose de méthodes médicamenteuses (substituts nicotiniques principalement) ou non médicamenteuses (hypnose, soutien, thérapies comportementales), dont l'efficacité reste modeste, de l'ordre de 10 à 30% d'arrêt complet et continu sur une année. Le changement d'image du tabagisme dans la société constitue, au niveau collectif, l'outil le plus puissant pour aider les fumeurs à arrêter. L'irruption récente de la cigarette électronique ouvre la perspective de la réduction du risque tabagique. Le recul manque pour juger de son efficacité sur l'arrêt et de son innocuité.

Le temps est la variable la plus importante à prendre en compte. Les effets du tabagisme sont la conséquence de la consommation des cinquante dernières années. L'arrêt, y compris si l'on fume beaucoup et depuis longtemps, est toujours bénéfique. En effet, il n'est jamais trop tard pour arrêter, l'espérance de vie des ex-fumeurs rattrape d'autant celle des non-fumeurs que l'arrêt est précoce et durable.



# DES CHEFS QUI ONT DU CŒUR



À L'OCCASION D'OCTOBRE ROSE – CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DES CANCERS DU SEIN, LE COMITÉ DES BOUCHES-DU-RHÔNE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ORGANISE UN DÎNER DE GALA VENDREDI 10 NOVEMBRE 2017 AU FORT GANTEAUME. CE DÎNER SERA CONCOCTÉ GRACIEUSEMENT PAR DES CHEFS DE L'ASSOCIATION GOURMÉDITERRANÉE, SOUTENU PAR TRANSGOURMET ET PAR LE LYCÉE HÔTELLIER PASTRÉ GRANDE BASTIDE.

Cette soirée de prestige se déroulera dans un lieu d'exception situé entre le Pharo et le Vieux-Port : le Fort Ganteaume. Une dizaine de chefs de l'association Gourméditerranée se mobiliseront pour cette soirée organisée au profit de la Ligue contre le cancer. Tous les bénéfices de ce repas seront reversés au service d'oncologie de l'Hôpital de la Conception, qui œuvre auprès des hommes et des femmes ayant été touchés par un cancer afin de leur permettre de devenir parents après leurs traitements. Derrière les fourneaux : Céline Bonnioux, Shéhérazade Martin, Emmanuelle Willemart, Karine Aprile Morisse, Marie-Christine Aractingi, Mina Rouabah-Roux, Myriam Arab, Johanna Pariente mais aussi Emmanuel Perrodin, Yannis Lisseri et Benoit Lemarié. « *On s'est réuni pour se répartir les missions entre l'apéritif, l'entrée, le plat, le fromage et le dessert. Nous sommes ravis de le faire pour la bonne cause* », affirment les chefs qui remercient leurs partenaires : Transgourmet ainsi que le lycée hôtelier Pastré Grande Bastide.

Réservez votre place au 04 91 41 00 20.  
Tarif : 150 € par personne (déduction fiscale des impôts 2017). Places limitées à 150 personnes.

Gourméditerranée :  
[www.associationgourmediterranee.com](http://www.associationgourmediterranee.com)



TOUS LES BÉNÉFICES  
SERONT REVERSÉS  
AU PROJET « UN DÉFI  
POUR LA VIE »  
PERMETTANT  
DE FINANCER LA  
PLATEFORME DE  
L'HÔPITAL DE LA  
CONCEPTION  
QUI OFFRE  
L'OPPORTUNITÉ  
AUX PERSONNES  
TOUCHÉES PAR UN  
CANCER D'AVOIR  
UN ENFANT APRÈS  
LES TRAITEMENTS.





## Gour Méditerranée

Prenez le temps des mets...

n. f. (prononcé glurmlmlldlil tlel rrl amlle)

Du mot latin COMEDUS mediterraneam

Association des chefs et restaurateurs marseillais

Les tables de Marseille - Provence



### LES CHEFS DE GOURMÉDITERRANÉE



#### Céline Bonnieux

Chef restaurant La boîte à Sardine

#### Shéhérazade Martin

Food Truck Fishe & Shipe marseillais

#### Emmanuelle Willemart

Chef de la salle des machines  
bistrot des grandes tables

#### Johanna Pariente

Chef restaurant Jardin Montgrand

#### Karine Aprile Morisse

Food Truck Le Kabanon à Boulettes

#### Marie-Christine Aractingi

Boulangerie Dame Farine

#### Mina Rouabah-Roux

Traiteur MinaKouk

#### Myriam Arab

Chef pâtissière à l'Intercontinental  
Marseille Hôtel-Dieu

#### Emmanuel Perrodin

Chef itinérant  
chez Œuvre Culinaire Originale

#### Yannis Lisseri

Chef restaurant Peron

#### Benoît Lemarié

Fromagerie Lemarié

# J'ADHÈRE À LA LIGUE CONTRE LE CANCER

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

COMITÉ DES  
BOUCHES-DU-RHÔNE



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

Pour 20 euros\* par an, votre adhésion vous permet de recevoir deux exemplaires du magazine des Espaces Ligue (frais de port inclus). Ce magazine semestriel de proximité ose enfin parler du cancer et lever les tabous autour de la maladie !

Ce support est avant tout un magazine qui parle de la VIE. Il est diffusé à 15 000 exemplaires dans les Bouches-du-Rhône.

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

En adhérant à la Ligue contre le cancer, vous bénéficiez d'une déduction fiscale de 66%, à savoir que le don de 20 euros ne vous coûtera en réalité que 6,80 euros. Tous les dons effectués avant le 31 décembre seront déductibles des impôts sur les revenus 2017.



## ADHÉSION POUR RECEVOIR LE MAGAZINE DES ESPACES LIGUE

NOM .....

Prénom .....

Adresse complète .....

CP .....

Ville .....

Mail .....

Tél .....



COMITÉ DES  
BOUCHES-DU-RHÔNE

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

# 8

## **EXERCICES SIMPLES POUR VOUS PERMETTRE DE SOLLICITER L'ENSEMBLE DE VOTRE CHAÎNE MUSCULAIRE**

Avant toutes activités physiques, il convient de procéder à quelques séries d'étirements, qui permettront d'éviter tous risques de blessures (déchirure musculaire), également accompagnées d'une série de mouvements d'échauffement permettant d'élever progressivement la température de votre corps et de préparer votre système cardio-pulmonaire à l'effort.

Nous partirons sur un circuit d'exercices :

- ✓ Chaque exercice du circuit est à répéter 5 fois pour les débutants, 8 fois pour les personnes actives et 12 fois pour les personnes sportives.
- ✓ Entre chaque exercice, observez entre 30 secondes et 1 minute de récupération.
- ✓ Vous devez réaliser le circuit de 2 à 5 fois selon votre condition physique.
- ✓ Soyez raisonnable et modulez l'intensité d'effort progressivement !



## ÉTIREMENTS ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Commencez par solliciter chaque articulation par des mouvements de rotation, puis étirez vos muscles en réalisant des mouvements d'extension ou de grande amplitude. Astuce : commencez de haut en bas (de la tête au pied)

Enchaînez par une série de montée de genou en alternant entre le gauche et le droit durant 1 minute. Faites une pause de 30 secondes et recommencez une 2<sup>ème</sup> série.



## MEMBRES INFÉRIEURS SQUAT (JAMBES)

Le Squat est l'exercice roi pour solliciter l'ensemble des muscles de vos jambes (Quadriceps, Ischio-Jambiers, Fessiers) à condition qu'il soit bien exécuté !

Pour cela, commencez par écartier légèrement vos pieds à largeur d'épaules et placez vos pieds de façon à ce qu'ils soient parallèles. Initiez une flexion des genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Ensuite remontez en expirant et en relâchant les bras.

Veillez à ne pas vous pencher vers l'avant et à sortir légèrement vos fesses vers l'arrière. Conseils : lors de la flexion, vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.

**MEMBRES INFÉRIEURS  
FENTES (JAMBES)**

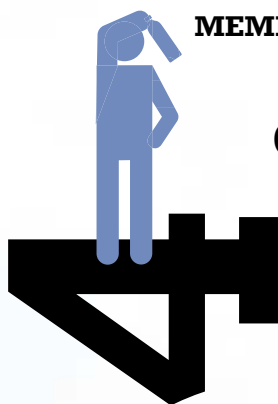


La Fente est un exercice allant de pair avec le Squat. Il vous permettra également de solliciter l'ensemble des muscles de vos membres inférieurs.

Écartez vos pieds à largeur d'épaules. Placez vos mains sur le bassin et réalisez un pas vers l'avant en fléchissant vos genoux. Puis revenez à votre position de départ en vous redressant d'un pas vers l'arrière.

Conseil : vos 2 genoux sont donc fléchis. Celui de la jambe arrière s'arrête quelques centimètres avant le sol ! L'exécution est lente et contrôlée, si vous manquez d'équilibre, vous pouvez réaliser l'exercice en vous tenant à une chaise placée sur le côté au préalable.

**MEMBRES SUPÉRIEURS  
FLEXION  
DU BRAS  
(TRICEPS)**



Pour cet exercice, utilisez une bouteille d'eau en guise de poids.

Écartez vos pieds à largeur d'épaules, tenez-vous droit, tendez votre bras portant au-dessus de la tête puis pliez le coude de manière à faire passer la bouteille d'eau derrière votre tête.

Conseil : seul l'avant-bras passe de la position vertical à horizontal, la partie supérieure de votre bras ne bouge pas et reste au plus près de votre oreille.

Pour cet exercice, utilisez 2 bouteilles d'eau, une dans chaque main.

Écartez vos pieds à largeur d'épaules, tenez-vous droit, tenez une bouteille d'eau dans chaque main et initiez un mouvement d'élévation latérale de vos bras.

Conseil : vos bras sont tendus et se redressent à hauteur d'épaules, ne montez pas trop haut, l'écartement entre votre torse et vos bras doit être de 90° maximum.



**MEMBRES SUPÉRIEURS  
ÉLEVATION LATÉRALE  
DU BRAS  
(DELTOÏDE-ÉPAULES)**



**PARTIE  
THORACIQUE ET ABDOMINALE  
POMPES  
(PECTORAUX)**

Exercice principal permettant de solliciter l'ensemble des muscles du tronc et des bras (pectoraux, triceps, biceps...).

La position de départ est au sol, le corps tendu à l'horizontal en appui sur les mains et sur les pieds. Ecartez vos mains légèrement plus que la largeur de vos épaules. Fléchissez vos bras de manière à descendre votre buste et frôler le sol, revenir à la position de départ.

Conseil : pour les débutants, vous pouvez commencer en position inclinée, en utilisant vos genoux comme point d'appui.

Nous favoriserons ici des relevés de jambes plutôt que de buste.

Allongez-vous au sol sur un tapis ou une serviette. Utilisez un support (coussin/mousse) pour surélever votre nuque. Votre dos est ainsi bien plaqué au sol. Relevez les jambes en l'air, essayez de les garder tendues, stabilisez-vous avec vos mains le long du corps ; puis descendez lentement.

Conseil : pensez toujours à garder le dos bien plaqué au sol. Pour les débutants, vous pouvez également relever les jambes de manière fléchie.



**PARTIE  
THORACIQUE ET ABDOMINALE  
ABDOMINAUX  
(GRAND DROIT)**



**PARTIE  
THORACIQUE ET ABDOMINALE  
GAINAGE**

Le départ se fait au sol, en position horizontale, placez vos coudes au sol à hauteur et largeur d'épaules et prenez également appui à l'aide de vos bras. Le corps est ainsi en position horizontale. Regardez le sol, rentrez le ventre et restez immobile 30 secondes.

Conseil : vous pouvez également réaliser l'exercice en appui sur les genoux au lieu des pieds et également réduire ou augmenter la durée du gainage.



## LA LISTE INCI - KESAKO ?

La liste INCI désigne la liste de tous les ingrédients contenus dans une formule cosmétique. Cette liste nomme les ingrédients selon la "International Nomenclature for Cosmetic Ingredients", d'où son nom abrégé INCI. Cette liste doit obligatoirement apparaître sur les emballages de nos produits de beauté. C'est une obligation légale selon la Directive européenne cosmétique.

Déchiffrer les fameuses listes "INCI" est en effet le seul moyen qui nous est donné pour savoir si oui ou non le produit convoité est naturel et s'il contient suffisamment d'actifs (naturels ou pas) pour tenir ses promesses.

Le problème, c'est que les fabricants n'aiment pas trop dévoiler leurs secrets et que ces listes un peu barbares sont en fait le plus souvent imprimées en tout petit caractère très difficile à repérer sur les boîtes !

Selon les marques, la liste des ingrédients se situe au dos du packaging, sur l'emballage ou directement sur la notice du dit produit. Il faut parfois chercher un peu, mais il est impossible qu'un produit cosmétique soit commercialisé sans liste INCI affichée.

Les ingrédients de la liste INCI doivent légalement être détaillés en latin ou en anglais. Evidemment, cela ne facilite pas la lecture si vous ne connaissez pas le latin et si vous n'avez pas des notions de cosmétologie !

La liste INCI présente les produits utilisés par ordre de concentration : l'ingrédient le plus présent se trouve en tête de liste tandis que le moins présent est à la fin de cette fameuse liste.



### BHA

Le butylated hydroxyanisole antioxydant, plus connu sous le nom de BHA, est classé « cancérigène possible » par le Centre international de recherche contre le cancer (Circ) mais il fait partie des substances proposées par la France à la Commission européenne pour une évaluation d'urgence de ses propriétés toxiques. Heureusement il se fait rare maintenant dans les produits cosmétiques.



### LES PARABENS

Les parabens. A quoi servent-ils ? A conserver vos produits cosmétiques certes mais pas vous ! Ce sont des conservateurs synthétiques qui empêchent le développement de micro-organismes (bactérien et fongique comme les champignons) dans les cosmétiques contenant de l'eau.

Se revendiquer comme « sans parabens » semble être devenu le passage obligé pour vendre une cosmétique ou un produit d'hygiène. Quitte à remplacer ces conservateurs par d'autres pas très nets non plus, comme la methylisothiazolinone. En réalité, tous les membres de cette famille ne sont pas à mettre dans le même panier : ceux à courte chaîne, ethylparaben et methylparaben (et les composés qui contiennent ce nom, comme sodium ethylparaben) ont été blanchis par les experts français et européens. À l'inverse, les plus dangereux (isobutyl, isopropyl, benzyl, pentyl, phenylparaben) sont interdits depuis 2014. Mais le butylparaben et le propylparaben restent autorisés (ainsi que les ingrédients dont le nom composé accole un de ces mots à « sodium » ou « potassium ») alors qu'ils sont considérés comme perturbateurs endocriniens. Un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir ? Ceux qui commencent par P ou B ne sont « Pas Bons » ! Pourtant, on en trouve encore, y compris dans des références destinées aux tout-petits.



\*Source UFC Que Choisir



## ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE

Il s'agit d'un filtre solaire anti-UV et protecteur de formules cosmétiques (coloration). On le retrouve dans les produits solaires pour adultes et enfants, mais également dans toutes les familles de produits cosmétiques (de type crème de jour, fond de teint, parfum, eau de toilette...) pour « préserver » leur couleur à la lumière. Ce filtre solaire est considéré comme un perturbateur endocrinien.

## TRICLOSAN

Le triclosan est généralement utilisé comme agent conservateur et antibactérien dans les antiperspirants, les nettoyeurs et les produits désinfectants pour les mains. Le triclosan pénètre la peau et est suspecté d'interférer avec le système hormonal.

## BENZOPHENONE-1, BENZOPHENONE-3

Responsables d'un trop grand nombre d'allergies, ces filtres anti-UV ne sont a priori plus inclus dans les crèmes solaires.

## BHT

L'hydroxytoluène Butylé ou BHT est un agent antioxydant permettant d'éviter l'oxydation des formules, notamment de la phase grasse des émulsions, susceptible de rancir. Il est assez fréquemment utilisé, en particulier pour remplacer le BHA. On le retrouve dans des rouges à lèvres, des produits hydratants et dans certains déodorants et parfums.

## METHYLISOTHIAZOLINONE (MIT), METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE (MCIT)

Allergène de l'année ! Fuyez les produits qui en contiennent, même si elles affichent des mentions trompeuses telles que « peau sensible », « hypoallergénique » ou « testé dermatologiquement ».

## P-PHENYLENEDIAMINE ET COMPOSÉS ANALOGUES (DONT LE NOM COMPREND P-PHENYLENEDIAMINE)

Ce conservateur est jugé hématotoxique (toxique pour le sang) et hépatotoxique (toxique pour le sang et le foie).

## SODIUM LAURYL SULFATE, AMMONIUM LAURYL SULFATE

Le sodium lauryl sulfate (SLS), appelé aussi lauryl-sulfate de sodium (LSS) ou dodécylsulfate de sodium (SDS), est un tensio-actif sulfaté possédant une puissante action détergente.

L'ammonium lauryl sulfate est également couramment utilisé dans les cosmétiques et présente, comme le sodium lauryl sulfate, des propriétés irritantes.

## LE MASQUE DE BEAUTÉ *avocat/banane*

*Vous en avez marre d'essayer de nouvelles crèmes et masques avec des ingrédients soit disant révolutionnaires imprononçables et qui coûtent beaucoup trop chers ! Les astuces de grands-mères reviennent à la mode ! A la base, c'est un masque dédié aux peaux sèches et agressées mais on peut tout aussi bien s'en servir comme d'un masque antirides ou anti-acné !*

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 avocat
- 1/2 banane
- 1 c.à.s de miel

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène. Appliquer sur une peau propre et démaquillée. Répartir sur le visage en évitant le contour des yeux. Laisser agir pendant 15 minutes. Ce masque peut être aussi utilisé pour les mains sèches.

### Les bienfaits de ces ingrédients :

L'avocat hydrate, protège et tonifie la peau. Il contient des vitamines C, A, E et B6. Il a un effet antirides et antioxydant car il favorise la formation de collagène. Idéal pour les peaux atopiques et souffrant d'eczéma et de psoriasis.

La banane est un anti-acné et comme l'avocat a un effet lissant et raffermissant. C'est donc un atout anti-rides incontournable ! Elle permet aussi de calmer les démangeaisons causées par le psoriasis.

Le miel est un antioxydant, purifiant, anti-acné et extrêmement nourrissant.





**Dans ce 5<sup>ème</sup> numéro du magazine des Espaces Ligue, la rédaction a souhaité mettre à l'honneur la responsable de la délégation d'Arles de la Ligue contre le cancer : Sylvie Galifer, une femme engagée et qui œuvre au quotidien en faveur des malades. Rendez-vous avec Marine Minot du service shopping personnalisé gratuit du Printemps des Terrasses du Port.**

# Re LOOKING

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

**Merci à :**

Hair Tendance  
23 place d'Argence - 30300 Fourques

Printemps : renseignements et prise de rendez-vous par téléphone au : 04 86 06 21 21 ou par mail : [shoppingpersonnalise-terrassesduport@printemps.fr](mailto:shoppingpersonnalise-terrassesduport@printemps.fr) et sur [printemps.com](http://printemps.com)

“



**Avant**

**11h00** Séance coiffure au Salon Hair Tendance de Fourques. Conseils de la professionnelle : un blond foncé doré pour obtenir une légère différence entre la racine et la longueur afin de donner un effet de profondeur. La teinte dorée est lumineuse et ravive la couleur. Pour la coupe, un carré dégradé effilé sur les pointes pour ne pas alourdir les traits du visage.

**13h30** Arrivée aux Terrasses du Port et prise en main de Sylvie par Marine, l'experte mode. En amont de la séance de relooking, Marine a fait le point avec Sylvie sur ses goûts vestimentaires et ses couleurs favorites.

**14h00** Mise en beauté au rez-de-chaussée du Printemps. Un maquillage « nude » avec juste ce qu'il faut pour rester naturelle.

**15h00** Direction la cabine d'essayage personnalisée où 4 tenues sélectionnées par Marine attendent Sylvie. Sylvie enfle une à une ses tenues. Agréable découverte : elle qui ne porte jamais de jean moulant se sent très à l'aise dedans.

**16h00** Fin de la séance relooking. Verdict : coup de cœur pour le tee-shirt Lagerfeld et le perfecto, élément indispensable de sa garde-robe. Bravo à Marine pour son professionnalisme et pour le mélange des matières, des couleurs et des accessoires.



## Après



**1 :** - Veste nude *Pablo*, 120€  
 - T shirt noir *Karl Lagerfeld*, 80€  
 - Jean gris *Pablo*, 140€  
 - Sac noir *Nat&Nin*, 215€  
 - Derbies *Clarks*, 110€

**2 :** - Pull burgundy *Pablo*, 185€  
 - Jean gris *Pablo*, 140€  
 - Bracelet *Au Printemps Paris*, 25€  
 - Sac rose *Karl Lagerfeld*, 299€  
 - Escarpins *Sessun*, 240€

**3 :** - Perfecto *Pablo*, 395€  
 - Top *Bimba Y Lola*, 120€  
 - Collier *Au Printemps Paris*, 29€  
 - Pantalon Joseph, 275€  
 - Sac *Gérard Darel*, 350€  
 - Foulard *Beck Söndergaard*, 85€  
 - Tennis *Jimmy Choo*, 450€

**4 :** - Veste *Gérard Darel*, 495€  
 - Chemisier *Bimba Y Lola*, 116€  
 - Jean *Pablo*, 140€  
 - Sac *Dreyfuss*, 495€  
 - Bottines *Schmoove*, 169€



# LES CALISSONS DU ROY RENÉ

## bientôt 100 ans de savoir-faire inégalé

**L'**histoire du « Câlin Provençal », dit « Calin soun » en provençal, démarre en 1454. Plus ancien que la marque le Roy René, le calisson est le véritable emblème d'Aix-en-Provence depuis 500 ans. C'est en 1920 au cœur d'Aix-en-Provence que naît la marque le Roy René, dans l'atelier de confiseur « la Nougaterie du Roy René ».

Presque 100 ans plus tard, le savoir-faire et la tradition se perpétuent.

Impossible aujourd'hui de passer à côté du bâtiment moderne, Route d'Avignon, réalisé avec des blocs de pierre de Castillon sans que votre regard soit attiré par cette architecture atypique (réalisation de Christophe Gulizzi).

Immersion dans les coulisses de l'usine de fabrication en compagnie d'Alexis Bertucat, responsable Tourisme, Communication et Développement Durable.



## L'histoire du calisson

La légende raconte le mariage de Jeanne de Laval et du Roy René en 1454 à Aix-en-Provence. A cette occasion, le Confiseur du Roy inventa une nouvelle douceur pour la jeune reine. Cette dernière fut charmée et cette confiserie prit le nom de « câlins » (calin soun en provençal). Depuis, cette confiserie fait partie de nombreuses traditions dont Noël : parmi les 13 desserts servis en Provence, le calisson tient une place de choix.



## L'authentique calisson : une recette inégalée depuis 500 ans

La recette du Calisson d'Aix n'a pas changé depuis sa création : mélange d'amandes douces finement broyées, de melon confit provençal et d'écorces d'orange, le tout sur un lit d'hostie recouvert d'un écriin de glace royale. La recette historique du calisson : « *1/3 d'amande de Provence et de Méditerranée ; 1/3 de fruits confits - 95% melon confit et 5% d'écorces d'orange confite - et 1/3 de sucre* », nous confie Alexis Bertucat. Nul doute qu'il y a un secret de fabrication dans cette recette ancestrale que le Roy René se gardera bien de dévoiler, d'une part sur les proportions exactes des matières premières et d'autre part sur un probable ingrédient mystérieux. Cette recette authentique est rendue possible par le savoir-faire des calissonniers ; un savoir-faire unique qui se transmet de génération en génération.

## Le calisson : une histoire de famille en Provence

Quatre générations se sont succédées à la tête de cette entreprise locale : Ernest Guillet, artisan nougater, qui dès 1920 a élaboré ses propres recettes dans le petit atelier « La Nougaterie du Roy René ». En 1947, son fils, René Guillet, a mis en lumière l'emblème de la Provence : le « câlin provençal » - le fameux calisson – qui est devenu le cœur de l'activité de la maison. En 1980, Maurice Farine (l'époux d'Anne Guillet, la fille de René) reprend les rênes de l'entreprise en continuant à perpétuer la tradition. Un dernier élan a insufflé une dynamique majeure : l'arrivée d'Olivier Baussan. Cet amoureux de la Provence a de belles ambitions pour l'amande et le calisson. A ses côtés : Laure Pierrisnard, directrice générale depuis 2014. Ensemble, ils ont une même vision : préserver et transmettre les calissons et autres douceurs de Provence à travers le monde.



« Pour avoir un véritable calisson d'Aix, il faut une taille précise – entre 4 et 6 cm et entre 10 et 14 g - et une recette précise. Celui du Roy René mesure 5 cm et pèse 13,3 g ».



## Visite de la fabrique : les étapes de réalisation du calisson

Dès que vous pénétrez dans l'antre de la fabrique, vous êtes émerveillés par sa grandeur, sa luminosité, ses machines imposantes et l'odeur alléchante de l'amande. « *C'est la plus grande fabrique de calissons au monde* », nous explique Alexis Bertucat. Des produits haut de gamme y sont confectionnés ; notamment la collection de calissons d'exception. « *Chaque saison, un calisson d'exception est créé dans le laboratoire R&D ; cet été, c'est le calisson menthe-citron* ».



### Différentes étapes sont nécessaires à la fabrication du calisson :

**Etape 1 :** Les amandes émondées. « *L'amande est la matière première indispensable pour fabriquer le calisson* ». Les amandes passent par une trémie d'arrivée, puis tombent et glissent avant de monter dans une vapeur d'eau chaude pour finir par la trémie de sortie.

**Etape 2 :** Le melon, transformé en fruit confit, est mélangé à l'amande et à l'écorce d'orange confite. Le tout bascule dans un broyeur. Résultat : la première pâte est réalisée. « *A ce stade, ce n'est pas encore la pâte de calisson car il manque le sucre qui intervient dans un 2<sup>ème</sup> temps* ».

**Etape 3 :** La pâte monte dans un broyat sur le tapis roulant pour tomber dans le pétrin ; qui cuit la première pâte, le sirop de sucre et les arômes naturels d'amandes amères. « *C'est un produit totalement naturel, sans conservateur* ». La vraie pâte de calisson est créée.

**Etape 4 :** La pâte de calisson est conditionnée en bac de 45 kg. Elle va être mise en repos au minimum 3 jours.

**Etape 5 :** Le façonnage. La calissonnière place une feuille d'hostie sous le fond de moule et remplit la presse de pâte de calisson. Elle enlève le surplus de pâte et lisse la surface. A l'aide d'un bouton presseur, elle perce la feuille d'hostie grâce à des pistons. Elle récupère les calissons avec le peigne à calisson, outil unique inventé à Aix-en-Provence.



**Etape 6 :** La cuisson au four. Une dizaine de minutes suffisent à 160°C, essentiellement pour le glaçage.

**Etape 7 :** Direction le tapis roulant où s'exerce un contrôle qualité. Les calissons sont ensuite conditionnés dans les boîtes par trois bras robotisés. « *Le bras prend 160 calissons à la minute mais il y a toujours un contrôle et un remplissage manuel* ».

### Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV)

La confiserie du Roy René est labellisée EPV (Entreprise du Patrimoine Vivant) pour l'excellence de son savoir-faire artisanal. Ce label d'Etat, attribué par des experts, est une marque de reconnaissance distinguant les entreprises françaises aux savoir-faire artisanaux et d'excellence et soutient le « made in France ».



## Un Musée du calisson, suspendu entre passé et présent et une boutique somptueuse

Après la visite de l'usine, direction le musée, qui propose un parcours ludique et gourmand retraçant l'histoire et la fabrication de la célèbre confiserie provençale. Au programme : vidéos du savoir-faire ancestral, vitrines d'exposition, diffuseurs de senteurs. Il est même possible de fabriquer sa propre fournée de calissons de manière interactive avec à la clé un vrai calisson à déguster.

Pour finir, découverte de la majestueuse boutique alliant pureté, tradition et modernité. Le calisson est vendu tel un véritable bijou. On y retrouve l'intégralité de la gamme Le Roy René : calissons, nougats, biscuits, crèmes de calisson et de nougat, confitures et glaces. De quoi ravir les papilles des grands et des petits !

### Musée

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 - de 13h30 à 18h30 / Samedi : 9h30 à 18h30 / Dimanche et jours fériés : 11h à 18h.

Possibilité de visites individuelles libres et gratuites  
Possibilité de visites guidées - Tarif adulte : 5 € (gratuit pour les - de 18 ans).

Tous les mercredis : « le Secret du Calisson » : visite guidée incluant une démonstration de calisson - Tarif adulte : 6 € (pour les - de 18 ans).

Et aussi dans la boutique du centre-ville d'Aix-en-Provence : l'Atelier du Confiseur, véritable cours de cuisine de 2h pendant lequel vous apprenez à façonner vos propres calissons et repartez avec vos créations ! Tarif 55€ par adulte, 35€ pour les enfants.

[www.calisson.com](http://www.calisson.com)



## Le Roy René cultive ses propres amandiers



Pour pallier à la faible production française d'amandes (250 tonnes par an), alors que la fabrique du Roy René en consomme à lui-seul 200 tonnes, la confiserie a décidé de planter 300 amandiers sur les 3 hectares entourant le site. Cette amanderaie donnera une première récolte en 2020 à l'occasion du centenaire du Roy René. Le Roy René est en grande partie à l'origine du Projet

de relance de l'Amandier en Provence, débuté en 2015. Avec la chambre d'agriculture de la région PACA, d'autres transformateurs et bien sûr des producteurs locaux d'amandes, l'objectif de ce projet est de planter 1 000 hectares sur 5 ans (150 hectares ont été plantés entre 2016 et 2017, les objectifs sont pour l'instant tenus !). Membre du très récent Syndicat des Producteurs d'Amandes Provence, le Roy René souhaite aussi établir des contrats pluriannuels avec les producteurs locaux d'amandes.

## Quelques chiffres clés

N°1 du calisson d'Aix

2 hectares de fabrique & 3 hectares d'amandiers

50 millions de calissons par an, soit 500 tonnes de calissons

11 boutiques, dont une à Miami - Présence dans 25 pays

### Boutique de la Fabrique

5380 Route d'Avignon - 13089 Aix-en-Provence - 04 42 39 29 90

Du lundi au samedi : 9h30 à 12h30 - 13h30 à 19h - Dimanche et jours fériés : 11h à 18h

# Devenir Mère

malgré un cancer

Les lasagnes  
SONT AU FOUR



*"Les lasagnes sont au four"...*

*C'est par ce nouvel épisode de Tchao Günther que la subtile illustratrice Lili Sohn a annoncé sa grossesse sur son blog. Une nouvelle qui a ravi sa famille et tous ses lecteurs. Une belle revanche sur la maladie et un message d'espoir pour toutes les femmes.*

© Benoit DESPREZ



*L'après-traitement :  
une étape supplémentaire à franchir*

Avant de parler de son projet de grossesse, Lili Sohn évoque la phase de l'après-cancer : une période pour elle qui était autant, voire plus difficile que le parcours durant la maladie. Les soins sont terminés : finis les rendez-vous à l'hôpital, les proches vous parlent de guérison, aimeraient discuter d'un autre sujet, vous retrouver tel que vous étiez avant.... Si seulement c'était aussi simple ! « *L'après-cancer est compliqué car on est censé être guéri mais c'est le moment où on comprend ce qui s'est passé. Sans compter que le*

*planning de ministre avec les rendez-vous médicaux, c'est terminé ! », confie Lili Sohn. « Mon psychologue m'en avait parlé ; c'est un syndrome post-traumatique, accompagné d'une période de remise en question : « qu'est-ce que je fais de cette expérience ? Qui suis-je ? Suis-je une nouvelle personne ? », ajoute-t-elle.*





©Julia Marois

## *Le projet de grossesse*

Lili Sohn a 29 ans quand on lui diagnostique un cancer du sein. « *Après la maladie, je me suis demandée si je voulais avoir un enfant ou pas* ». Mais elle n'a même pas le temps de mener sa réflexion à terme que son médecin lui fait comprendre qu'elle pourrait rencontrer des difficultés pour tomber enceinte et que la chimiothérapie a peut-être détruit sa réserve ovarienne. Deuxième coup de massue : « *pour moi ça a été aussi fort que l'annonce du cancer ; même si je n'étais pas encore persuadée de vouloir des enfants. On te retire ce choix alors que tu n'as même pas eu le temps de te poser la question* ». Lili Sohn et son compagnon décident de se lancer dans l'aventure. « *J'étais sous hormonothérapie et en accord avec mes médecins, j'ai décidé de faire une pause* ». Et le destin a souri à l'illustratrice ; la grossesse est arrivée naturellement et rapidement après l'arrêt de l'hormonothérapie. Un beau message d'espoir pour toutes les femmes qui désirent devenir maman après leur maladie.

## *Aucune étude sur la fertilité après un cancer*

Cette expérience a permis à Lili Sohn de se rendre compte qu'aucune étude n'a été menée sur la fertilité et les femmes qui ont tenté d'avoir un enfant après un cancer. Aucun chiffre n'existe pour savoir si les femmes concrétisent leur projet de maternité à la suite de leur maladie. Lili Sohn a donc décidé de s'associer en tant que marraine à l'étude FEERIC menée par l'association Seintinelles, soutenue par l'INCa. Cette étude qui va sortir prochainement va dévoiler les données sur les taux de fertilité après un cancer du sein chez les femmes souhaitant avoir un enfant.

**Plus d'informations : [www.seintinelles.com](http://www.seintinelles.com)**

## *Les actualités de l'illustratrice*

La grossesse n'a pas pour autant freiné les ardeurs de Lili Sohn qui est engagée dans de nombreux projets. Elle poursuit l'animation de son blog ([tchaogunther.com](http://tchaogunther.com)) et elle continue la BD Vagie Tonic qui sortira l'année prochaine ([vagintonic.com](http://vagintonic.com)). Actuellement, l'Institut Curie de Paris a fait appel au talent de l'illustratrice pour réaliser une série de vidéos courtes abordant les questions de la reconstruction mammaire. Objectif : aider les patientes à faire un choix éclairé au moment où elles sont confrontées à un traumatisme ; l'ablation du sein. Une série de vidéos pédagogiques, réalisées sur un ton décalé et répondant à toutes les questions que peuvent se poser les femmes.

**Pour les visualiser : [curie.fr/actualite/ouverture/chuis-pas-docteur-le-cancer-explique-tous-par-lili-sohn](http://curie.fr/actualite/ouverture/chuis-pas-docteur-le-cancer-explique-tous-par-lili-sohn)**

APRÈS LE BARREAU DE MARSEILLE, LA MEP ET L'AP-HM, LE COMITÉ 13 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ÉLARGIT SON RÉSEAU EN PROPOSANT LE LABEL LIGUE ENTREPRISE.

C'EST AU TOUR DE LA VILLE D'AIX-EN-PROVENCE DE REJOINDRE LE LABEL.

UN TEMPS FORT PUISQU'IL S'AGIT DE LA PREMIÈRE VILLE DE FRANCE À SIGNER LA CONVENTION DE PARTENARIAT.



*Engagée aux côtés de la Ligue*

# LA VILLE D'AIX-EN- PROVENCE

## Objectifs du Label Ligue Entreprise

Lancé en octobre 2015 par le comité 13, le Label Ligue Entreprise a pour vocation d'accompagner les entreprises et les institutions lorsqu'un salarié est confronté à un cancer. Dans le volet

« accompagnement », la Ligue contre le cancer met à la disposition de l'entreprise tous ses services et son savoir-faire. Le Label Ligue comprend aussi un volet « prévention » pour sensibiliser les salariés et leur proposer des activités bien-être au sein même de leur

entreprise. « 30% des cancers pourraient être évités grâce à la prévention », précise Pierre Garosi, Président du comité départemental de la Ligue contre le cancer.



### Une collaboration étroite entre la Ville d'Aix-en-Provence et la Ligue contre le cancer

Marie-Pierre Sicard-Desnuelle - adjointe déléguée notamment à la santé - représentant Maryse Joissains-Masini, rappelle la relation étroite entre la commune et la Ligue contre le cancer qui existe depuis de nombreuses années. La Ville d'Aix-en-Provence a conscience du rôle joué par des associations comme la Ligue contre le cancer. « *Quand on annonce à quelqu'un que sa vie va être chamboulée par la maladie, c'est toute la cellule familiale qui est touchée et il faut trouver le courage d'affronter ce cancer* », déclare Marie-Pierre Sicard-Desnuelle. C'est pourquoi elle félicite les équipes de la Ligue pour leur implication et leur mobilisation à aider les malades. « *C'est merveilleux ce qu'offre la Ligue contre le cancer : la douceur, les sourires, la gentillesse. C'est primordial pour le moral des malades. Nous sommes fiers d'avoir cette Maison de la Ligue sur notre territoire et fiers également de signer ce partenariat* ».

Mr Pierre Garosi, Président du comité 13 de la Ligue contre le cancer et le général Bruno Guibert, commandant de la 3<sup>ème</sup> division ont signé la charte de labellisation pour un partenariat durable. Article complet dans le prochain numéro du magazine des Espaces Ligue.

### Un engagement symbolique pour la Ville d'Aix-en-Provence

« *A travers le partenariat qu'elle vient de signer avec la Ligue, la Ville d'Aix-en-Provence – qui compte 2 200 salariés – devient la première commune de France à obtenir ce Label* », se félicite Marie-Pierre Sicard-Desnuelle. « *Cela fait de très longues années que nous aidons la Ligue contre le cancer ; nous avons des relations privilégiées avec Pierre Couturier, qui en a longtemps été le responsable à Aix-en-Provence* », ajoute-t-elle. Pour Pierre Garosi, président du comité 13, « *ce partenariat est à la fois une reconnaissance de l'apport de la Ville d'Aix vis-à-vis de la Ligue contre le cancer et un retour d'ascenseur.*

*Maintenant c'est la Ligue qui amène son aide et son potentiel aux employés de la Ville* ».

**Plus d'infos: [www.labelligueentreprise.net](http://www.labelligueentreprise.net)**

“  
« *Nous sommes fiers de pouvoir proposer ce dispositif : cette aide reflète parfaitement nos valeurs mutualistes* »  
”



# AGENDA

# LIGUE



ÇA S'EST PASSÉ  
DANS LE 13  
AU PROFIT DE LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER !

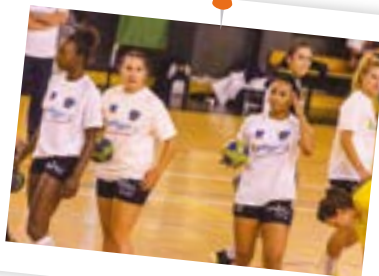
24 Juin 2017 : **Remise du chèque pour le tri du verre au profit de la Ligue contre le cancer** à Marie-José Loubarèche, responsable de la **délégation de Salon-de-Provence**. Un geste citoyen qui a permis de collecter 10 149 €. Merci à la Métropole-Aix-Marseille-Provence Territoire du Pays Salonais pour leur mobilisation.



16 septembre : Organisation d'un **vide-greniers** sur l'Esplanade De Gaulle par la **délégation d'Aubagne de la Ligue contre le cancer**. Un grand merci au **Rotary d'Aubagne** pour son engagement depuis de nombreuses années et tout particulièrement à Mr Christian Gentiletti pour son aide et son soutien. 2279,71 € ont été collectés.



**Marseille Nord Handball** a organisé en septembre un **match de gala** (Plan de Cuques contre Toulon Saint-Cyr) au gymnase du Bois Luzy **au profit de la Ligue contre le cancer**



Samedi 30 septembre : **Stand de la LCC à l'Hôpital Joseph Imbert d'Arles** à l'occasion d'un **colloque sur le cancer du sein** avec le Dr Malika Chaouche, oncologue.

Un **2<sup>ème</sup> vide-greniers** a été organisé le 1<sup>er</sup> octobre par le **Rotary de Gémenos** dans le cadre d'**Octobre Rose**.

7 octobre : **Initiation à la marche nordique** (Pont de Van Gogh) en **Arles** dans le cadre d'**Octobre Rose**, suivie d'une séance de yoga-relaxation



15 octobre : **Coupe de l'Espoir de Golf à l'Ecole de l'Air de Salon-de-Provence** organisé en partenariat avec la **délégation de Salon de la Ligue contre le cancer**



## LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

22 octobre : **1<sup>er</sup> loto Octobre Rose à l'Espace Trénet à Salon-de-Provence**. Informations au 04 42 48 85 13



10 novembre : **Soirée caritative au Fort Ganteaume au profit de la Ligue contre le cancer**. Informations et réservations au 04 91 41 00 20.



21 novembre : **Forum santé à l'Espace Trénet de Salon-de-Provence**. Présence de la Ligue contre le cancer sur un stand dédié.

9 & 10 décembre : **Marché de Noël gourmand et artisanal organisé par la Ligue contre le cancer d'Arles à l'Espace Van Gogh**. Invité d'honneur : les Alpes de Haute-Provence.



13 décembre : **4<sup>ème</sup> édition du loto organisé par le Barreau de Marseille**. L'édition 2016 a permis de collecter 11 146 € au profit de la Ligue



17 décembre 2017 à partir de 8h à Allauch : **Journée VTT en hommage à Yves Mavilla, organisée par l'ACME au profit de la Ligue contre le cancer**. Renseignements : [www.velo101.com](http://www.velo101.com) ou [www.marseille-est-cyclisme.com](http://www.marseille-est-cyclisme.com)



21 janvier 2018 : **Salon du Vintage dans la Chapelle Saint-Anne en Arles** organisé par la délégation de la Ligue contre le cancer. Renseignements : 04 90 49 73 67.



*Ideal  
en famille!*



### ESPACE VAN GOGH D'ARLES

#### FOIRE AUX SANTONS

Depuis plus d'un demi-siècle le Salon d'Arles travaille, innove pour défendre, valoriser et promouvoir les santonniers. Cette année, en parallèle du Salon des santonniers se tiendra la cinquième Foire aux santons. Au programme : stands de véritables artisans ; ateliers de création, moulage et peinture.

Les 18 et 19 novembre 2017  
Entrée libre - de 9h à 18h  
Renseignements : 04 90 96 22 88  
salondessantonniers.over-blog.fr

### VISITE à SALON-DE-PROVENCE

#### LA SAVONNERIE MARIUS FABRE

La savonnerie Marius Fabre existe depuis plus d'un siècle et perpétue son savoir-faire artisanal de génération en génération. Son savoir-faire : fabriquer un véritable savon de Marseille, qui n'utilise que des huiles végétales de premier choix, sans adjuvants ni colorants de synthèse. La visite de la savonnerie vous permettra de découvrir les étapes de fabrication du pain de savon. Vous pouvez aussi en profiter pour visiter le musée du Savon de Marseille.

Visite gratuite  
Adresse : 148, avenue Paul  
Bourret  
Renseignement : 04 90 53 82 75 -  
www.marius-fabre.fr



# SORTIR DANS LE 13

Coups de cœur, agenda culturel

*À découvrir!*



### Aix-en-Provence

#### EXPOSITION DE CÉZANNE AU MUSÉE GRANET

Le musée Granet compte aujourd'hui une quinzaine d'œuvres de Cézanne : tableaux, aquarelles, dessins et gravures. L'ensemble des œuvres du peintre cher à sa ville natale y est présenté. L'entrée dans les collections du musée de la correspondance établie entre Cézanne et le jeune peintre Charles Camoin vient conforter au musée Granet la création d'un fonds de référence sur la jeunesse du peintre. Exposition à découvrir impérativement !

Du 20 octobre 2017 au 1<sup>er</sup> avril 2018  
Du mardi au dimanche de 12h à 18h  
Tarif plein : 5,5 € - Tarif réduit : 4,5 €  
Infos au 04 42 52 88 32  
www.museegranet



*A ne pas  
manquer!*

**SALON  
À MARTIGUES**

🕒 **Salon 100% nature**

Le salon qui fait du bien ! Une occasion d'apprendre à consommer autrement et naturellement : alimentation, bio, bien-être, santé, mode, maison, loisirs... Découvrez des espaces entièrement dédiés à la nature. Au programme : animations pour petits et grands et nombreuses conférences sur le bien-être, la santé et les produits éco-responsables.

**Du 23 au 25 mars 2018**

**Entrée à partir de 2€.**

**Lieu : Halle de Martigues - Rond-Point de l'Hôtel de Ville**

**Infos au 04 42 44 34 09 - [www.martigues-tourisme.com](http://www.martigues-tourisme.com)**

*Fun!*



**FESTIVAL  
à MARSEILLE**

🕒 **HEROFESTIVAL  
(SAISON 4)**

Les héros sont de retour dans la cité phocéenne ! Sur plus de 20 000 m<sup>2</sup>, retrouvez vos univers devenus incontournables : Konoha, Krypton, Ludopolis... mais aussi le Village Star Wars, le Monde des Minis Héros et bien d'autres surprises. Tenez-vous prêts pour cette 4<sup>ème</sup> édition au cœur du Parc Chanot qui accueillera artistes, comédiens, auteurs, illustrateurs et musiciens. 2 jours de rencontres, de découvertes et de jeux hors du temps.

**Les 11 au 12 novembre 2017**

**Tarifs : de 7 à 14€**

**Lieu : Parc Chanot**

**Renseignements :  
[www.herofestival.fr](http://www.herofestival.fr)**



**EXPOSITION  
à MARSEILLE**

🕒 **VŒUX D'ARTISTES**

L'association Vœux d'Artistes a été créée en 1993 par Paul R. Lévy qui a été confronté à la maladie d'un enfant. Depuis toujours amateur d'art contemporain et collectionneur, il a décidé de mettre sa passion au service du bien-être des enfants hospitalisés en oncologie et hématologie. L'association a un double objectif : participer au bien-être des enfants hospitalisés et encourager la recherche ; et promouvoir les artistes contemporains en les rendant accessibles à tous.

**Du 17 au 25 novembre 2017**

**A la maison de l'Artisanat et des Métiers d'Art  
21 Honoré-d'Estienne-d'Orves - 13001 Marseille**

**Entrée gratuite**

**[www.voeuxdartistes.org](http://www.voeuxdartistes.org)**

*Coup de cœur!*

# LE COIN DES SAVEURS

## Rencontre avec Ronan Kernén Côté Cour



Au cœur de la ville d'Aix-en-Provence, sur le majestueux Cours Mirabeau, trône le restaurant Côté Cour, dont Ronan Kernén a pris la tête fin 2010. Ce chef talentueux, rendu célèbre par sa participation au concours culinaire Top Chef 2011, en a fait un petit bijou lové dans un luxuriant jardin d'hiver. Une adresse à découvrir absolument !

19 Cours Mirabeau,  
13100 Aix-en-Provence,  
Téléphone : 04 42 93 12 51  
[www.restaurantcotecour.fr](http://www.restaurantcotecour.fr)

Ouvert tous les jours midi et soir  
(sauf le dimanche)

Cette passion de la cuisine, Ronan Kernén la doit à ses grands-parents qui étaient maîtres d'hôtel dans la marine marchande, ainsi qu'à son oncle qui tenait une boucherie chevaline. A seulement 8 ans, il savait déjà qu'il serait chef. Et son instinct ne l'a pas trompé : ce finaliste de Top Chef a eu un parcours professionnel brillant en travaillant dans des établissements de renom : la Mère Poularde à Monaco, Nicolas Le Bec à Lyon, le Pier Paul Jack au Val d'Isère...

Dans un décor moderne, Ronan Kernén a à cœur de mettre les sens en éveil en sublimant les produits frais du marché. Sans cesse en quête de nouvelles saveurs, il enchante et surprend les palais grâce à sa créativité. Cet originaire de Lorient propose une cuisine inventive et explosive aux accents provençaux et méditerranéens. Un véritable délice pour les papilles ! Ce n'est pas pour rien que Ronan Kernén a tapé dans l'œil des critiques culinaires et qu'il séduit les guides gastronomiques. Depuis mars 2013, le restaurant est référencé au

Guide Michelin. Il a également obtenu le « coup de cœur » du Guide « Gault & Millau ». « Des récompenses pour tout le travail engagé de toute mon équipe. Une fierté car on se bat chaque jour pour la qualité et ça paye ! ». Ronan Kernén passe beaucoup de temps en cuisine mais dès qu'il a un moment, il le consacre à des missions humanitaires. Il se rend régulièrement auprès des malades dans les hôpitaux pour leur apporter des douceurs. Il a également en projet de réaliser des actions communes avec le comité 13 de la Ligue contre le cancer.

*Côté Cour,  
une adresse qui vaut le détour*



### INGREDIENTS :

Pain de Gênes (biscuit)  
155 g d'œufs  
160 g de pâte d'amande blanche  
50 g de beurre fondu  
30 g de farine  
2 g de levure chimique  
Ecorces d'orange bio

### Compotées

1 bulbe de fenouil  
200 g d'eau  
200 g de sucre  
20 g de gingembre  
1 gousse de vanille  
1 kg d'abricots  
20 cl de jus d'abricot  
1 citron  
100 g de miel  
3 g d'agar agar

### Meringue

150 g de blancs d'œuf  
300 g de sucre  
1 pincée de sel



## Le Ma Kalissen

• Préparation : 45 mn • Cuisson : 140 mn • Pour 6 personnes

Monter les œufs bien mousseux au bain marie avec la pâte d'amande. Incorporer le beurre fondu puis le mélange farine levure. Râper les écorces d'orange et mélanger.

Disposer l'appareil sur une plaque préalablement recouverte d'un papier sulfurisé, sur 0,5 cm d'épaisseur, et cuire au four ventilé à 170 degrés 10 mn. Laisser refroidir puis couper 6 ronds avec des emporte-pièces de 10 cm de diamètre.

Couper le bulbe de fenouil et le gingembre en brunoise. Faire chauffer l'eau et le sucre avec la gousse de vanille fendue et grattée. Ajouter la brunoise et laisser cuire 90 mn tout doucement.

Couper les abricots en dés. Chauffer le miel doucement. Incorporer les abricots et ajouter le jus d'abricot et du citron. Laisser compoter doucement 30 mn puis ajouter l'agar agar et porter à ébullition avant d'éteindre.

Mélanger les deux compotées et verser sur une plaque recouverte d'un papier film sur 1 cm. Placer au frigo. Une fois gélifiée, couper 6 cercles avec les mêmes emporte-pièces que pour le biscuit.

Monter les blancs d'œuf avec le sucre au Thermomix à 60 degrés puis finir au batteur 20 mn.

Sur chaque biscuit, déposer un disque de compotée gélifiée et couvrir de la meringue comme sur la photo. Parsemer de quelques graines de fenouil et brûler légèrement au chalumeau.

**L'astuce du chef : Préparer les compotées la veille. Si vous n'avez pas de Thermomix, monter les blancs avec le sucre et une pincée de sel au fouet au bain marie à 60 degrés. Mettre la meringue dans une poche à douille plate**

Recette imaginée par Ronan Kernén, Chef du restaurant Côté Cour à Aix-en-Provence.



**AU CRÉDIT MUTUEL,  
CHAQUE CLIENT PEUT  
PARTICIPER AUX DÉCISIONS.**



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



**CRÉDIT MUTUEL GAMBETTA**  
47 allée Léon Gambetta – 13001 Marseille  
Courriel : 08971@creditmutuel.fr

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

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

# Tournage du spot

« le Défi  
pour la Vie »



#### DIRECTION DE LA PUBLICATION

Pierre GAROSI  
Magali MAUGERI

#### RÉDACTION

Biljana DAMLJANOVIC

#### CRÉATION

AGENCE KADENCE  
Karine APRILE MORISSE  
Audrey MONTERO

#### PHOTOS

Serge SARACCO  
Benoit DESPREZ  
Julia MAROIS  
JP Garabedian  
Fotolia

#### ONT PARTICIPÉ À LA RÉDACTION

Jérôme JOLY  
Estelle RIEU  
Pr Albert HIRSCH  
Brice POURET

#### FABRICATION

IMPRIMERIE SIRIS

#### COMMUNICATION

Magali MAUGERI,  
Directrice du comité 13  
Biljana Damljanovic,  
Chargée de communication

ISSN 2491-0430

#### MAG DES ESPACES LIGUE

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

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

#### REMERCIEMENTS

TITOFF  
Nadéra MOUHOUB  
Christine LUCCHESI  
Pr Catherine GUILLEMAIN  
Pr Dominique ROSSI  
Pr Cyrille BASTIDE  
Association Gourméditerranée  
Sylvie GALIFER  
Alexis BERTUCAT  
Lili SOHN  
Marie-Pierre SICARD-  
DESNUELLE  
Ronan KERNEN  
Sandrine VITRY  
Alice MOREAU du Printemps des  
Terrasses du Port



OCTOBRE ROSE



# Diner de gala

préparé par les chefs de Gour Méditerranée  
au profit de la Ligue contre le cancer  
au Fort Ganteaume

*Vendredi 10 novembre 2017  
à partir de 19h30*

Céline Bonnieux et Shéhérazade Martin - Restaurant La boîte à sardine  
& Food Truck Fishe & Shipe marseillais  
Emmanuelle Willemart - Chef de la salle des machines bistrot des grandes tables  
Johanna Pariente - Restaurant Jardin Montgrand  
Karine Aprile Morisse - Food Truck Le Kabanon à boulettes  
Marie-Christine Aractingi - Boulangerie Dame Farine  
Mina Rouabah-Roux - Traiteur MinaKouk  
Myriam Arab - Intercontinental Marseille Hôtel-Dieu  
Benoit Lemarié - Fromagerie Lemarié  
Emmanuel Perrodin - Chef itinérant chez Œuvre culinaire originale  
Yannis Lisseri - Restaurant Peron

Tous les bénéfices seront reversés au projet « un Défi pour la Vie » permettant de financer la plateforme de l'Hôpital de la Conception qui offre l'opportunité aux personnes touchées par un cancer d'avoir un enfant une fois la maladie vaincue.



Information et réservation Ligue contre le cancer  
04 91 41 00 20

\* déductible des impôts 2017

