

MIA

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

Témoignage

Nicole Ferroni

Une humoriste
engagée

Dossier

Dépister le cancer
colorectal

Regards

Santé et précarité
sociale



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE

liguecancer13.net

MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS

france
bleu
provence



Votre radio soutient la ligue contre le cancer

103.6





la Ligue EDITO

La belle aventure qui nous unit à travers le magazine des Espaces Ligue continue et nous en sommes fiers ! Un magazine pour soulever les problèmes d'actualité, pour répondre à toutes vos questions mais aussi pour évoquer les failles de notre système de santé... Un magazine diffusé à 15 000 exemplaires et réalisé par un seul comité de la Ligue contre le cancer en France : le comité des Bouches-du-Rhône.

Dans ce 4^{ème} numéro, nous avons proposé à Nicole Ferroni de poser en couverture du magazine. Comment ne pas nous associer à cette grande dame de la joute verbale avec qui nous partageons des valeurs communes : l'envie de faire bouger les choses et la volonté de dire tout haut ce que les gens pensent tout bas. Cette rencontre nous a d'ailleurs donné envie d'aller plus loin dans notre démarche. A l'approche des élections présidentielles, nous ne pouvions pas rester muets, en tant qu'association de défense des droits des malades. Dans un contexte de flou artistique des politiques, nous avons le devoir d'interpeller les pouvoirs publics pour que les choses changent enfin ! Droit à l'oubli, égalité des soins pour tous, arrêt du prix exorbitant des médicaments... tout le monde devrait avoir les mêmes chances de se battre contre la maladie ! Stoppons cette médecine à deux vitesses !

Mars étant le mois de sensibilisation au dépistage organisé du cancer colorectal, nous avons interviewé le Pr Jean-François Seitz à l'Hôpital de la Timone, qui nous a exposé les avantages du nouveau test immunologique mais aussi la complexité pour les patients de le récupérer.

Dernier point et pas des moindres : Marseille, capitale du sport 2017. On ne le dira jamais assez : le sport est bénéfique pour la santé ; il est important de l'intégrer dans l'équilibre de notre vie quotidienne. Dans la mesure du possible, les exercices physiques adaptés sont recommandés pendant les traitements. De plus, ils sont reconnus comme réduisant les risques de récurrence. C'est pourquoi nos Espaces Ligue proposent des séances physiques adaptées et nouent des partenariats comme avec les Rameurs de Marseille afin de mettre à disposition des patients encore plus d'activités.

Je finirai par un mot : MERCI. Merci de votre engagement qui nous a permis en 2016 de dépasser le seuil des 15 000 adhérents dans les Bouches-du-Rhône. Sans vous, rien n'est possible ! Alors continuez à nous soutenir et rejoignez la Ligue contre le cancer.

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

SOMMAIRE



P6

P6 TÉMOIGNAGE
UNE HUMORISTE
ENGAGÉE
Nicole Ferroni

P11 LES ESPACES LIGUE

P14 FINANCEMENTS 2016
DE LA LIGUE CONTRE
LE CANCER

P16 DOSSIER
PRÉCARITÉ SOCIALE
Lettre ouverte aux pouvoirs publics
SANTÉ
Et vous qu'attendez-vous
des pouvoirs publics ?

P20 LE DEPISTAGE DU CANCER
COLORECTAL
SAUVE DES VIES

P26 LA CARDIO-ONCOLOGIE
UNE NOUVELLE SPÉCIALITÉ
AU SERVICE DU PATIENT
Action financée grâce à vos dons en 2016

P29 L'ART DE SOIGNER PAR
LES PLANTES
les conseils du Père Blaize

P32 LES RECETTES
BIEN-ÊTRE
CONSEILS
ET RECETTES
de Gilles LARTIGOT



P46



P32



P32

**P34 PAROLES
D'HOMMES**

**P36 BEAUTÉ
CONSEILS & ASTUCES**
Les hommes

**P40 COUPS
DE CŒUR**

P42 RELOOKING

**P44 DINER DE GALA
AU PROFIT DE LA LIGUE**

**P46 LA VIE DANS NOTRE
DEPARTEMENT
LE MOULIN
COOPERATIVE DE MOURIÈS**
Une huile d'olive d'excellence

**P50 LA VIE D'ENTREPRISE
LA MEP ENGAGÉE
AUX CÔTÉS DE
LA LIGUE CONTRE
LE CANCER**

**P53 SPORT
LES BIENFAITS D'UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

**P56 AGENDA
DE LA LIGUE 13**

P58 SORTIR DANS LE 13

P60 LE COIN DES SAVEURS
Rencontre avec
Christophe Prudhon - Ô Lapin blanc

**P62 APPEL AUX DONNS
POUR LA LIGUE**





« *J'ai une chance,
celle d'avoir une fenêtre
pour me soulager et dire ouvertement
toutes les choses qui me frustrant* »

Nicole Ferroni

UNE HUMORISTE ENGAGÉE

Certains ont connu Nicole Ferroni dans l'émission « On n'demande qu'à en rire » de Laurent Ruquier, d'autres ont en tête sa voix et son débit de paroles sur France Inter, une voix qui affirme pleinement ses convictions. Rendez-vous est donné à Aubagne pour la rencontrer : nous faisons la connaissance d'une Nicole Ferroni décontractée, simple et sans artifice, telle une amie que l'on retrouve pour l'heure du thé.

UNE ENFANCE AU CŒUR D'AUBAGNE

Nicole Ferroni a passé son enfance à Aubagne, où elle réside toujours. Née à Casablanca et arrivée en France à l'âge de 8 ans, elle fait son petit bout de chemin et entreprend des études de biologie à la faculté de Saint-Charles à Marseille. Son père étant professeur de chimie et sa mère professeur d'allemand, était-elle prédestinée à une vocation dans l'éducation nationale ? L'avenir le dira... Au collège, elle se découvre une passion pour le théâtre : elle prend d'abord des cours au Conservatoire d'Aubagne avant d'intégrer la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC), où elle a été adhérente puis animatrice. Entre sa licence et sa maîtrise, elle décide de faire une pause pour se consacrer exclusivement à sa passion. « *Mais à la fin de cette année sabbatique, j'en ai conclu que je ne pouvais pas vivre financièrement du théâtre* ».

LE PASSAGE DE L'UNIVERS DÉSENCHANTÉ DE L'ÉDUCATION NATIONALE AU THÉÂTRE

Agrégée de Sciences de la Vie et de la Terre, Nicole Ferroni devient professeur de SVT. Ce n'est pas pour autant qu'elle met le théâtre de côté... Elle commence à écrire en 2008 et se rend dans les soirées slam organisées à Marseille. Son expérience dans l'éducation nationale vire rapidement au cauchemar... « *C'était chaotique pour moi. Ma première nomination était dans un établissement très difficile dans les quartiers Nord de Marseille avant d'atterrir dans l'Essonne. J'étais remplaçante puis mon poste a été*

supprimé ». Nicole Ferroni se remet alors en question et se demande ce qu'elle veut faire réellement. Ce qu'elle sait, c'est qu'elle ne veut pas rester prof ! Elle prend un mi-temps et commence à écrire son spectacle « *L'œuf, la poule ou Nicole ?* », qui sera en avant-première en novembre 2010 à Marseille et qui connaîtra un grand succès au Point Virgule à Paris. L'humoriste aime à rappeler qu'elle a démarré au Chocolat Théâtre à Marseille où elle y a rencontré l'un de ses « papas de théâtre » : Gilles Azzopardi. Un autre couple à qui elle doit beaucoup : Jean Duvert et Martine Alène de la MJC. Depuis peu, elle est d'ailleurs marraine de la MJC qu'elle défend actuellement et dont l'avenir est incertain.

LE COUP DE POUCE DE L'ÉMISSION DE LAURENT RUQUIER

En 2010 arrive sur les écrans télévisés une émission « On n'demande qu'à en rire » sur France 2 présentée par Laurent Ruquier. Nicole Ferroni tente sa chance en février 2011... « *Ce n'est pas moi qui me suis auto-suggéré de le faire ; c'est mon ancien professeur qui m'a dit de regarder l'émission et qui m'a conseillé de postuler* ». Record pour l'humoriste : elle y fera une cinquantaine de passages parmi lesquels on retiendra « le retour de Wonder Woman », « Mon premier test de grossesse » ou encore « le numéro vert pour les implants mammaires ». Une fraîcheur et un humour décapant qui font mouche ! Cette émission est un véritable tremplin. « *Ma vie professionnelle actuelle découle indirectement de cette émission-là* ».



LE COURRIER QUI VA CHANGER SA VIE

En septembre 2011, elle prend la décision de démissionner de l'éducation nationale en pleine grève de rentrée scolaire. Elle envoie une longue lettre explicative et transmet une copie au courrier des lecteurs du Monde. S'en suit la parution d'un article dans le Monde et une interview sur France Inter. Coup du destin ? France Inter recherche une chroniqueuse et lui propose d'essayer. Sa chronique est un carton plein ! La seule contrainte : sa chronique ne fait que 3 minutes, trop court pour cette militante volubile. « Pour une chronique de 3 minutes, je devrais écrire 700 mots en moyenne alors qu'en ce moment j'écris 900 mots ». On comprend mieux son débit de paroles, rythmé et sans respiration... devenu sa marque de fabrique ! Cette chronique est une révélation pour Nicole Ferroni. « J'ai une chance, celle d'avoir une fenêtre pour me soulager et dire ouvertement toutes les choses qui me frustrant ». Nicole Ferroni quitte sa contrée aubagnaise tous les mardis soirs pour rejoindre la capitale et faire sa chronique en direct chaque mercredi ; où elle pointe du doigt l'hypocrisie politique.

REVENDEICATIONS ET COUPS DE GUEULE SUR FOND D'HUMOUR

Sa chronique sur les ondes triomphe et ses vidéos font le buzz avec des millions de vues ! Sa vidéo émouvante sur la guerre en Syrie, celle sur le CETA ou encore la loi sur le secret des affaires avec plus de 14 millions de vues. Le « Trade secrets » comme elle le dit ironiquement dans sa vidéo, où elle interpelle directement l'euro-député, Constance Le Grip, en tant que « citoyenne européenne » pour lui dire que visiblement elle s'est fait « lobbytomiser le cerveau » et d'expliquer : « lobbytomiser c'est quand on se fait lobotomiser par un lobby ». Un billet d'humeur et d'humour engagé, une envie de faire éclater sa colère intérieure... Nicole Ferroni est plus qu'une voix ; elle est porte-parole d'une génération qui subit le système et qui en dénonce les dérives. Tout le talent de Nicole Ferroni est de traiter des sujets sérieux d'actualité avec un humour pince-sans-rire.

DES VALEURS COMMUNES AVEC LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Nicole Ferroni est sensible aux missions de la Ligue contre le cancer et notamment celle de la prévention. Elle a joué dans le court-métrage « Fumer Tue » de Stéphane Zito projeté au Printemps à l'occasion de la journée du Court Métrage avec le soutien de la Ligue contre le cancer du Var. Un film sur la dépendance et l'addiction au tabac. Par ailleurs, l'humoriste est très sollicitée et reçoit de nombreux courriers d'artistes, de professeurs et depuis quelques temps du personnel de santé et de patients. Son vœu serait d'avoir en face d'elle la ministre de la santé mais l'occasion ne s'est pas encore présentée et elle le regrette. Les sujets ne manquent pas : suicides d'infirmières, vaccinations, médecine à deux vitesses... « Tous ces sujets nécessitent un long temps d'investigation ; il faut pouvoir les traiter en détail et avoir un vrai regard et c'est aux journalistes de mener ce travail de fond. Le problème est que le paysage médiatique est phagocyté par les affaires politiques ». Tout comme le fait chaque jour la Ligue contre le cancer pour défendre les droits des malades, Nicole Ferroni a envie de secouer les pouvoirs publics sur la santé publique. « Ce qui m'interpelle, c'est la fréquence à laquelle le cancer se développe. Même si je suis sensible aux prix des traitements, aux dépassements d'honoraires, ce qui me sidère c'est le fait qu'on ne s'attaque pas suffisamment aux conditions qui favorisent l'augmentation des cancers ». « Pourquoi actuellement continue-t-on à avoir recours à des substances dont on sait qu'elles sont potentiellement cancérigènes et pour lesquelles les experts indépendants qui sont censés faire les études sont loin d'être indépendants ? », s'indigne-t-elle. Son verdict est sans appel : « on ne donne pas aux citoyens les moyens de se protéger et de faire des choix éclairés ». Nicole Ferroni pointe également du doigt la prévention psychologique, les conditions de travail toxiques qui mènent tout droit au burn-out.

« On ne donne pas aux citoyens les moyens de se protéger et de faire des choix éclairés »

« On ne devrait pas soumettre notre santé au travail ; il n'est pas normal qu'un boulot nous rende malade », se révolte-t-elle. Elle finit en nous racontant l'anecdote de sa dernière visite à la médecine du travail qui l'a menée à un constat frappant : « statistiquement, c'est le personnel médical qui a plus de risque d'avoir un cancer ».

L'appel est lancé : Madame la Ministre de la santé est attendue pour la chronique de Nicole Ferroni. A bon entendeur salut !

« DES MOTS SUR DES MAUX » : NICOLE FERRONI SOUTIENT L'ASSOCIATION SWANE

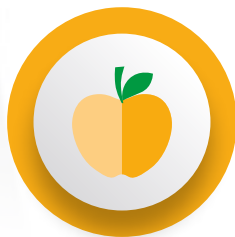
L'humoriste a été sollicitée par l'association Swane, une association qui a pour mission de redonner confiance aux enfants hospitalisés en séjour longue durée. Swane intervient à l'Hôpital Trousseau, Necker et au CHU de Nantes et propose aux enfants de réaliser leur propre magazine, la Plume de Swane, pour les sortir de leur isolement. 50 à 70 enfants participent à la réalisation de chaque numéro ; 37 numéros sont déjà parus à ce jour. Grâce à l'aide de bénévoles, les enfants deviennent de vrais petits journalistes en herbe. Nicole Ferroni participera à la réalisation du prochain numéro aux côtés des enfants hospitalisés.

« *« Pourquoi actuellement continue-t-on à avoir recours à des substances dont on sait qu'elles sont potentiellement cancérogènes et pour lesquelles les experts indépendants qui sont censés faire les études sont loin d'être indépendants ? »*

La MEP, partenaire
de la santé des étudiants
depuis plus de 45 ans



300 actions de prévention
sont menées chaque année
auprès des lycéens et étudiants.



Plus de **106 000 étudiants**
nous font confiance pour gérer
leur **Sécurité sociale**.



Près de **30 000 adhérents**
sont couverts par une **garantie**
santé MEP.

LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS



PAR TÉLÉPHONE

Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00

Service client

04 26 317 929 (appel non surtaxé)



SUR INTERNET

www.mep.fr



Réseau **emeVia**

LES ESPACES LIGUE



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



Le shadow boxing DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Pour les personnes que cela peut effrayer, sachez que ce n'est pas du tout une activité de boxe traditionnelle. Non non, vous n'allez pas boxer votre adversaire, rassurez-vous ! Si cette discipline est appelée « shadow boxing », c'est parce qu'elle reprend les mouvements de la boxe mais effectués dans le vide. Rencontre avec Brice Pouret, qui anime cette activité au sein de l'Espace Ligue de Marseille.

Pourriez-vous nous présenter cette activité que vous dispensez à la Ligue contre le cancer ?

Brice / Le shadow boxing permet de travailler toute la chaîne musculaire du corps ainsi que le cardio. Cette discipline reprend des mouvements de boxe avec une activité rythmique et chorégraphiée. Elle répond à une demande d'efforts où le niveau d'intensité est plus élevé que pour d'autres activités. Il s'agit d'un effort progressif ; on démarre sur une chorégraphie que l'on va répéter plusieurs fois. On alterne cette activité avec du Tai-Chi car les personnes veulent aussi une activité douce qui renforce les muscles profonds. Avec le Tai-Chi, on est sûr de l'équilibre, de la proprioception et de la coordination. L'essentiel pour moi est de pouvoir proposer des activités qui puissent satisfaire tous les niveaux de condition physique.



Comment fait-on pour adapter cette activité aux pathologies ?

Brice / La première chose : on évalue la condition physique de la personne. Ensuite, on analyse les limites fonctionnelles. Dans le cas d'une femme qui a eu une mastectomie par exemple, il est évident qu'elle aura un champ articulaire réduit comparé à une personne lambda, sans parler des douleurs. En fonction de ces deux critères, on conçoit un programme adapté aux limites des personnes. Objectif : a minima maintenir les capacités et a maxima développer et améliorer ce champ articulaire. On ajuste aussi l'intensité et la durée. Chacun fait à son rythme et une alternative est toujours proposée. Pour le Shadow Boxing, on est sur des mouvements où on n'est pas statique, on est sur du rythme donc une personne qui a du mal à suivre ce rythme, plutôt que de sautiller, va faire des petits balancements. On adapte toujours le geste ou l'activité à la personne.

Avez-vous remarqué une progression des personnes qui participent à votre activité ?

Effectivement j'ai noté une progression de la coordination. Il faut savoir qu'on est sur un travail mnésique important, en plus du travail physique. On sollicite donc aussi bien le corps que l'esprit. Mon but est double : les aider à maintenir leurs capacités et surtout réduire l'altération de leurs capacités. On a déjà de bons résultats. De plus, on s'appuie sur des tests reconnus pour assurer le suivi (tests d'équilibre, de souplesse...) que les personnes peuvent faire toutes les 6 semaines pour évaluer leur progression.

Le nouvel Espace Ligue D'ARLES INAUGURÉ

Le comité des Bouches-du-Rhône est fier du nouvel Espace Ligue d'Arles implanté en plein cœur de Trinquetaille. Ce nouvel Espace vient d'être inauguré par Pierre Garosi, président du comité 13, en présence d'Hervé Schiavetti, Maire d'Arles et de Nicolas Koukas, adjoint au Maire et conseiller départemental. A cette occasion, le Maire d'Arles a remis à Pierre Garosi la médaille de la Ville. Une cinquantaine de personnes étaient présentes pour rendre hommage au travail quotidien de Sylvie Galifer, responsable de la délégation.



Mon Espace Ligue

www.liguecancer13.net



L'art thérapie

AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

L'art-thérapie s'avère être une discipline adaptée pour les enfants qui ont souvent du mal à s'exprimer ; d'autant plus lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés dans leur quotidien, comme dans le cas d'un parent malade. Nelly Vignal, arthérapeute et fondatrice de la Compagnie du Silène, nous explique comment fonctionne son atelier au sein de l'Espace Ligue contre le cancer. Moyenne d'âge de son groupe : 5 à 9 ans.



Comment se construit votre atelier avec les enfants ?

Nelly / L'atelier est divisé en quatre temps :
- un premier temps de « connexion » entre nous, moment de détente et exercices de respiration. On fait le vide dans l'esprit et dans le corps afin de se rendre disponible pour le travail ensemble. Durant ce temps,

il m'arrive de proposer aux enfants des exercices qui stimulent l'imaginaire, sous forme de tableaux à explorer ou d'histoires à jouer.

- dans un second temps, j'offre aux enfants une thématique sur laquelle nous allons travailler, à partir d'une lecture ou d'un mot ou d'une histoire ou bien encore à partir d'images (cartes, peintures ou dessins).

- dans un troisième temps, nous travaillons cette thématique sous la forme d'un dessin et/ou de dialogues écrits entre des personnages (illustrations).

- enfin, dans un dernier temps, nous interprétons cette illustration, sous forme de scénettes théâtrales. Les enfants sont initiés aux bases de la mise en scène et du jeu théâtral. Entre chaque scénette, il y a un temps d'expression où chacun verbalise ce qu'il a ressenti et nous échangeons à ce sujet.

Qu'est-ce que vous leur faites travailler ?

Nelly / Le travail est assez complet, de manière générale, il s'agit de stimuler l'imaginaire et de prendre de la hauteur par rapport à la vie réelle et quotidienne. Techniquement, les enfants travaillent leurs corps, leurs voix, des textes, des dialogues et les bases techniques du théâtre.

Qu'est-ce que cette activité leur apporte ?

Nelly / Cette activité apporte avant tout du jeu, du plaisir et de la détente. Elle est également une porte d'entrée intéressante pour les enfants qui veulent s'initier au théâtre. Comme nous sommes aussi sur de l'art-thérapie, l'échange et l'utilisation de techniques d'expression différentes sont aussi recherchés. S'exprimer est un « outil » de bien-être indéniable.

Avez-vous constaté une évolution depuis le démarrage de l'atelier à maintenant ?

Nelly / L'évolution est assez évidente pour moi, je la remarque chez toutes les personnes qui participent sur la durée à des ateliers d'art-thérapie. Ensuite elle dépend de la personnalité de chacun et surtout de sa capacité à lâcher prise avec le réel et avec soi. En ce qui concerne le petit groupe actuel, je vois des évolutions en terme d'apprentissage technique (gestion de l'écoute, de la prise de parole, du jeu, stimulation de l'imaginaire...) et aussi en terme de bien-être et de confiance en soi et envers les autres.



« J'adore le théâtre avec Nelly ! On raconte des histoires et après on les joue sur scène » Victor, 6 ans.

« Au début, on est calme et après on devient tout fofou. Ça fait du bien ! » Célia, 8 ans.

F

FINANCEMENTS 2016 DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



Grâce à la générosité de ses nombreux donateurs, la Ligue contre le cancer est le premier financeur privé de la recherche en France. Dans les Bouches-du-Rhône, le soutien et l'engagement des donateurs ont permis de financer en 2016 la recherche à hauteur de 650 500 euros, l'aide financière aux malades pour un montant de 115 000 €, et enfin, les activités pour un total de 80 000 €. Focus sur quelques projets financés.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMITÉ 13 A FINANCÉ :



225 000€

Equipe du Pr
Jean-Paul Borg
Centre de Recherche en
Cancérologie de Marseille
(CRCM)

- **200 000 €** au Pr Jean-Paul Borg, Directeur scientifique de l'Institut Paoli-Calmettes et Directeur du Centre de Recherche en Cancérologie de Marseille (CRCM) pour soutenir le projet d'utilisation des données de masse (Big Data) dans le traitement des cancers. **Objectif** : organiser le stockage et l'intégration de toutes les données concernant les patients pour leur faire bénéficier de la stratégie thérapeutique optimale.

- **25 000 €** pour l'équipe du Pr Jean-Paul Borg qui effectuent des travaux de recherche sur certains cancers du sein bien spécifiques pour lesquels il reste encore des défis médicaux et scientifiques à relever. C'est le cas des cancers du sein dit triple négatif, qui sont de moins bon pronostic.



100 000€

Equipes du Pr Franck Thuny qui dirige le Centre Méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie à l'hôpital Nord

Objectif : associer la cardiologie et l'oncologie pour une meilleure prise en charge des patients (article sur la cardio-oncologie page 26)

Pour financer les actions de coordination du Cancéropôle PACA dans le cadre du recrutement de bioinformaticiens pour offrir à l'ensemble des chercheurs de la région PACA une aide dans l'analyse de leurs données, notamment de génomique.



25 000€

Cancéropôle PACA



16 000€

Equipe du Pr Juan Iovanna du Centre de Recherche en Cancérologie de Marseille (CRCM)

Le projet de recherche est axé sur le cancer du pancréas et les mécanismes d'actions permettant à ce cancer de se développer. L'équipe du Pr Iovanna a ainsi identifié la protéine de stress Nupr1 comme participant à la résistance aux traitements anticancéreux. À contrario, l'inactivation de cette protéine s'accompagne d'un arrêt de la croissance de la tumeur et d'une amélioration de la réponse aux traitements. Objectif : identifier un inhibiteur de cette protéine Nupr1.

Au-delà de la recherche, la Ligue contre le cancer comité 13 finance l'aide aux malades qui comprend à la fois un soutien financier ainsi que des activités proposées gratuitement aux patients dans les Espace Ligue des Bouches-du-Rhône. En 2016, 115 000 euros ont été consacrés au soutien financier des malades et 80 000 euros aux activités.

195 000€

consacrés aux activités et à l'aide aux malades

200 000 € en 2017

En 2017, la Ligue contre le cancer comité 13 va financer un projet phare : les travaux de recherche du service d'onco-fertilité de l'Hôpital de la Conception. Le centre clinico-biologique d'Assistance Médicale à la Procréation de l'Hôpital de la Conception met tout en œuvre pour apporter des solutions aux personnes ayant eu un cancer et qui désirent avoir un enfant après les traitements. L'Hôpital de la Conception est pionnière dans ce domaine : c'est au centre clinico-biologique que la première naissance française par vitrification ovocytaire a eu lieu fin 2015. Ce centre a besoin de financements importants pour développer des techniques innovantes et assurer l'accès aux plateformes de préservation de la fertilité. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer comité 13 a décidé de le soutenir en finançant 200 000 € cette année.

P

PRÉCARITÉ SOCIALE LETTRE OUVERTE AUX POUVOIRS PUBLICS

Selon la dernière étude de l'Observatoire sociétal du cancer, une personne malade sur quatre se retrouve dans la précarité à cause de sa maladie. Si les inégalités existent dans notre société, elles sont encore plus significatives dans le domaine de la santé ! La Ligue contre le cancer 13, qui défend les droits des malades, attend enfin des engagements concrets en matière de politique de santé publique !



Selon un sondage, 92% des Français estiment qu'avoir de l'argent accroît les possibilités de se faire soigner convenablement. Pouvons-nous continuer à accepter ces inégalités dans le domaine de la santé ? La réponse est NON !



Il n'est pas normal que des soins de support appelés paradoxalement « soins de confort » ne soient pas pris en charge. C'est le cas de certaines crèmes pour éviter des brûlures de la peau du fait de la radiothérapie, de la perruque après les chimiothérapies ; sans parler des soutien-gorge spéciaux pour insérer une prothèse dans le cas d'une ablation du sein... Une enquête a révélé qu'une personne atteinte d'un cancer devait déboursier plus de 800 € par an pour pallier aux conséquences de sa maladie ! Ce qui explique aussi que la Ligue contre le cancer, qui se soucie des malades et leur apporte des aides financières, reçoit chaque année un nombre accru de dossiers.



Et la France a bien du retard dans ce domaine. Si des actions concrètes de prévention étaient mises en place, cela éviterait autant de dépenses comme c'est le cas actuellement dans notre système de santé curatif. Interdisons une fois pour toutes les produits considérés comme cancérigènes ou perturbateurs endocriniens.

Améliorons le bien-être des salariés au travail. Investissons dans la prévention sanitaire comme nous le faisons déjà dans les campagnes de prévention de la sécurité routière. Si aujourd'hui la route tue 3 469 personnes ; le cancer, lui, provoque 149 500 décès !!!



A CONTRARIO, LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13 NE VEUT PLUS POUR LES MALADES :



- Les dépassements d'honoraires, véritable « fléau »

Certains médecins ne jouent pas la transparence, d'autres annoncent des montants « à la carte ». Ces méthodes sont totalement légales dans le secteur privé. Comment ne pas bondir de colère ?

Une fois que vous donnez votre confiance à un médecin et que vous ne pensez qu'à une chose - guérir -, lorsque vous vous prenez le coup de bambou à l'annonce des dépassements d'honoraires, vous vous sentez comme pris au piège... Difficile d'interrompre le protocole et de redémarrer à zéro avec un autre médecin.

- Le prix exorbitant des médicaments

En avril 2016, la Ligue contre le cancer avait lancé une pétition contre les prix excessifs des médicaments et pour une équité d'accès aux soins. Vous n'êtes pas sans savoir que le prix des médicaments est uniquement fixé par les laboratoires pharmaceutiques. La Ligue contre le cancer avait ainsi exigé la transparence et l'ouverture d'un vrai débat citoyen. Avez-vous vu une évolution depuis le lancement de cette pétition il y a un an ?

**AVIS AU
PRÉSIDENT
DE LA RÉPUBLIQUE,
AU GOUVERNEMENT,
AUX PARLEMENTAIRES**

!

- QUE COMPTEZ-VOUS FAIRE POUR LA SANTÉ DES CITOYENS FRANÇAIS ?
- QUELS ENGAGEMENTS ALLEZ-VOUS PRENDRE POUR SAUVER NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ ?

VOUS AVEZ 5 ANS POUR FAIRE VOS PREUVES !

NE DÉCEVEZ PAS LES FRANÇAIS UNE NOUVELLE FOIS ; EUX QUI ONT DÉJÀ VÉCU TROP DE DÉSILLUSIONS...

LA LIGUE CONTRE LE CANCER COMPTE SUR VOUS !

SANTÉ

ET VOUS QU'ATTENDEZ-VOUS DES POUVOIRS PUBLICS ?

*Nous avons interrogé
certaines personnes qui nous
ont fait part de leurs attentes
en termes de santé.*

Focus



Sabrina, 29 ans

« Je souhaiterais que la désertification rurale des médecins n'existe plus. Il faudrait trouver un moyen d'attirer plus de médecins dans les campagnes et les zones isolées. Il faudrait qu'il y ait toujours plus de prévention sur les dépistages des cancers, surtout auprès des jeunes, car la maladie touche des sujets de plus en plus jeunes. Il serait souhaitable également que les maladies graves soient mieux remboursées. Il est aberrant qu'une personne qui se bat contre un cancer, ait, en plus, à se soucier de ses remboursements ou de l'argent qu'elle devra sortir de sa poche pour pouvoir se procurer une perruque ou autres « accessoires » qui ne soient pas remboursés. »

« Je voudrais qu'on donne plus de chance aux personnes de toutes catégories d'éviter un cancer ou autre maladie grave, par une prévention plus efficace et l'interdiction de l'alimentation industrielle à bas coût de production. Il faudrait mettre en place un dispositif nationalisé de recherche qui récompense les scientifiques qui cherchent autre chose que l'enrichissement personnel mais également mettre en place des centres de fabrications nationaux à but non lucratif. J'ajouterais qu'un vrai système éducatif, qui oblige les parents à consacrer du temps à l'éducation scolaire de leurs enfants, serait important afin de construire un monde basé sur le bon sens et la réflexion au niveau du savoir-vivre alimentaire et donc en terme de santé. »



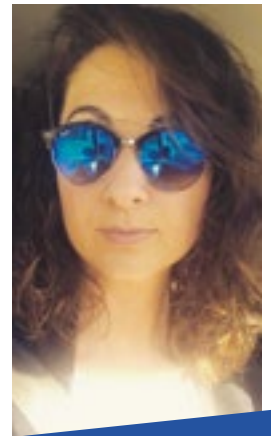
Christian, 52 ans



Caroline, 33 ans

« Pour notre futur et celui de nos enfants, j'aimerais que l'on donne des cours de nutrition en classe. Il faudrait interdire tous les pesticides et perturbateurs endocriniens. Dans mon monde idéal, il serait nécessaire de revoir la politique des abattoirs et interdire l'élevage industriel, mais également de créer des cantines biologiques. Je voudrais qu'on renforce le droit à mourir dans la dignité. Il faudrait rendre obligatoire un bilan de santé annuel. Dans un autre registre, il serait important de démocratiser la pilule masculine et effectuer le remboursement de tous les moyens de contraception. J'interdirais de fumer devant les entrées des lieux publics. »

« Pour ma part, il faudrait favoriser les méthodes bio-dynamiques pour les cultures et imposer une forte taxation sur les produits chimiques revendus par des sociétés telles Monsanto, Bayer, etc... On devrait mettre en avant le bio et le local dans les cantines. Notre pays devrait autoriser la GPA (gestation pour autrui) pour des personnes dans une extrême souffrance. Tout le monde a le droit à la parentalité, surtout dans les cas des femmes atteintes de cancer. Lorsque tu n'as plus d'utérus ou d'ovaire à cause d'interventions, ou produits toxiques, tu devrais quand même, en tant que femme, avoir le droit d'être maman. Il serait sans doute nécessaire de créer des campagnes de rémunération sur le don d'ovocytes et de sperme. Surtout pour les ovocytes, l'accueil des traitements hormonaux et les ponctions sont invasifs, si il y avait une rémunération minimale non impossible, peut-être que beaucoup plus de personnes le feraient. On pourrait faire en sorte de stopper le lobby des vaccinations (ajout de 36 000 souches), et seulement conserver les souches obligatoires, arrêter de favoriser la production et la rentabilité des laboratoires pharmaceutiques au détriment des petits humains. »



Christine, 35 ans



Jérôme, 42 ans

« En termes de santé, le sujet est vaste mais principalement j'attends que plus de moyens financiers soient donnés à la recherche. Pour le bien de tous, la présence d'un plus grand nombre d'infirmières dans le milieu hospitalier serait très utile et évidemment il faudrait qu'elles touchent un salaire en adéquation avec leur fonction. »

« Quoi qu'il arrive, il ne faudrait pas qu'on en arrive comme aux USA, où tout devient payant, même si tout doucement on en prend le chemin avec tous les sirops ou cachets qui ne sont plus remboursés un peu plus chaque année... »



Julien, 35 ans

LE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL SAUVE DES VIES

Avec 42 000 nouveaux cas par an, le cancer colorectal, dont on parle peu, reste pourtant le 3^{ème} cancer le plus fréquent après le cancer du sein et de la prostate et le 2^{ème} cancer le plus meurtrier. D'où la nécessité de participer au dépistage organisé tous les deux ans qui concerne les hommes et les femmes de 50 à 74 ans. C'est ce que prône la campagne de sensibilisation au dépistage Mars Bleu. Dépisté précocement, il se guérit 9 fois sur 10. L'arrivée du nouveau test immunologique en juin 2015 devrait améliorer le diagnostic... encore faut-il réaliser le test ! Rencontre avec le Pr Jean-François Seitz, Chef du service d'Oncologie Digestive à l'Hôpital de La Timone et Vice-Président de l'association Arcades.

On entend dire que le cancer colorectal est le 2^{ème} cancer le plus meurtrier. Avez-vous des chiffres à nous communiquer ?

Il s'agit bien du 2^{ème} cancer le plus meurtrier. Ce sont 17 500 Français qui meurent chaque année ; c'est 5 fois plus que la mortalité routière. La route tue actuellement 3 500 personnes par an mais il faut savoir que dans les années 70, avant qu'on invente les limitations de vitesse et la ceinture de sécurité, il y avait 17 000 morts sur les routes ! Le message que j'essaie de faire passer c'est que si tous les assurés - ce qui est utopique bien sûr - faisaient le nouveau test immunologique, appelé le TIF (Test Immunologique Fécal), on sauverait près de 10 000 vies sur ces 17 500.

On ne cesse de le répéter mais c'est important de le rappeler : on guérit mieux lorsque les diagnostics sont faits à un stade précoce ?

On agit de deux façons dans le cancer colorectal. Comme pour le cancer du sein, nous obtenons des diagnostics plus précoces, à savoir

qu'au stade 1, on guérit 9 patients sur 10 assez facilement avec soit une ablation endoscopique d'un polype dégénéré ou si le cancer est invasif avec une ablation segmentaire du côlon qui peut être faite sous coelioscopie ; ce qui représente 3 à 4 jours d'hospitalisation et généralement sans chimiothérapie par la suite. A l'inverse au stade 4, c'est-à-dire au stade de métastases viscérales, on diagnostique encore près d'1/4 des cancers à ce stade et on guérit péniblement 15 à 20% des patients et avec des traitements beaucoup plus lourds. Mais grâce au dépistage, on fait aussi de la prévention en dépistant des adénomes (ou polypes), des lésions précancéreuses, dont l'ablation, au cours d'une coloscopie, permet d'éviter l'apparition ultérieure d'un cancer. Avec le test immunologique, nous trouvons 3 fois plus d'anémons avancés qu'avec l'ancien test Hemoccult qui n'avait pas très bonne presse et n'était pas très performant. Mais à l'époque, nous n'avions que celui-là.



Pr Jean-François Seitz
Chef du service
d'Oncologie Digestive

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

Y'a-t-il eu une évolution du pronostic vital des patients ?

Nous avons obtenu des progrès importants avec des survies à 5 ans y compris pour des cancers généralisés qui resteront inopérables malgré l'effet des traitements. Nous avons des patients qui vivent 5 ans alors que la médiane de survie était de 5 mois quand j'étais interne. Mais on imagine bien le coût que cela représente pour la société parce que les traitements coûtent chers, mais aussi les coûts pour le patient (effets secondaires, traitement en continu...). Tout cela démontre bien l'intérêt du diagnostic précoce et de la prévention.

Pouvez-vous nous parler de ce nouveau test immunologique ?

Il a été déployé en France en juin 2015. Ce test est extraordinaire : il est proposé aux hommes et femmes à partir de 50 ans, qui n'ont pas d'antécédents familiaux, pas de facteurs de risques supplémentaires, pas de symptômes. La coloscopie est indiquée en dépistage chez les sujets qui ont soit une maladie inflammatoire de l'intestin, soit un antécédent personnel ou familial de cancer colique ou d'adénome. Mais dans les autres cas, il faut faire ce test. Quand il est positif c'est-à-dire pour 4% des assurés, la coloscopie trouvera dans 10% des cas un cancer - le plus souvent un petit cancer - et dans 35% des cas un adénome avancé, un polype à risque dont l'ablation par endoscopie empêchera l'apparition ultérieure d'un cancer. Des équipes italiennes ont déjà publié des résultats en 2004 montrant qu'avec le test immunologique, ils avaient observé une baisse de l'incidence du cancer. La conclusion est que si ce test était suffisamment utilisé, non seulement il diminuerait le nombre de décès mais aussi le nombre de nouveaux cas de cancers du côlon.

Qu'en est-il du taux de participation à ce dépistage organisé du cancer colorectal depuis l'apparition du nouveau test immunologique ?

Toutes les études expérimentales et les campagnes pilotes ont été calculées avec l'objectif d'une participation d'au moins 50% des assurés. Avec l'Hemoccult, quand le dépistage organisé est devenu national en 2008, le taux de participation a stagné à 32%. Les Bouches-du-Rhône, quant à



Pr Jean-François Seitz et Ilhem Abdelali, son assistante.

elles, ont atteint les 35%. Depuis le lancement du test immunologique, nous n'avons pas encore les chiffres officiels sur 2016 mais les premières estimations ne sont pas bonnes, aux alentours de 29%. En tant que Président de la Fédération Francophone de Cancérologie Digestive (FFCD), avec la Société Nationale de Gastro-entérologie et la Société Française d'Endoscopie digestive, nous allons nous remettre en campagne auprès de l'INCa mais aussi du Ministère de la santé et de la Sécurité sociale pour changer la stratégie car la stratégie actuelle est tout simplement suicidaire.

Avant il était facile de se procurer le test Hemoccult alors qu'il semblerait que ce soit le parcours du combattant pour récupérer le test immunologique...

L E DEPISTAGE DU CANCER COLORECTAL SAUVE DES VIES

Les assurés sont invités à aller chez leur médecin généraliste qui sont les seuls à délivrer le test immunologique. Beaucoup d'assurés s'en plaignent. Il faut savoir que 15% des assurés n'ont pas de médecins traitants, 25 à 30% ne consultent pas de médecins et certains médecins sont débordés et n'ont pas le temps de commander les tests sur leur site Internet. Les structures départementales de dépistage ne peuvent plus délivrer le test aux assurés qui s'adressent à eux. Avec l'ancien test, des médecins du travail étaient autorisés à le distribuer, mais aussi les gynécologues et les gastro-entérologues. Surtout il n'y a plus de 2^{ème} relance postale avec l'envoi du test comme c'était le cas avec Hemoccult. Tout ça, c'est terminé !

Il va falloir que cela change car le dispositif aujourd'hui n'est pas optimal. On perd autour de 20% de participation.



On parlait de freins à réaliser l'Hemoccult car trop complexe. Est-ce que cela a changé aujourd'hui avec le test immunologique ?

» *« Dans 4% des cas, le test est positif et la personne doit faire une coloscopie. »*

L'Hemoccult nécessitait 6 prélèvements sur 3 jours alors qu'avec le test immunologique, un prélèvement unique suffit. J'insiste sur un élément important : il faut faire ce test tous les 2 ans. Aucun test n'est fiable à 100%. Le test immunologique est beaucoup plus performant que le précédent. On dépiste 3 fois plus de cancer et 3 fois plus d'adénomes avancés grâce au nouveau test mais malheureusement il est sous-utilisé.

Le grand public a tendance à croire qu'il s'agit d'un cancer exclusivement masculin alors qu'en réalité il touche autant les hommes que les femmes...

Le cancer du côlon touche autant d'hommes que de femmes. Pour le cancer du rectum, il y a une petite prédominance masculine : 2/3 d'hommes pour 1/3 de femmes. Sur l'ensemble, il y a une légère prédominance masculine : 47% de femmes pour 53% d'hommes.

Existe-il des facteurs de risque dans le cas du cancer du côlon ?

Le plus important est de se faire dépister et cette prévention secondaire qui consiste à enlever les adénomes permet d'éviter à

court terme l'apparition de certains cancers. Mais il y a aussi ce qu'on pourrait appeler une prévention primaire qui tient à notre mode de vie. Ce n'est pas une assurance tout risque bien entendu mais on sait que l'on réduit son risque de cancer en général et de cancer du côlon en particulier si on a une alimentation riche en légumes et en fruits et si on lutte contre le surpoids. Il est important de le rappeler. Sans oublier l'importance de l'activité physique

« Curieusement, seuls 85% des assurés qui ont eu un test positif font leur coloscopie... »



adaptée à la fois pour prévenir un cancer mais aussi pour réduire les risques de récurrence.

Quels sont les symptômes d'un cancer colorectal ?

Il faut consulter dans le cas de saignements dans les selles, de troubles du transit (apparition d'une constipation ou épisode de diarrhée qui dure, voire l'alternance de diarrhée et de constipation).

Ce sont des symptômes évocateurs qui doivent faire consulter. De même en cas de douleurs abdominales. Ce qui doit mettre en garde les personnes, c'est le caractère nouveau d'un symptôme.

Où sont analysés les tests immunologiques ?

Auparavant, une lecture visuelle était faite par des techniciens au niveau départemental. Aujourd'hui il s'agit d'une lecture automatisée et centralisée au niveau national. Les assurés obtiennent leurs résultats sous une semaine. Dans 4% des cas, le test est positif et la personne doit faire une coloscopie. Curieusement, seuls 85% des assurés qui ont eu un test positif font leur coloscopie...

Peut-être par manque d'explication ou d'information.

Quels sont les traitements actuels ?

Nous avons 4 stades :

Au stade 1 - stade précoce -, la tumeur est retirée.

Au stade 2, où la paroi est envahie mais les ganglions sont sains, la colectomie est suffisante mais il existe des stades 2 à risque qui bénéficient de chimiothérapie post-opératoire. Globalement, on guérit 80% de ces stades.

A partir du stade 3, quand les ganglions sont atteints, on propose une chimiothérapie. Elle permet d'éviter plus de la moitié des rechutes. Cette chimiothérapie post-opératoire qui dure 6 mois a révolutionné le pronostic des stades 3.

Au stade 4, les patients ayant des métastases viscérales, dont 80% sont des métastases hépatiques, bénéficient d'un traitement combiné (chimiothérapie et résection hépatique - ablation d'un lobe du foie par exemple). Les progrès ont été importants ; on a multiplié par 6 à 8 l'espérance de vie. Mais cela reste une maladie grave et lourde, d'où l'intérêt de détecter plus tôt, voire de prévenir ce cancer.



le dépistage du cancer
colorectal sauve
des vies.

Quand les résultats du dépistage organisé seront publiés, quelles actions allez-vous mener ?

Comme on le disait, la stratégie de distribution du test est à revoir et c'est à nous professionnels de santé de remonter au créneau. Dès que les résultats seront officiellement publiés, nous allons nous mobiliser pour changer le mode de distribution du test. Avec les assurés et les associations de patients comme France Côlon, nous mettrons tout en œuvre auprès des pouvoirs publics et de la Sécurité sociale. Des actions de sensibilisation comme Mars Bleu servent aussi à relayer les messages et à améliorer le taux de participation au dépistage organisé.

Pour plus d'infos

www.arcades-depistages.com

www.liguecancer13.net



En 2016, le Réseau Régional de Cancérologie OncoPACA-Corse a développé un portail : **www.ProInfosCancer.org à destination des acteurs de santé de ville impliqués dans la prise en charge des patients atteints de cancer.** Le portail regroupe des informations pratiques et multi-sources, des initiatives locales et des outils spécifiques pour la coordination et la continuité des soins en ville. Six thématiques majeures sont développées, de la prévention à l'après-cancer, avec en particulier une rubrique dédiée au dépistage, qui répond aux recommandations du Plan Cancer 3 (Action 1.9) de favoriser l'information des professionnels de santé afin de mieux orienter leurs patients ainsi que celle des populations concernées.

www.proinfoscancer.org

TÉMOIGNAGE

Jean-Michel,

60 ans



Comme il le fait tous les 2 ans depuis qu'il a 50 ans, Jean-Michel réalise le test de dépistage du cancer colorectal en novembre 2015. C'est donc du nouveau test immunologique dont il a bénéficié. Alors qu'il n'a aucun symptôme, aucune douleur, le test se révèle positif. « *Je suis allé voir mon généraliste qui m'a dirigé vers un gastro-entérologue et ce dernier m'a informé que je devais faire une coloscopie* ». En décembre 2015, Jean-Michel fait une coloscopie qui révèle une tumeur au côlon gauche de 4 cm.

« *C'est le mot cancer qui fait peur quand on vous l'annonce* ».

En janvier 2016, il se fait opérer à l'Hôpital de la Timone et le chirurgien lui retire 20 cm de côlon. Une histoire qui finira bien car le diagnostic a été précoce. « *Dans mon malheur j'ai eu de la chance car j'ai échappé à la chimiothérapie* ». Depuis son intervention chirurgicale, Jean-Michel est suivi tous les 3 mois. **Il est bien la preuve que dépisté à temps, les traitements lourds sont évités.** Il ne cesse de répéter autour de lui à ses amis et à sa famille (notamment ses deux fils) à quel point il est vital de se faire dépister. Il est devenu en quelque sorte ambassadeur de la campagne Mars Bleu. « *Quand ça vous arrive, vous prenez conscience que ce n'est pas anodin et que les conséquences peuvent être très lourdes si ce n'est pas pris à temps* ».



Le 5 mars a eu lieu la première édition de la course MARSEILLE BLEU au stade Delort qui a réuni 300 personnes. Cet événement a été labellisé Or dans le cadre des événements de « MP2017 Capitale Européenne du Sport ».

Objectif : courir pour soutenir le dépistage et la prévention du cancer colorectal. Un moment convivial, sportif et solidaire organisé en partenariat avec la SCO Sainte-Marguerite et l'Hôpital de la Timone. Une remise de Trophées a eu lieu à l'issue de cette matinée, en présence du parrain, le légendaire Basile Boli.

J'ADHÈRE À LA LIGUE CONTRE LE CANCER



COMITÉ DES
BOUCHES-DU-RHÔNE



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

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

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

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

En adhérant à la Ligue contre le cancer, vous bénéficiez d'une déduction fiscale de 66%, à savoir que le don de 20 euros ne vous coûtera en réalité que 6,80 euros.

Tous les dons effectués avant le 31 décembre seront déductibles des impôts sur les revenus 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 Latre de Tassigny - 13009 Marseille.

L A CARDIO-ONCOLOGIE

UNE NOUVELLE SPÉCIALITÉ
AU SERVICE DU PATIENT

FLASH
INFO

Action
financée
grâce à vos
dons 2016



Créé en mars 2015, le Centre méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie a vu le jour à l'Hôpital Nord de Marseille. Ce Centre spécialisé unique en France est né d'un constat : si d'un côté les progrès thérapeutiques dans les traitements des cancers sont indéniables, d'un autre côté les effets indésirables cardio-vasculaires de ces derniers sont relativement fréquents. Selon les traitements, près d'un patient sur deux peut présenter un effet indésirable. D'où l'intérêt d'associer en amont les deux disciplines : la cardiologie et l'oncologie. Rencontre avec Franck Thuny, directeur du Centre méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie.

Bénéfices des traitements au prix d'effets indésirables

Ces dernières décennies, les progrès de la recherche et les innovations thérapeutiques ont été considérables dans le traitement des cancers. Le côté positif : une diminution de la mortalité par cancer. Le côté négatif de certains traitements : l'apparition d'effets indésirables cardio-vasculaires (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, troubles du rythme, infarctus, accidents vasculaires cérébraux...). « Les effets indésirables cardio-vasculaires sont plus ou moins fréquents selon les traitements anti-cancéreux. Cela peut aller jusqu'à 50% - soit un patient sur deux - qui peut présenter un effet indésirable », explique le Pr Thuny.

Autre chose à savoir : ces effets secondaires peuvent apparaître précocement lors du traitement mais parfois tardivement ; des années plus tard. « Cela pose un problème important : la survenue de ces effets indésirables peut conduire à la diminution de l'efficacité attendue d'un traitement pour un patient ». Si le dépistage n'est pas fait à temps, il peut y avoir une diminution de la qualité de vie du patient. Un deuxième problème se pose : le vieillissement de la population générale fait que des patients vivent plus longtemps et comme la durée de vie s'allonge, les facteurs de risques et les maladies cardio-vasculaires augmentent. Si ces patients développent un cancer, ils bénéficient d'un traitement qui peut potentiellement aggraver leur maladie cardio-vasculaire.

La cardio-oncologie au cœur de la prise en charge du patient

Ce n'est pas pour autant qu'il faut arrêter les traitements. « *Ces patients doivent continuer de bénéficier des traitements anti-cancéreux de plus en plus efficaces mais avec une certaine prudence et surtout la nécessité d'un suivi pour que ce traitement n'aggrave pas une maladie cardio-vasculaire sous-jacente* ». Et c'est là tout l'enjeu de la cardio-oncologie. Cette nouvelle spécialité est née non pas pour contre-indiquer les traitements mais pour les faciliter et les sécuriser sur le plan cardio-vasculaire. « *Le but de la cardio-oncologie c'est de prévenir, de prédire et de dépister les maladies cardio-vasculaires qui vont éventuellement survenir du fait des traitements anti-cancéreux* ». Cancer et cardiologie sont donc étroitement liés et il est essentiel de permettre une meilleure collaboration entre ces deux spécialités. « *Les oncologues nous adressent les patients avant, pendant et après les traitements. Cette collaboration nous permet de développer un suivi adapté pour chaque patient et pour chaque traitement* ».

Les consultations en cardio-oncologie

Le Centre méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie fonctionne sous la forme de consultations spécialisées qui ont lieu tous les jours à l'Hôpital Nord. Les patients répondant à des critères bien précis sont adressés par les oncologues en consultation de cardio-oncologie. « *Ces critères ont été établis sur la base des antécédents du patient (cardio-vasculaires), sur les traitements qu'il va recevoir et sur le risque potentiel de toxicité cardiaque de ces traitements* ». Une consultation qui permet des examens complets : interrogatoire sur les antécédents, électrocardiogramme et échographie cardiaque réalisés

systématiquement. Actuellement, ce sont près de 100 patients par mois qui passent la porte de ce centre pour une évaluation en cardio-oncologie.

« *Ces patients doivent continuer de bénéficier des traitements anti-cancéreux de plus en plus efficaces mais avec une certaine prudence et surtout la nécessité d'un suivi pour que ce traitement n'aggrave pas une maladie cardio-vasculaire sous-jacente* »

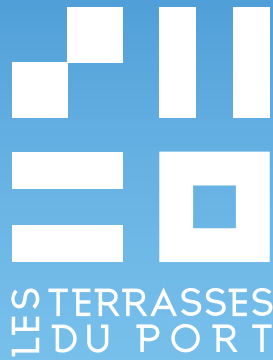
Volonté d'étendre cette spécialité

Le Centre méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie est pour le moment unique en France... mais plus pour longtemps et le Pr Thuny s'en réjouit. « *Le but n'était pas que ce Centre expert soit unique donc nous avons créé avec des cardiologues et des oncologues un groupe « GMEDICO » ; c'est le Groupe Méditerranéen de Cardio-Oncologie* ». Ce groupe a pour objectif de réunir tous les acteurs de la cardio-oncologie afin de réfléchir ensemble à une prise en charge optimale des patients et de pouvoir dupliquer ailleurs ces protocoles de suivi. Des unités de cardio-oncologie émergent donc de plus en plus et surtout dans le Sud-Est. Le groupe souhaite que cette spécialité soit intégrée dans les grandes structures hospitalières et les cliniques mais aussi auprès des cardiologues libéraux qui suivent des patients avec des maladies cardio-vasculaires et chez qui on diagnostique également des cancers.

« *Il faut que ces cardiologues libéraux suivent leurs patients avec le même schéma et la même exigence que celle que l'on a dans le Centre. L'objectif du GMEDICO est de donner des lignes de conduite sur la façon de suivre les patients* », conclut le Pr Thuny. D'ici un an, les grands centres hospitaliers qui prennent en charge les patients pour un cancer auront une unité de cardio-oncologie ou au moins un cardiologue dédié à cette problématique.

Financement de la recherche en cardio-oncologie

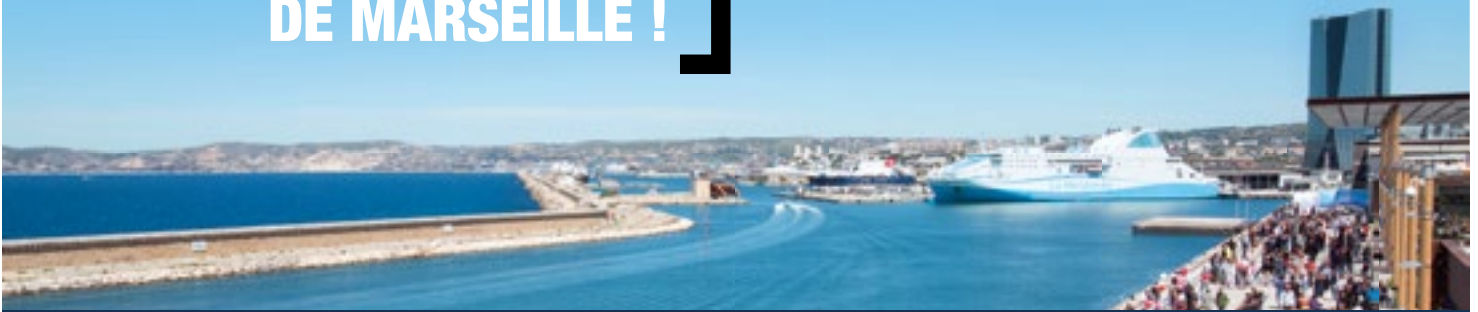
La cardio-oncologie étant une spécialité émergente, il est primordial pour le Pr Thuny et ses équipes d'analyser et de faire le bilan de cette discipline. « *Nous nous devons d'apporter des informations sur notre pratique de tous les jours et sur ce que cela apporte aux patients en terme de pronostic, de qualité de vie et de tolérance aux traitements anti-cancéreux* ». Ils ont ainsi mis en place une cohorte de patients pour les suivre régulièrement et collecter des données de façon à pouvoir les étudier. « *C'est d'ailleurs la Ligue contre le cancer qui nous a accordé un financement dans ce but-là, pour analyser les données et en fonction des résultats nous permettre d'adapter notre surveillance* ». En parallèle de cette cohorte, un programme de recherche fondamentale est mené à la faculté dans les laboratoires de recherche où « *on essaye de trouver des marqueurs très précoces de toxicité cardio-vasculaire de façon à pouvoir les dépister très tôt, soit par une prise de sang, soit par une échographie un peu plus perfectionnée* ». Dernier point de recherche : développer des médicaments dits « cardio-protecteurs » qui permettront de protéger le cœur pendant toute la durée du traitement contre le cancer.



LES TERRASSES DU PORT

LA PLUS BELLE DESTINATION SHOPPING ET LOISIRS DE MARSEILLE !

- 190 boutiques et restaurants
- Une terrasse promenade face à la mer
- Ouvert 7j/7 de 10h00 à 20h00 (restaurants jusqu'à 1h du matin)



SHOPPING ACUITIS ■ ADIDAS ■ AGATHA ■ AGORA DE LA PRESSE ■ AIGLE ■ ALAIN AFFLELOU ■ ALDO ■ ALL SAINTS ■ AMERICAN VINTAGE ■ ANDRÉ ■ APPLE STORE ■ ARMANI EXCHANGE ■ ARMAND THIERY ■ ATELIER COUTURE ■ BCBGMAXAZRIA ■ BEAUTY BAR ONE ■ BEEF HOUSE ■ BERENICE ■ BERSHKA ■ BIZZBEE ■ BLUE LOBSTER ■ BODY MINUTE ■ BOSE ■ BOULANGERIE ANGE (bientôt) ■ CALZEDONIA ■ CAMAÏEU ■ CARMEN STEFFENS ■ CARNET DE VOL ■ CAROLL ■ CATIMINI ■ CELIO ■ CHABRAND ■ CITADIUM ■ CLAIRE'S ■ CLAUDIE PIERLOT ■ CLEAN CITY ■ COACH (bientôt) ■ CŒUR DE BLÉ ■ COMPTOIR DES COTONNIERS ■ COP COPINE ■ COURIR ■ CROCS ■ DAB (distrib. auto. de billets) ■ DAILY MONOP ■ DALLOYAU ■ DARTY ■ DECATHLON ■ DES PETITS HAUTS ■ DESIGUAL ■ DIAMANT V ■ DU BRUIT DANS LA CUISINE ■ EDEN PARK ■ ELEVEN PARIS ■ ETAM LINGERIE ■ FITNESS PARK ■ FOSSIL ■ FRANCK PROVOST ■ GEOX ■ GOLDEN P ■ GRAND OPTICAL ■ G-STAR ■ H&M ■ HAVAÏANAS ■ HERO SEVEN ■ HISTOIRE D'OR ■ HUGO BOSS ■ IKKS ■ ILLY CAFÉ ■ INTIMISSIMI ■ IZAC ■ JD SPORT ■ JEFF DE BRUGES ■ JONAK ■ JULES ■ JUST OVER THE TOP (JOTT) ■ KAPORAL JEANS ■ KARL MARC JOHN ■ KIKO ■ KUSMI TEA ■ L'OCCITANE EN PROVENCE ■ LA FABRIQUE DE LUNETTES ■ LA GRANDE PHARMACIE ■ LA GRANDE RÉCRÉ ■ LA SAVONNERIE MARSEILLAISE ■ LACOSTE ■ LE MONDE DU MACARON ■ LE REVERSO ■ LE ROOFTOP ■ LE ROY RENÉ ■ LE TANNEUR ■ LE TEMPS DES CERISES ■ L'ÉPICERIE YOJ ■ LEVI'S ■ LITTLE EXTRA ■ LUSH ■ MADE IN MÉDITERRANÉE ■ MAISONS DU MONDE ■ MAJE ■ MANGO ■ MANGOS ■ MARIONNAUD ■ MASSIMO DUTTI ■ MEPHISTO ■ MICKAEL KORS ■ MINELLI ■ MISAKO ■ MONOPRIX ■ NIKE ■ NIOU ■ OKAÏDI ■ OLLY GAN ■ ORANGE ■ ORCHESTRA ■ PAIN DE SUCRE (bientôt) ■ PANDORA ■ PARADISE ■ PASCAL LANCIEU ■ PASSAGE DU DÉSIR ■ PELLEGRIN & FILS ■ PEPE JEANS ■ PETIT BATEAU ■ PRINCESSE TAM TAM ■ PRINTEMPS ■ PROMOVACANCES ■ PULL AND BEAR ■ PYLONES ■ QUIKSILVER ■ RITUALS ■ SALSA ■ SANDRO ■ SEPHORA ■ SERGENT MAJOR ■ SKECHERS ■ SKOLA LA BOUTIQUE ÉCOLE ■ SOLARIS ■ STARBUCKS ■ STRADIVARIUS ■ SUBWAY ■ SUPERDRY ■ SWEETPANTS ■ TALLY WEIJL ■ TED BAKER ■ TERRITOIRE REDSKINS ■ TEXTO ■ THE KASE ■ THE KOOPLES SPORT ■ THE NORTH FACE ■ TIE RACK ■ TIGER ■ TUC TUC ■ UNIZO ■ UNIQLO ■ VAPIANO ■ YELLOW KORNER ■ YVES ROCHER ■ ZARA ■ ZARA HOME

LA CANTINE DES TERRASSES BARBARAC ■ BCFE ■ BH BY BEEF HOUSE ■ COLOMBUS CAFÉ (bientôt) ■ LA PIADINERIA (bientôt) ■ MASMOUDI ■ METSENS ■ SQUARE MAKER ■ TIGELLA BELLA ■ TORRÉFACTION NOAILLES ■ YOJ BY YOJI

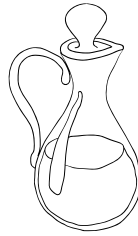
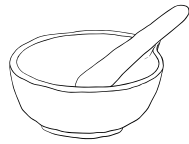
MÉTRO M2, TRAMWAY T2 ET T3, STATION JOLIETTE – MARSEILLE

lesterrassesduport.com



TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION

L'ART DE SOIGNER *par les plantes*



La phytothérapie et l'aromathérapie sont devenues deux médecines douces tendances et de plus en plus prisées. Les vertus des plantes sont indéniables comme en atteste l'herboristerie du Père Blaise, qui transmet de génération en génération son savoir-faire unique. Rencontre avec Dr Cyril Coulard, pharmacien herboriste, aujourd'hui à la tête de cette enseigne chargée d'histoire.





Retour sur l'histoire de cette institution marseillaise

L'herboristerie du Père Blaize a été fondée en 1815 par Toussaint Blaize, savant guérisseur. Il était appelé le Père Blaize à l'époque où l'on désignait « Père » ou « Mère » des personnalités importantes dans la société. Toussaint Blaize a posé ses valises à Marseille, rue Meolan, du fait de la proximité avec le Port de commerce qui lui a permis d'enrichir son arsenal thérapeutique de plantes en provenance des quatre coins du monde. Après la succession de six générations, Martine Bonnabel-Blaize a cherché un repreneur à l'officine et elle l'a trouvé en la personne du Dr Cyril Coulard, qui a repris les rênes de l'herboristerie en octobre 2013. *« Al'époque, j'avais 27 ans, je finissais mes études, j'étais passionné de phytothérapie mais le Père Blaize n'était même pas un rêve pour moi car c'était totalement inaccessible. Aujourd'hui, je dis souvent que je ne suis pas le nouveau Père Blaize, je suis simplement le gardien temporel des 40 prochaines années de cette institution ».*

« Il doit y avoir la coexistence des deux ; dans le cas de pathologies lourdes, nous sommes parfaitement complémentaires. En cas de chimiothérapie, nous allons accompagner le patient pour juguler les effets indésirables. A contrario, certaines plantes sont contre-indiquées selon la chimiothérapie et notre rôle est de sensibiliser et de conseiller au mieux le patient »

200 ans de tradition et de savoir-faire unique

Face au développement de la thérapeutique moderne, les professionnels de santé et le public expriment une volonté de retour au source et se tournent de plus en plus vers les médecines naturelles, en quête de remèdes à base de plante.

Depuis 200 ans, le Père Blaize propose des milliers de produits, plantes médicinales, herbes et formules naturelles. Dr Cyril Coulard explique que la médecine douce est complémentaire à la médecine traditionnelle.

« Il doit y avoir la coexistence des deux ; dans le cas de pathologies lourdes, nous sommes parfaitement complémentaires. En cas de chimiothérapie, nous allons accompagner le patient pour juguler les effets indésirables. A contrario, certaines plantes sont contre-indiquées selon la chimiothérapie et notre rôle est de sensibiliser et de conseiller au mieux le patient ».

Les personnes venant à l'herboristerie doivent se munir de leur ordonnance afin que les pharmaciens herboristes leur prodiguent des conseils sur-mesure.



« Mon métier c'est de faire le lien entre le patient – sa pathologie –, les médicaments qu'il prend le cas échéant et les plantes qu'on va lui conseiller ».

L'herboristerie propose ainsi 1 000 plantes et épices provenant du monde entier. *« Notre expertise c'est aussi de les mélanger pour proposer une multiplicité de tisanes mais aussi des gélules ».* Ces plantes passent systématiquement par un laboratoire d'analyses français qui va s'assurer de la qualité des plantes et les certifier conforme aux normes européennes. Le Père Blaize propose 5 000 produits à base de plantes et réalise plus de 4 000 préparations magistrales chaque année.

Les conseils du Père Blaize

Deux conseils fondamentaux :

- il y a un engouement pour les huiles essentielles mais malheureusement de nos jours, il est possible d'en trouver partout. Il faut donc être vigilant ; d'autant plus que les huiles essentielles sont à utiliser à bon escient. Toujours demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

- Attention : la tendance « naturalité » impose une grande vigilance car le public estime souvent qu'un produit naturel ne représente aucun danger. Pourtant, les plantes médicinales contiennent des substances actives bénéfiques, certes, mais potentiellement dangereuses, si elles sont de mauvaise qualité ou si elles ne sont pas utilisées correctement.



CURE BIEN-ÊTRE POUR LE FOIE



« Je conseille à tout le monde de prendre soin de ses organes internes et tout particulièrement de son foie », recommande Dr Coulard. Le foie peut être mis à mal par divers facteurs environnementaux. Conseils : réaliser deux cures par an de la tisane « bien-être du foie » appelée aussi « tisane du centenaire ». Pour la petite anecdote, elle est offerte à tous les centenaires qui se présentent au comptoir. Recommandations : préparer la tisane la veille au soir, la faire infuser 10 minutes, la filtrer et la boire le matin à jeun (froide et sans sucre). Cette tisane se prend une fois par jour – le matin – pour une cure de 20 jours.



Phytothérapie

Médecine fondée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels. Littéralement, ça signifie « se soigner par les plantes ».

Aromathérapie

Utilisation des composés aromatiques extraits de plantes - les huiles essentielles – à des fins médicales.

Herboristerie - le Père Blaize
4-6 rue Meolan 13001 Marseille - 04 91 54 04 01 - www.pereblaize.fr

LES RECETTES BIEN-ÊTRE

Conseils & Recettes de Gilles LARTIGOT



« Dans la nature, le printemps est la saison où la vie reprend ses droits. Pour profiter des bienfaits de cette saison merveilleuse, rien de tel qu'un plat à base d'aliments crus pour donner à notre corps une bonne dose de vitamines, minéraux et oligo-éléments vitaux afin qu'il puisse se régénérer. »

SPAGHETTIS DE COURGETTES, BOULETTES SANS VIANDE ET SAUCE TOMATE CRUE

Ingrédients Spaghettis de courgettes :

- 1 courgette de taille moyenne par personne

Préparation :

Découpez les courgettes en spaghettis à l'aide d'un découpe légumes ou d'une mandoline.



Ingrédients Boulettes sans viande :

- 200 grs graines de tournesol
- 40 grs de graines de lin moulues
- 50 grs de carotte
- 50 grs d'oignon rouge
- 50 grs de fenouil ou céleri
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 10 grs de basilic frais
- 10 grs de persil frais
- 3 cuillères à soupe rases d'herbes de provence séchées
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de sel brut
- 4 cuillères à soupe huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe de tamari

Préparation :

Le matin, faites tremper les graines de tournesol 2 à 3 heures dans un bol avec de l'eau à température ambiante. Jetez ensuite l'eau de trempage, rincez puis égouttez les graines dans une passoire. Réservez dans un bol.

À l'aide d'un petit robot mixeur, moulez les graines de lin le plus finement possible puis réservez dans un bol.

Coupez à l'aide d'un couteau carotte, oignon, céleri et ail en petits dés puis mixez le tout grossièrement dans un robot mixeur (ne pas réduire en purée).

Mixez le plus finement possible les graines de tournesol, l'huile, le tamari et le vinaigre à l'aide d'un robot mixeur. Réservez dans un bol.

Mélangez et mixez le tout (graines de tournesol, graines de lins moulues, carotte, oignon, céleri, ail, sel, poivre, herbes de provence) dans un robot mixeur pour obtenir une pâte. Réservez dans un bol.

Coupez finement à l'aide d'un couteau le basilic et le persil puis mélangez-les avec la pâte obtenue.

Ensuite, à l'aide du creux de votre main, formez des boulettes de la taille d'une grosse cerise (20 à 25 grs env.).

Vous pouvez les consommer crues, telles quelles ou si vous possédez un déshydrateur, mettez-les 12 heures à 40° pour obtenir des boulettes dures à l'extérieur et tendres à l'intérieur.

Ingrédients Sauce tomate crue :

- 500 grs de tomates fraîches (4 tomates)
- 150 grs de tomates séchées
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 petite carotte
- 1/2 oignon rouge
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de provence séchées
- 10 grs de persil frais
- 10 grs de basilic frais

Préparation :

Coupez les tomates fraîches en dés puis mixez-les à l'aide d'un robot mixeur pour les réduire en purée. Réservez dans un grand bol.

Mixez grossièrement les tomates séchées à l'aide d'un robot mixeur. Réservez dans un bol.

Rajoutez les raisins secs et les tomates séchées dans un grand bol avec la purée de tomates fraîches. Si possible laissez reposer 30 minutes (cette étape n'est pas indispensable si vous manquez de temps).

Mixez ce mélange avec le reste des ingrédients à l'aide d'un robot mixeur par à-coups pour garder des petits morceaux.

Coupez finement à l'aide d'un couteau le basilic frais et le persil frais. Mélangez dans la sauce à l'aide d'une cuillère en bois. Réservez 30 minutes au réfrigérateur (cette étape n'est pas indispensable si vous manquez de temps).

Se conserve une semaine au réfrigérateur.

Présentation dans l'assiette :

Placez les spaghettis de courgettes dans le fond d'une assiette colorée à bords hauts.

Servez la sauce tomate crue sur les spaghettis puis placez les boulettes autour.

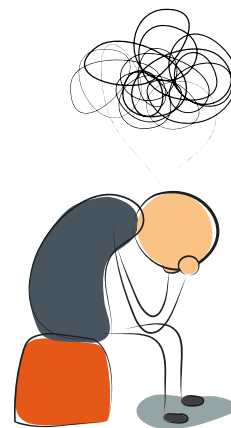
Décorez avec de la germination de betterave, une tranche d'aubergine marinée au tamari, saupoudrez de graines de sésame (Gomasio) et rajoutez quelques fleurs comestibles.



BÉNÉFICES SANTÉ :

Les graines de tournesol font partie de la famille des oléagineux. Elles contiennent des inhibiteurs d'enzyme qui peuvent entraver le processus de digestion. Lorsqu'on les fait tremper, on enclenche alors un processus de germination qui fait disparaître ce problème. Le trempage augmente aussi la quantité des nutriments (vitamines C, B, les carotènes, etc.) présents dans le fruit ainsi que l'assimilation des minéraux (magnésium, potassium, calcium, fer, zinc, etc.). Notre pouvoir digestif diminue avec l'âge. Plus nous vieillissons, plus la quantité d'enzymes diminue dans notre corps. Il nous faut alors trouver dans l'alimentation des enzymes pour faire le travail de digestion. En faisant tremper les oléagineux pour les consommer crus (la cuisson détruit les enzymes, et 50% des nutriments !), on entretient son capital enzymatique. C'est la raison pour laquelle il est important de garder une place privilégiée aux légumes, fruits, oléagineux crus dans l'alimentation.

PAROLES D'HOMMES



Même si certains hommes restent relativement discrets sur leur maladie, d'autres acceptent d'en parler sans retenue. C'est le cas de Régis, 47 ans ; un homme sensible qui nous a livré un témoignage poignant de son vécu face à la maladie jusqu'à son retour à l'emploi en début d'année 2017.

La douloureuse annonce de la maladie

Pour Régis, tout commence à Noël 2015 où il ressent des migraines atroces. Son père étant décédé peu de temps avant, Régis passe Noël chez son frère aux Etats-Unis ; d'où il reviendra en emportant dans ses bagages une soit disant sinusite. De retour en France, les migraines s'intensifient jusqu'au jour où il a la sensation qu'on lui enfonce des aiguilles dans les yeux et dans la tête. Il retourne consulter un médecin et repart avec une prescription pour une IRM. Deux jours après, le verdict tombe comme un couperet : tumeur de 8 cm ! Il n'a même pas le temps de réaliser ce qui lui arrive que deux jours plus tard, il passe déjà sur la table d'opération. « Tu ne réalises pas... Quand on te dit le mot « tumeur », tu ne comprends pas, c'est une espèce de flou. Tu ne peux pas y croire et tu ne veux pas y croire ! ». Son monde s'écroule... Régis est opéré à l'Hôpital de la Timone d'où il sortira dès le lendemain. C'est une fois la fin de l'intervention que Régis comprend ce qui vient de se passer. « Quand tu ressorts comme une momie de l'hôpital, c'est là que tu réalises que c'est vrai ».

Régis attend ensuite les résultats de l'Anapath. Et là nouveau coup de bambou ! « Tu entends les mots chimiothérapie, rayon ; tu ne sais pas quel langage on te parle. Tu ne sais plus quoi penser ! La première chose que tu te dis c'est « je vais mourir ».

Alors que tout s'est enchaîné en peu de temps dès l'annonce de sa tumeur, Régis aura ensuite tout le temps de ressasser et de cogiter après l'opération. Il attendra deux mois avant de faire en simultané chimiothérapie orale et radiothérapie. « Pour moi c'était long mais nécessaire pour arriver à un cheminement personnel ». Sans pouvoir l'expliquer, Régis ressent que ce protocole ne fonctionne pas... Sa crainte était fondée. En août 2016, il récidive et le corps médical lui change alors le protocole. Aujourd'hui, il est toujours sous chimiothérapie orale mais il avance... Et son envie de vivre prime avant tout.



« Je voulais aussi garder mon intégrité. J'ai participé à de nombreuses activités pour ne pas m'oublier, pour ne pas rester enfermé dans ma maladie et pour m'ouvrir au monde ».

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

De la maladie à la reprise du travail

Avant la maladie, le travail était toute sa vie « pour des questions psychologiques et de recherche d'accomplissement ». Difficile pour cet homme ambitieux de ne plus rien faire du jour au lendemain. A cela s'ajoutent les problèmes financiers découlant de la maladie. « J'avais besoin d'exister aux yeux de la société et la galère financière a fait aussi que je voulais absolument reprendre le travail ». A l'époque, pas de prévoyance dans son entreprise, donc trois mois de maintien de salaire puis 50% du salaire de base à partir de 6 mois. « Pendant que tes revenus baissent, tes charges, elles, restent les mêmes. Tu te retrouves à galérer, à ne plus savoir comment payer ton loyer, à te demander si on va te mettre dehors ou te bloquer les comptes ». Et de rajouter : « on parle beaucoup de la maladie mais pas des problèmes financiers alors qu'il y a une vraie précarité chez les personnes malades ». Sans compter que les malades se retrouvent souvent à gérer tous seuls leurs démarches. « Tu te bats pour ta maladie, tu te bats pour ta tête afin de ne pas sombrer et tu te bats pour les papiers administratifs ». Au-delà des soucis financiers,

« On parle beaucoup de la maladie mais pas des problèmes financiers alors qu'il y a une vraie précarité chez les personnes malades ».

Régis a souhaité reprendre aussi pour ne pas tomber dans cet isolement induit par la maladie. Un besoin vital de reprendre la vie active, « d'être vivant » selon ses propres termes.

Régis a ainsi repris en mi-temps thérapeutique. Il a la chance d'avoir un supérieur compréhensif et conciliant, ce qui n'est pas le cas de tous ceux qui reprennent le chemin du travail. « Reprendre le travail fait du bien car ça crée une coupure, sinon tu passes des journées entières à ressasser ta maladie ».

En parallèle de son travail, Régis continue toujours de venir à l'Espace Ligue de Marseille où il a commencé à s'y rendre au moment où il était prêt à affronter le regard des autres. « Je voulais aussi garder mon intégrité. J'ai participé à de nombreuses activités pour ne pas m'oublier, pour ne pas rester enfermé dans ma maladie et pour m'ouvrir au monde ». Aujourd'hui, Régis admet qu'il n'est plus le même. « J'ai évolué par rapport à ma maladie, par rapport à moi, à mes attentes de la vie. J'essaie de libérer toutes les choses qui me pèsent et j'apprends à gérer mes émotions ». Relativiser, se recentrer sur l'essentiel et aller de l'avant, telles sont les nouvelles devises de Régis.

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

« CANCER ET TRAVAIL », UNE PROBLÉMATIQUE PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ

Anne-Sophie Tuszynski accompagne depuis plus de 20 ans le développement des entreprises. En 2011, elle est touchée par un cancer du sein et elle réalise que de plus en plus de personnes dans le monde du travail sont confrontées à la maladie. Les salariés se posent de nombreuses questions : comment gérer avec mon employeur ? Dois-je en parler ? Vais-je être licencié ? Face à ces questionnements, Anne-Sophie Tuszynski fonde en 2012 le réseau « **Cancer@Work** » pour améliorer l'insertion et le maintien dans l'emploi des personnes atteintes d'une affection de longue durée. De là est née une autre demande, celle des entreprises qui souhaitent accompagner et sensibiliser les salariés, former les RH et mettre en place des actions de prévention. Une offre est lancée : « **We care at work** ».

En octobre 2016, dans la continuité du travail initié par le réseau « **Cancer@Work** », une plateforme est lancée : « **Allo Alex** », hotline gratuite - **0800 400 310** - joignable du lundi au vendredi de 9h à 18h avec au bout du fil des conseillers spécialisés pour répondre aux interrogations des malades, des collègues ou des managers. L'accès à une plateforme digitale est également proposé, **alloalex.com**, où on retrouve des témoignages, un tableau de bord, des adresses utiles et des astuces partagées par d'anciens malades.

Au bout de 4 années de travaux, Anne-Sophie se rend compte que les mêmes questions reviennent systématiquement mais que les réponses données doivent être au cas par cas. Elle a l'idée de lancer un guide pratique, « **Cancer et travail** », paru le 2 février dernier aux éditions Eyrolles. « Ce guide ne propose pas des solutions toutes faites mais plutôt une réflexion et un chemin ». « On rentre dans le guide en fonction de son profil et des questions que l'on se pose. On y retrouve toute une série de profils différents : Aurélie, Karen, Claudio, Nathalie ; mais aussi un aidant, les collègues de travail, les managers, les RH, la médecine du travail jusqu'au directeur de la RSE ». Le guide est traité de manière très optimiste. Objectif : « retrouver sa place, trouver la bonne information au bon moment, adopter la bonne posture et en faire un atout gagnant ». De plus, vous y retrouverez les illustrations vives et colorées de la pétillante Lili Sohn.





LES HOMMES

Il y a vingt-cinq ans, les hommes français ne représentaient que 5% des personnes consultant pour des soins esthétiques. Aujourd'hui, 20% des demandes sont masculines. Alors qu'autrefois ils venaient pour un traitement (couperose, tâche pigmentaire...), aujourd'hui, les hommes veulent aussi et surtout une peau saine (rides, imperfections, cicatrices d'acné, coup d'éclat, qualité de la peau...).

CONCERNANT LES SOINS ESTHÉTIQUES, QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS MASCULINES ?

La peau de l'homme est plus épaisse, elle vieillit moins vite et ne se froisse pas. Mais paradoxalement, elle est plus fragile (probablement en raison d'un effet barrière moindre et d'un pH plus bas).

D'un point de vue psychologique, les hommes recherchent un traitement :

- rapide (one shot),
- efficace (ils ne sont pas dans la prévention, mais dans l'effectif),
- indolore.

Le prix n'a pas d'importance et ils sont fidèles en cas de résultats satisfaisants, contrairement aux femmes qui se laissent influencer par le bouche-à-oreille du moment. Quant aux motivations, les hommes ne désirent pas seulement plaire, ils veulent dorénavant aussi se plaire, comme les femmes.

LEURS DEMANDES DIFFÈRENT SELON LA CATÉGORIE D'ÂGE :

• **la quarantaine** : ils ont entre 35 et 40 ans et disent que pour leur travail, ils doivent toujours avoir l'air en forme. Il faut qu'ils aient toujours l'air combatif, l'air frais, serein, une belle qualité de peau. Il ne s'agit pas de traiter les rides, comme une femme, mais de traiter tout ce qui plombe un visage : les cernes, l'aspect fatigué ! Les quadra sont près à faire des efforts mais ils doivent être simples (une crème de soin par jour, un soin par mois).

• **les trentenaires**, de 25 à 35 ans. Ce sont des « métrosexuels » (mot inventé en 1994 par un journal anglais pour désigner les hommes qui s'occupent autant, si ce n'est plus, d'eux, que les femmes). Ils ont été élevés avec des principes : ils font du sport, mangent des fruits et légumes. Ils ont appris à s'occuper d'eux. Pour eux, il faut toujours avoir un visage sain. Ils sont très décomplexés dans leurs demandes et veulent des soins qui vont plus loin que ceux de leurs aînés.

• **Au-delà de 50 ans**, ils ont des demandes classiques, stéréotypées : poils dans les oreilles et le nez, taches. Ils ne cherchent pas à supprimer leurs rides. Si leur visage est affaissé, ce n'est pas un problème, de même, leurs cheveux ne sont pas un souci pour eux.

• **Et puis, il y a les ados**. Lorsqu'ils s'apprentent pour sortir, même pour aller chercher le journal, ils veulent avoir la mèche parfaitement bien mise, masquer leurs boutons. Ils ne supportent pas la moindre imperfection.

LES HOMMES SONT DIFFÉRENTS

Le complexe des hommes ?

Assurément ce petit «bidon», ou graisse de la région abdominale, si l'on veut se montrer politiquement correct. Messieurs, rassurez-vous ! Prendre du ventre n'est pas une fatalité liée à l'âge. L'accumulation de graisse sur le ventre - la fameuse bouée - est d'abord liée à une prédisposition génétique. La répartition de cellules graisseuses est androïde, c'est-à-dire dictée par les hormones mâles. D'autres facteurs entrent en jeu : sédentarité, excès alimentaires, excès de sucre et d'alcool. Comment perdre en tour de taille sans trop se serrer la ceinture ? Sport et alimentation équilibrée sont indispensables !

Faire du sport : Les sports d'endurance sont très efficaces pour brûler les graisses. Courir trois à quatre fois par semaine pendant environ 40 minutes : cette formule vous permettra de brûler.

Avoir une bonne alimentation : Les hommes sont particulièrement sensibles à cette apparition de gras autour du ventre, mais ils peuvent venir à bout de l'embonpoint plus «facilement» qu'une femme en rééquilibrant leur alimentation et en faisant de l'exercice. Privilégiez les viandes maigres, blanches, le poisson, les œufs, les légumes verts ou encore les céréales complètes.

LA BARBE



PRÊTS À DÉGAINER LE RASOIR ?

Après avoir eu le vent en poupe des mois durant, la barbe est pourtant arrivée en bout de course. Comme un cycle qui se répète indéfiniment, la barbe est revenue en force, pour passer de mode quelques mois plus tard. La tendance est donc à l'allure plus raffinée, plus perfectionnée. Ce qui représentait le symbole ultime du cool et de la virilité est donc désormais désuet et démodé, il va falloir vous y faire !

Un homme passe en moyenne 3 à 6 mois (soit 1 à 3 millions de passages de rasoir) de sa vie à se raser. Et même si pour la gent masculine, le rasage est un symbole de virilité, ce moment est souvent vécu comme une corvée barbante, qui s'accompagne de divers désagréments incommodes voire douloureux : irritations, démangeaisons, sécheresse, tiraillements...

QUELQUES CONSEILS POUR RÉAPPRENDRE LES BONS GESTES ET OUBLIER LES MAUVAIS CÔTÉS DU RASOIR

Avant : préparer le poil - Nombreux sont ceux qui passent directement à l'étape rasage sans avoir pris la peine de préparer leur peau. Pourtant, lorsqu'ils sont encore secs ou à peine mouillés, les poils de barbe offrent la même résistance qu'un fil de cuivre de diamètre identique. Le meilleur moment pour se raser est juste après la douche.

Pendant : raser en douceur - Gel, mousse, application à la main ou au blaireau... à chacun son produit et sa technique. D'abord, on va passer la lame dans le sens du poil (généralement de haut en bas pour les joues et de bas en haut pour la peau du cou), puis dans un second temps on va raser à rebrousse-poil. C'est la meilleure façon d'éviter les poils incarnés, les coupures, les boutons et les infections. En cas de coupure, la crème cicatrisante Cicaplast Baume B5 est très efficace.

Après : apaiser pour la journée - Cette étape vise à apaiser votre peau agressée plutôt qu'à réellement la soulager. Au moment de rincer votre peau et d'en ôter l'excédent de produit, préférez l'eau froide qui va resserrer les pores et la tonifier. En cas de saignement, passez une pierre d'alun humide (aux vertus antiseptiques) sur les zones tout juste rasées. Puis appliquez votre lotion (sans alcool), gel ou crème apaisante afin de reconstituer la barrière naturelle protectrice de la peau et la nourrir tout au long de la journée.

N'oubliez pas qu'un rasage soigné passe d'abord par un matériel choyé. On arrête donc de «frapper» sa lame sur le lavabo pour enlever ce que l'on vient de raser. On passe plutôt un jet d'eau sur l'arrière de la tête du rasoir (pour déloger les poils par le dos de la lame). De même qu'on n'essuie pas sa lame sur une serviette ce qui va l'élimer mais on laisse sécher son rasoir à l'air libre sur un socle adapté.



Après la barbe, LES CHEVEUX...

Si l'attention portée à la barbe et à son entretien semble être un dénominateur commun chez bon nombre d'hommes, il n'en est rien lorsqu'il s'agit de s'intéresser à la chevelure. Souvent négligés, les cheveux masculins devraient pourtant faire l'objet d'un soin particulier. Des podiums à la rue, la coupe tendance de cette année 2017 est la version boysband des 70's, lycéen des 90's ou très californian boy, c'est la tendance rétro à copier d'urgence pour prendre une longueur d'avance...



UN SHAMPOOING ADAPTÉ À SON CUIR CHEVELU

Fondamentalement, les cheveux masculins ne diffèrent en rien de leurs comparses féminins. Le fait qu'ils soient secs, gras ou abîmés n'est pas une fatalité. Leur état actuel dépend de l'entretien que vous en avez fait jusqu'à présent, de votre alimentation, d'une possible coloration, de votre stress et d'une multitude d'autres facteurs.

Vous vous lavez les cheveux régulièrement. Reste maintenant à savoir si vous utilisez le bon shampooing. Nutrition, protection, brillance, réparation, le champ lexical vous échappe et c'est normal. Ce n'est cependant pas une raison valable pour expliquer l'utilisation d'un gel douche, inapproprié, car souvent trop agressif pour le cuir chevelu.

Une fois un shampooing adapté choisi, comment l'utiliser? Un homme peut se laver les cheveux une fois par jour, le matin avec la douche. Un shampooing est bien employé et se révèle efficace lorsqu'il mousse bien. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faut vider la moitié du flacon. Au contraire, une petite dose sur le bout des doigts, à répartir sur la totalité de la chevelure suffit.



LE COIFFAGE, SANS GEL

Autorisé pour un collégien, le gel fixation béton ne l'est certainement plus après 15 ans. D'autant plus que si appliqué en surdose, il étouffe le cuir chevelu qui fait plus facilement des pellicules. Si vous souhaitez donner du volume et du mouvement à vos cheveux, préférez l'utilisation d'une pâte coiffante. La cire a tendance à rendre les cheveux plus gras. La pâte se recoiffe et donne un aspect plus naturel, moins rigide. Contrairement à une laque, le passage de la main dans les cheveux ne ravagera pas immédiatement le coiffage. Elle s'utilise de la manière suivante : on chauffe une petite quantité de gomme entre les mains et on travaille sur les cheveux secs, pour éviter de créer des paquets.

PALLIER LES EFFETS DE L'ÂGE SUR LES CHEVEUX

Avec l'âge, les cheveux ternissent, les premières tiges blanches apparaissent et le cuir chevelu se dégarnit. Une source d'angoisse pour beaucoup d'hommes. Rassurez-vous, tout n'est pas perdu mais il n'existe pas de produit miracle. Pour endiguer la chute, vous pouvez démarrer une cure de 3 mois (demandez conseils à votre spécialiste) de compléments alimentaires qui agissent directement sur la zone concernée. Des lotions anti-chute peuvent eux aussi refréner l'apparition de la calvitie.

Pour ceux touchés uniquement par le phénomène naturel de perte de pigmentation des cheveux, la coloration est complètement bannie. Toutefois, assumer des cheveux blancs - le cheveu gris n'existe pas, il s'agit d'une illusion d'optique - n'est pas toujours aisé, surtout lorsqu'ils apparaissent tôt. Un shampooing adapté aux cheveux qui blanchissent et qui atténue les reflets jaunes ou cuivrés peut être un moyen de mieux affronter l'inévitable.

N'oubliez pas que l'un des secrets des cheveux en bonne santé est de les couper régulièrement, une fois tous les mois. Cela - contrairement à ce que dit la légende - ne les fera pas pousser plus vite mais permettra de les conserver forts et sains.

Messieurs, vous devez, tout comme les femmes tenir une grande importance à la qualité et au choix des produits cosmétiques, surtout si vous êtes soignés pour un cancer. Votre peau étant agressée par les effets secondaires de vos traitements, il faut impérativement nourrir et protéger votre peau.

Estelle Rieu
Socio-Esthéticienne, intervenante à la Ligue contre le cancer
www.socio-esthétique.fr

LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13



PIQUE NIQUE SOLIDAIRE



DIMANCHE

7

MAI

Entrée gratuite - Dégustations - Ambiance musicale

DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET OUVERTE À TOUS
VENEZ PROFITER DE VOTRE REPAS ET DE QUELQUES RAYONS DE SOLEIL
AUTOUR D'UNE NAPPE ET DE VOTRE PANIER BIEN GARNI

De 11h30 à 17h - Parc de la Torse - Aix En Provence

INFOS PRATIQUES : WWW.LIGUECANCER13.NET - FACEBOOK.COM/LIGUECONTRELECANECER13





COUPS DE COEUR



A gagner

1 - Pochette bleu petite 65€ (PRINTEMPS)
2 - Tshirt femme Rayé rouge 45€ (PRINTEMPS)
3 - Chemise de Jeans 75€ (PRINTEMPS)

4 - Tshirt femme rayé doré 50€ (PRINTEMPS)
5 - Sac bleu clair 115€ (PRINTEMPS)
6 - Tshirt col V homme 30€ (PRINTEMPS)

7 - Chapeau 55€ (PRINTEMPS)
8 - Polo Homme rouge 50€ (PRINTEMPS)
9 - Tunique bain 70€ (PRINTEMPS)
10 - Maillot 1 pièce bleu 65€ (PRINTEMPS)

Pour participer, il vous suffit d'envoyer un mail avant le 14 juillet 2017 à : cd13@ligue-cancer.net en précisant « je souhaite participer au jeu « coups de coeur » du magazine de la Ligue N° 4».



11 - Tunic Miro Multico 49€
(BLUE LOBSTER MARSEILLE)

12 - Etole bleue 25€
(PRINTEMPS)

13 - Haut de maillot Miro 47€
(BLUE LOBSTER MARSEILLE)

14 - Bas Miro 38€ (PRINTEMPS)

15 - Bracelet Vert/rose 30€ (PRINTEMPS)

16 - Bracelet Rose 20€ (PRINTEMPS)

17 - Bracelet (BLUE LOBSTER MARSEILLE) 69€

18 - Bracelet (BLUE LOBSTER MARSEILLE) 49€

19 - Bracelet grains rouge/noir 25€ (PRINTEMPS)

S HOPPING

PERSONNALISÉ



DANS CE NOUVEAU NUMÉRO DU MAGAZINE DES ESPACES LIGUE, LA RÉDACTION A DÉCIDÉ DE METTRE À L'HONNEUR UN HOMME. APRÈS TOUT, PAS DE RAISON DE PROPOSER LE RELOOKING UNIQUEMENT AUX FEMMES ! NOUS SOMMES POUR LA PARITÉ DES SEXES. NOUS AVONS SUIVI RÉGIS POUR SON SHOPPING PERSONNALISÉ ; SERVICE PROPOSÉ GRATUITEMENT PAR LE PRINTEMPS DES TERRASSES DU PORT.



14h30

Arrivée à 14h30 pour une séance de shopping personnalisé d'une heure avec Alain, l'expert mode. En amont de cette séance de shopping, Alain s'est entretenu avec Régis pour avoir une idée de son profil et qu'il puisse lui sélectionner des tenues en fonction de ses goûts et de ses préférences. Alain a sélectionné deux tenues : une tenue très habillée en toutes circonstances et un look plus urbain.



14h45

Régis enfle la première tenue : une chemise blanche très classe et cintrée, un jean ajusté, une sublime veste imprimée et des boots élégantes. Après quelques réajustements opérés par Alain, Régis est un nouvel homme. Le style lui convient parfaitement ; le rendu est divin !

15h15


Régis passe de la tenue très habillée à la tenue décontracté et sport chic. La saharienne en nylon très agréable à porter car légère, combinée à une superbe chemise et des baskets pour le côté urbain fait tout son effet ! Régis est à l'aise dans ce look qui lui correspond totalement !



-Tenue 1 : un look habillé
Chemise Arrow, 110 €
Jeans Diesel, 180 €
Ceinture Ralph Lauren, 79 €
Blazer Brummell, 275 €
Chaussures Schmoove, 169 €

Tenue 2 : un look sport chic
Chemise Henri Cottons, 150 €
Chino Ralph Lauren, 139 €
Veste Polo Ralph Lauren,
399 €
Basket New Balance, 90 €

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

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



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

150 € par personne

ou

des tables de 10 personnes, soit 1 500 € TTC la table*

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



LES PLUS BELLES
MARQUES MODE,
ACCESSOIRE, BEAUTE



PRINTEMPS.COM

PRINTEMPS

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

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

Le moulin COOPÉRATIF DE MOURIÈS

Une huile d'olive d'excellence



A une époque où l'huile d'olive importée de l'étranger est décriée, nous avons voulu mettre à l'honneur la production française. Nous avons rendu visite au moulin coopératif de Mouriès, niché au cœur de la Vallée des Baux-de-Provence, dans le massif des Alpilles. Un paysage époustouflant et constellé d'oliveraies. Rencontre avec Bernard Fournier, moulinier au moulin coopératif de Mouriès.

Du moulin primitif au moulin coopératif

Le moulin de Mouriès, initialement appelé moulin du Mas-Neuf, a été construit en 1626. C'est en 1920 que le moulin a été transformé en moulin coopératif. Le principe ? Des propriétaires d'oliviers se sont regroupés pour partager l'investissement de l'équipement nécessaire à la réalisation d'une huile d'olive de qualité. Les coopérateurs apportent

chaque année leur récolte ; le moulinier se charge de fabriquer l'huile d'olive. Deux issues possibles : ils récupèrent l'équivalent en huile d'olive ou le moulin la revend pour leur compte. Aujourd'hui le moulin coopératif, association loi 1901 à but non lucratif, compte 400 adhérents de la Vallée des Baux (St-Rémy-de-Provence, St-Martin-de-Crau, Arles et Salon).

L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) Vallée des Baux

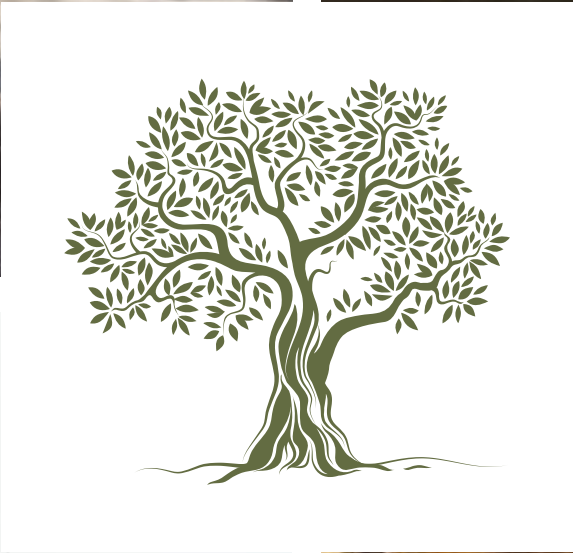
L'AOP est une norme européenne qui certifie la qualité du produit et en garantit son origine. Pour l'obtenir, il faut répondre à un cahier des charges exigeant. « *Pour avoir le droit à l'AOP Vallée des Baux, seules 5 variétés peuvent rentrer dans la confection de l'huile d'olive et nous sommes obligés de les travailler en même temps : la Salonenque, la Verdale, la Grossane, la Aglandau et la Picholine* ». Le moulin récupère aussi les autres variétés mais elles sont déclassées. Autre critère de sélection : chaque olivier doit avoir un minimum de 24 m² de terrain. « *En les plantant éloignés les uns des autres, on s'est rendu compte que les racines pouvaient s'étendre et que l'olivier trouvait des nutriments dans la terre naturellement* ». Le Syndicat contrôle le respect des critères dès qu'un coopérateur s'inscrit. Un contrôle est également opéré une fois l'huile fabriquée. Deux analyses sont faites : une analyse chimique pour contrôler le peroxyde et l'acidité – « *un AOP ne doit pas dépasser 0,8 d'acidité* » – et une analyse organoleptique – le goût. Des commissions se réunissent régulièrement pour valider ou non la qualité d'une huile d'olive.

« Pour avoir le droit à l'AOP Vallée des Baux, seules 5 variétés peuvent rentrer dans la confection de l'huile d'olive et nous sommes obligés de les travailler en même temps : la Salonenque, la Verdale, la Grossane, la Aglandau et la Picholine ».

Du producteur au consommateur

Quand l'huile d'olive est fabriquée, le moulinier procède au rendement. « *Comme on pèse les olives à l'entrée, on pèse l'huile d'olive à l'arrivée et on sait exactement combien d'huile on a fabriqué et le quota à restituer à chaque coopérateur* ». Les huiles vendues en boutique sont celles des coopérateurs, d'appellation Vallée des Baux. Trois types d'huile d'olive sont vendus : fruitée vert, fruitée noire, la non-AOP. Quand on sait que les $\frac{3}{4}$ de la consommation française d'huile d'olive provient de pays comme l'Espagne, il y a de quoi être stupéfait ! Qui dit Espagne, dit production sur un mode industriel donc la qualité est moindre. En France, les producteurs misent sur la qualité, d'où une huile d'olive plus fruitée et savoureuse. Si vous voulez savourer de l'huile d'olive aux qualités gustatives et nutritives optimales, vous savez ce qu'il vous reste à faire !







Processus de fabrication artisanale de l'huile d'olive

Première question que tout le monde se pose : qu'est-ce que le métier de moulinier ? « *Ma mission est de fabriquer l'huile d'olive et de la conserver* », explique Bernard Fournier. Les oliviers sont cultivés toute l'année avec une récolte qui a lieu en novembre et en décembre. Il faut savoir qu'à partir du moment où les olives sont déposées au moulin, le moulinier a 24h pour fabriquer l'huile d'olive. Ce dernier nous éclaire sur chaque étape de la fabrication : lorsque les olives arrivent au moulin, elles sont triées avant d'être pesées. Les olives sont déversées dans une cuve puis passent dans une « laveuse » pour être nettoyées. Elles sont ensuite broyées dans les « broyeurs à marteaux » (y compris le noyau qui contient du polyphénol – plus connu sous le nom d'Omega 3). « *Quand le tout est broyé, on crée une purée d'olive qui est malaxée une quarantaine de minutes.*

*Le malaxage va aider la molécule de l'huile à se détacher de la pâte ». La pâte est légèrement réchauffée pour en extraire le maximum de saveurs avant de passer dans un « décaloteur » (une grande centrifugeuse) qui va séparer le liquide du solide. Le solide est rejeté à l'extérieur, le liquide récupéré dans un bac qui va contenir l'eau et l'huile de l'olive. « *Il faut savoir que sur 100 L de jus d'olive, on a 60 L d'eau pour 40 L d'huile* ». L'eau et l'huile sont séparés dans un « séparateur » ; l'eau est éliminée et l'huile conservée. Dernière étape : l'huile arrive dans des cuves sur bascule pour être pesée avant d'être stockée dans des cuveries sous azote pour éviter l'oxygène. L'huile sera par la suite mise en bouteille en fonction des besoins. « *En moyenne on travaille 650 tonnes d'olives à l'année, ce qui nous fait environ 120 à 130 000 L d'huile* ».*

Conseil du moulinier :

A la maison, une huile d'olive se conserve 18 mois à l'abri de la lumière. « *C'est la date optimale de conservation, ça ne veut pas dire qu'ensuite il faut la jeter. Pendant 18 mois, elle garde toutes ses arômes* ». Quel que soit le récipient, il faut bien reboucher la bouteille après utilisation pour éviter que l'oxygène ne dégrade l'huile.

Informations pratiques : la boutique est ouverte du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Quartier du Mas Neuf - 13890 Mouriès - tél : 04 90 47 53 86 - www.moulincoop.com
Visites gratuites du moulin pour les particuliers les mois de juillet et août les mardis à 10h et les vendredis à 15h30.



La MEP ENGAGÉE AUX CÔTÉS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La MEP a été créée en 1972 et se revendique comme mutuelle étudiante de proximité à fort ancrage régional. Elle est implantée dans le Grand Sud-Est de la France et plus précisément sur les académies de Montpellier, Aix-Marseille, Nice et Corse. Rencontre avec Benjamin Biale, directeur général de la MEP.

LES CŒURS DE MÉTIER DE LA MEP

La MEP a été agréée par arrêté du Ministère de l'Éducation Nationale pour gérer la Sécurité sociale des étudiants.

La MEP place au cœur de ses priorités le capital santé des étudiants :

- elle assure le remboursement des prestations de sécurité sociale,
- propose des complémentaires santé et des assurances adaptées aux besoins et au budget des étudiants
- met en œuvre des actions de prévention dans des domaines variés : alcool, tabac, IST, équilibre alimentaire, bien-être, drogues...

Enfin, le statut d'acteur de proximité de la MEP lui permet d'accompagner les associations étudiantes dans le montage et le financement de leurs projets.

Un acteur régional renforcé par un réseau national

La MEP dispose d'un réseau d'agences constitué de 7 espaces et d'une dizaine de permanences répartis sur les Régions Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse.

« Nous sommes présents dans les principales villes universitaires mais aussi dans des villes plus périphériques grâce à un partenariat avec les Mutuelles du Soleil ». Cet ancrage local est renforcé par l'implantation d'un centre de gestion régional composé d'une quarantaine de salariés, basé à Marseille, et qui permet de fournir des prestations de qualité et des remboursements rapides. « Nous avons la particularité d'être un acteur régional, ce à quoi nous sommes très attachés car nous

avons une culture d'entreprise basée sur la relation de proximité avec nos adhérents ».

La MEP fait également partie du réseau national emeVia qui regroupe 9 mutuelles étudiantes de proximité présentes partout en France. La force de ce réseau national permet aux étudiants de se déplacer sur tout le territoire en bénéficiant d'une couverture santé nationale efficace et ce, tout au long de leur cursus.

L'atout de la MEP : une mutuelle responsable et solidaire

La MEP et la Ligue contre le cancer partagent une action essentielle commune : la prévention. La mission de prévention est une priorité pour la MEP. « Ces actions portent sur des thématiques classiques par

rapport à l'âge de notre population : la lutte contre les conduites à risque, la promotion d'une bonne santé sexuelle, la nutrition et la valorisation du bien-être ». La MEP a ainsi mené en 2016 plus de 260 actions de prévention et a ainsi touché près de 67 000 étudiants. Pour ce faire, la MEP s'appuie sur des étudiants relais qui sont formés et sensibilisés avant d'être déployés sur le terrain. Organisation de stands d'information, opérations de dépistage (VIH...), promotion de l'équilibre alimentaire, la MEP et ses partenaires sont présents tout au long de l'année. Autre volet important : l'intervention en milieu festif pour lequel la MEP a lancé en 2009 le Label « soirésponsible » (cf. encart ci-joint).

La MEP est une mutuelle étudiante, ce qui ne l'empêche pas de faire de la prévention auprès des lycées « pour répondre à la précocité en terme de pratiques à risque ».

« Nous avons conscience que sur la prévention des risques, il faut intervenir plus tôt pour pallier les mauvaises habitudes », explique Benjamin Biale. Elle constitue une passerelle à même de guider l'adolescent vers son émancipation et son passage à la vie d'étudiant. « L'action auprès des lycées est fondamentale ; nous n'arrivons pas avec des discours formatés, il y a en premier lieu une compréhension des problématiques et de la réalité. Ensuite nous mettons en place les moyens adaptés ». La santé reste trop souvent un enjeu secondaire pour ces lycéens qui méconnaissent les risques et qui, pour la plupart, sont insouciants. La communication et la pédagogie sont donc essentielles surtout en matière de nutrition et de pratiques à risque. « Il est primordial que des messages accompagnent les outils sur le terrain. Il faut de l'humain, formé et sensibilisé. Là on a un dispositif intelligent », conclut le directeur général. Ce sont ainsi 8 000 lycéens qui ont bénéficié de cette politique de prévention l'an passé.

Une mutuelle qui prône la prévention mais également la solidarité avec la mise en place d'un fonds d'entraide mutualiste. Objectif : la prise en charge de prestations exceptionnelles pour les adhérents à faibles revenus. « Nous sommes fiers de pouvoir proposer ce dispositif : cette aide reflète parfaitement nos valeurs mutualistes ». Le montant alloué à ce fonds est voté chaque année en Assemblée Générale (30 000 € en 2016/2017).

Une mutuelle étudiante engagée dans la lutte contre le cancer

Fort de leurs engagements et de leurs valeurs communes – prévention et bien-être –, la MEP et la Ligue contre le cancer se sont associées pour mettre en place des actions en partenariat. La MEP vient ainsi d'être labellisée. « Nous sommes ravis d'être labellisés et de rejoindre le combat que mène la Ligue contre le cancer. Cela a du sens car l'accompagnement




Frédéric RANDON, responsable gestion
Benjamin BIALE, directeur général
Benôit TARIOT, responsable marketing et communication

du malade est fondamental, qu'il s'agisse de nos salariés ou de nos adhérents des Bouches-du-Rhône ».

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

Ce partenariat offre également l'opportunité de démultiplier les messages de prévention. « La MEP dispose d'une belle force de frappe : nous pouvons mettre à disposition de la Ligue contre le cancer notre réseau, notre savoir-faire en matière de prévention ainsi que la performance de nos canaux de communication ».

 **MEP**
25, rue Negresko
13008 Marseille
www.mep.fr



le Label « soirésponsible »

Ce dispositif a été mis en place par la MEP pour inciter les organisateurs de soirées à proposer des événements dans le respect de certaines règles. « Nous ne sommes pas dans une approche moralisatrice ; nous sommes simplement conscients de ce qu'est la vie étudiante. Nous sommes ainsi présents pour faire prendre conscience, accompagner les organisateurs de soirées et minimiser les risques ». Si le cahier des charges de la soirée est respecté (pas de promotion de vente forfaitaire d'alcool, mise à disposition d'eau, de softs gratuits et proposition de dépistage d'alcoolémie à la sortie...), les organisateurs sont labellisés et peuvent bénéficier de conseils pour l'organisation de leur soirées, de formations, de matériel de prévention pour mettre à disposition des étudiants qui y participent. Objectif : renforcer au sein des associations étudiantes une culture commune de la prévention pour un partage des bonnes pratiques en milieu festif. 36 interventions ont ainsi eu lieu en 2016 et ont permis de toucher plus de 35 000 étudiants.



**FACE AU CANCER,
VOUS AVEZ UN NUMÉRO POUR ÊTRE
ÉCOUTÉ ET CONSEILLÉ**

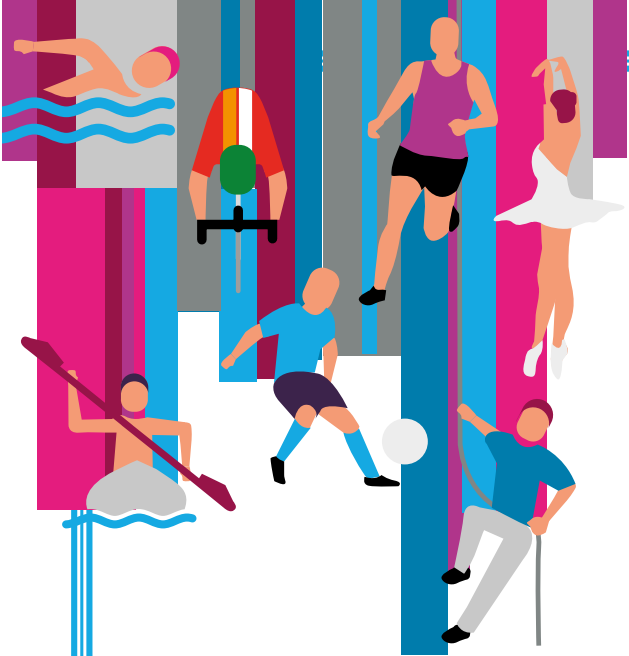
**DES PROFESSIONNELS SONT À VOTRE ÉCOUTE DU LUNDI
AU VENDREDI DE 9H00 À 19H00 (SERVICE GRATUIT).**



0 800 940 939 Services & appel
gratuits

- ▶ ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
- ▶ CONSEILS POUR ACCÉDER À UNE ASSURANCE DE PRÊT
- ▶ PERMANENCE JURIDIQUE

pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net



B LES BIENFAITS d'une activité physique adaptée

Si la pratique d'une activité est recommandée pour tous, ses vertus sont désormais reconnues pour se prémunir du cancer et contribuer à sa guérison. Pratiqué de manière régulière, le sport améliore la survie, réduit les risques de récurrence et limite les effets secondaires des traitements. A condition de pratiquer une activité physique adaptée et encadrée par des professionnels formés aux différentes pathologies.



L'activité physique, facteur de protection contre les maladies

Le slogan « Manger Bouger » tourne en boucle à la radio, à la télévision... On nous prodigue des conseils pour manger mieux et bouger plus. Les médecins sont unanimes : pratiquer une activité physique est bénéfique pour une bonne hygiène de vie. « *Le corps ne s'use que si l'on ne s'en sert pas* », affirme Stéphane Cascua, médecin du sport. Mieux que ça, l'activité physique jouerait un rôle dans la prévention des cancers. C'est la conclusion du World Cancer Research Fund, reprise dans un rapport de l'Institut national du cancer (INCa), qui a montré que la pratique régulière d'une activité physique réduit en moyenne de 25% le risque d'avoir l'un des cancers les plus fréquents (sein et côlon).

Des bénéfices incontestables pour les malades

Si l'activité physique permet de prévenir des cancers, elle est également bénéfique pour les malades. L'activité physique réduit d'environ 30% la fatigue, premier effet secondaire des traitements contre le cancer. Au bien-être physique s'ajoute un mieux-être psychologique. En 2015, la première enquête nationale sur les recommandations et les déterminants psychosociologiques et physiques de la pratique de l'activité physique en oncologie et en hématologie (PODIUM) a révélé que 99% des malades constatent

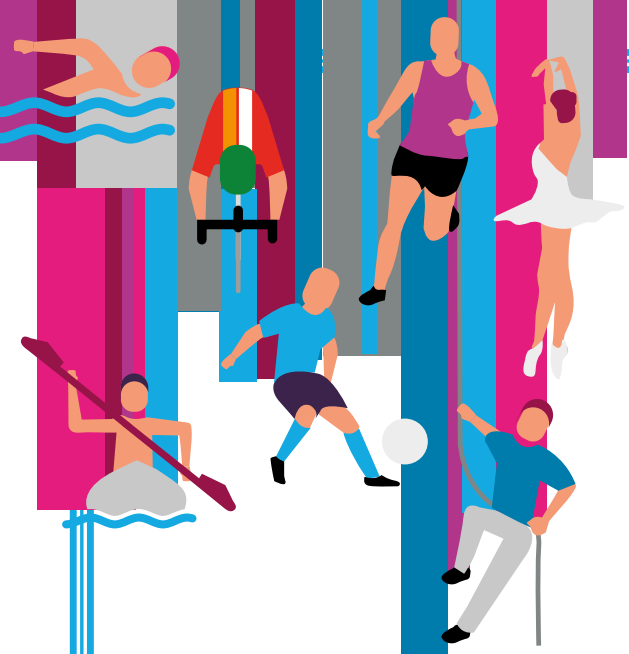
une amélioration de leur qualité de vie et de leur bien-être physique pendant leur traitement. En plus de ces bénéfices, l'activité physique augmente les chances de survie de 40% et permet de limiter 40% des récurrences.

Le sport, oui, mais pas n'importe comment !

L'activité physique est certes préconisée pour les personnes malades mais elle doit être adaptée. Il n'est donc pas question de pratiquer du sport de compétition mais des activités douces pour le corps et l'esprit. Il faut ainsi proposer un programme sportif compatible avec la pathologie et qui fait l'objet d'un suivi spécifique. C'est notamment ce que proposent les Espaces Ligue dans les Bouches-du-Rhône : un accompagnement bien-être avec toute une série d'activités sportives adaptées (Qi-Gong, Tai-Chi, gymnastique adaptée, Shadow Boxing, yoga...). Ces activités sportives permettent aux personnes malades de récupérer des capacités physiques souvent amoindries du fait de la maladie et des traitements mais aussi de les aider à se resocialiser en pratiquant une activité de groupe.

Renseignements :

comité 13 de la Ligue contre le cancer
04 91 41 00 20 - cd13@ligue-cancer.net
www.liguecancer13.fr



MARSEILLE CAPITALE EUROPÉENNE DU SPORT

Souvenez-vous...
Marseille proclamée Capitale Européenne
du Sport : c'était le 17 novembre 2014...
une première en France !
Ça y est, nous y sommes déjà !



Un nouvel élan pour la cité phocéenne

Tout comme 2013 où Marseille était Capitale Européenne de la Culture, cette année 2017 va donner une nouvelle impulsion qui doit permettre aux Marseillais de mieux comprendre la place essentielle qu'occupe le sport au sein de la cité, au niveau économique et social. Parce que le sport, c'est aussi un facteur fondamental d'intégration sociale, de connaissance, de cohésion et d'ouverture aux autres. En remportant ce titre, Marseille franchit une étape significative dans sa spectaculaire métamorphose !

Le sport rythmera toute l'année 2017 avec des événements organisés chaque jour dans les stades, gymnases, piscines, bases nautiques, le long de la Corniche, sur les plages du Prado et de Corbières, sur les places publiques et dans les parcs, en courant, à vélo ou en roller.

Des labels ont récompensé tous les acteurs et les événements de MP2017 : or, argent, bronze et diamant ; comme pour les Jeux Olympiques.

Parmi les événements importants organisés dans le cadre de Marseille, Capitale Européenne du Sport 2017, on retiendra :

Le Village « Sport et santé » les 1^{er} et 2 juillet 2017 sur les plages du Prado sur le thème « Ma santé en marche ». Cet événement sportif et festif est organisé par la Ville de Marseille pour promouvoir les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique adaptée. Le village sera ouvert au grand public.

Au programme : animations, démonstrations d'activités sportives, espace de conférences, tables rondes et organisation d'un Runwalk et Yoga (4 départs de course à 4 différents points de Marseille pour rallier les gens au Village ; les courses se finissant par un cours de yoga géant). Dans le village d'exposition, la Ligue contre le cancer comité 13 tiendra un stand d'informations et proposera des démonstrations d'activités physiques adaptées.

Au même moment aura lieu, sur la plage des Catalans, la 4^{ème} édition du Tournoi Mixte Marseille Provence, labellisé « Argent ». Le tournoi de Volley-ball attend près de 80 joueurs qui composeront des équipes mixtes (2 garçons et 1 fille).

Les 14, 15 et 16 juillet 2017 se tiendra l'incontournable Tournoi International des Catalans. Cette 68^{ème} édition a obtenu le Label « Légende » et réunira des joueurs et joueuses de haut niveau. Comme l'édition passée, la Ligue contre le cancer tiendra un stand de sensibilisation dans le cadre de la prévention solaire et distribuera crèmes solaires, lunettes, chapeaux et casquettes.



Marseille-Cassis 2017

Pour ceux et celles qui n'ont pas eu la chance d'avoir un dossard (chaque année pris d'assaut), la Ligue contre le cancer vous propose de porter ses couleurs le 29 octobre prochain et de collecter des fonds au profit de l'association. Il reste quelques dossards... Pas une minute à perdre, contactez le comité des Bouches-du-Rhône et réservez dès aujourd'hui votre dossard. **Informations au 04 91 41 00 20 et inscriptions sur / challenges.alvarum.com/marseille-cassis/**



Partenariat entre les Rameurs de Marseille et la Ligue contre le cancer

Soucieux du bien-être des personnes touchées par un cancer, les Rameurs de Marseille et la Ligue contre le cancer ont initié un partenariat. Objectif : organiser des sorties en mer pour les patients inscrits aux activités gratuites de la Ligue contre le cancer. Les Rameurs de Marseille, association agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, propose des excursions dans la rade de l'Estaque dès le printemps 2017.

Renseignements et inscriptions au 04 91 41 00 20.

AGENDA LIGUE 13

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

- La Ligue contre le cancer 13 a remis 2 chèques pour financer les projets du Pr Michel en onco-pédiatrie à l'Hôpital de la Timone et au Pr Thuny pour la cardio-oncologie à l'Hôpital Nord

- **Tournoi de bridge** organisé par le Bridge Club Salonais le 18 février à l'Atrium

- **Mars Bleu** : stands de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal à l'Hôpital Saint-Joseph, à l'Hôpital de Martigues et à la Clinique Jeanne d'Arc d'Arles. Le partenariat entre la Ligue contre le cancer et Arcades a permis d'accueillir le Côlon Tour à l'Hôpital de la Timone.

- **Opération Smile in box** en partenariat avec la Ligue contre le cancer. Une cinquantaine de coffrets douceurs ont été offerts aux patients des services d'onco-hématologie, de pédiatrie et de gynécologie de l'Hôpital d'Aix-en-Provence. Un beau moment de partage, de sourires et de concentrés de douces attentions.

- **Sensibilisation au tabac** dans plusieurs écoles de la Ville d'Arles

- **Concert de Chrisharmonie et des Humana Voices**, samedi 25 mars, à l'auditorium de Salon-de-Provence

- **Opération en partenariat avec les magasins Leclerc** (Sormiou, Plan-de-Campagne et Vitrolles) pour collecter des fonds au profit de la recherche sur les cancers des enfants et des adolescents

- **Tournoi de golf de l'Ecole de l'Air de Salon de Provence** – « Challenge Inter-Rotarien » le 2 avril

- **Tournoi de basket 3 contre 3 au Palais des Sports de Marseille** le 14 avril. L'intégralité des inscriptions est reversée à la Ligue contre le cancer.



EVÈNEMENTS À VENIR

- **Samedi 29 avril** à partir de 14h : 2^{ème} Challenge Sébastien Marin au Stade de Bolmont à Marignane. Informations : 06 83 59 26 12
- **Dimanche 30 avril** de 10h30 à 18h : tournoi de football au stade de Lamanon au profit de la Ligue contre le cancer
- **Dimanche 7 mai** de 12h à 17h : pique-nique solidaire promenade de la Torse à Aix-en-Provence
- **Vendredi 9 mai** de 13h à 17h à la Maison de la Ligue d'Aix-en-Provence : après-midi bien-être avec les élèves de l'école Susini
- **Dimanche 14 mai** : 14^{ème} édition du VTT, Cyclotourisme et Rando d'Aurons, organisée par le Rotary Club de Salon-de-Provence et le Comité des Fêtes d'Aurons (Contact : 06 76 38 65 44)
- **Fête des fruits et des légumes frais** en partenariat avec le Service Santé de la ville d'Arles. Stand d'information et de dégustation organisé le 21 juin à la clinique Jeanne d'Arc en présence d'une diététicienne
- **Samedi 10 juin** à 21h : concert Gospel à l'Eglise Notre Dame de la Mer aux Saintes-Maries-de-la-Mer
- **Samedi 24 juin et mardi 11 juillet** : stand d'information sur les méfaits du soleil à la piscine municipale de Salon-de-Provence
- **Prévention solaire de la délégation d'Arles** cet été sur les plages, dans les écoles et au Parc Ornithologique de Pont-de-Gau
- **Les 14, 15 et 16 juillet** : stand de prévention solaire au Tournoi International de Volley des Catalans
- **Samedi 9 septembre** : stand de la Ligue contre le cancer à l'occasion de la Journée des associations place Morgan à Salon-de-Provence
- **Octobre 2017** : suite de l'exposition « Parcours de Femmes » aux Terrasses du Port
- **Du 6 au 15 octobre** : exposition « Tableaux/Toiles de femmes » à l'Office de Tourisme de Salon-de-Provence suivie de l'exposition dans la vitrine Vérune place de l'Hôtel de Ville du 15 au 31 octobre
- **Dimanche 22 octobre** à 14h : 1^{er} loto Octobre Rose à l'Espace Charles Trenet à Salon-de-Provence
- **Vendredi 10 novembre** à partir de 19h : Soirée caritative « Octobre Rose » au profit de la Ligue contre le cancer au Fort Ganteaume



Un incontournable!



**PARVIS FORT SAINT-JEAN
à MARSEILLE**

➡ **13^{ÈME} ÉDITION
DES VOILES DU VIEUX-PORT**

Du 15 au 18 juin, ces voiliers chargés d'histoire vont régater dans la rade de Marseille, offrant ainsi aux Marseillais, passionnés de voiles et de belles choses un spectacle hors du temps. A la nuit tombée, ils rejoindront le quai jusqu'au lendemain matin : les visiteurs pourront alors admirer les cuivres, mâts, ponts et vernis de ces magnifiques unités.

www.lesvoilesduvieuxport.com



**SALON
à AIX-EN-PROVENCE**

➡ **VIVRE CÔTÉ SUD**

La 19^{ème} édition aura lieu, comme chaque année, au parc Jourdan à Aix-en-Provence. L'occasion de retrouver les 260 exposants répartis au sein de sept espaces thématiques, mais aussi l'espace Projets consacré aux professionnels, architectes, décorateurs, hôteliers... Idées pour la maison, décoration, jardin, saveurs, art de vivre : le salon Vivre Côté Sud est, pendant 4 jours, l'illustration vivante du magazine dans un lieu de charme, en plein air. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Du 2 au 5 juin 2017
De 10h à 19h avec une nocturne le vendredi
Tarif entrée : 10 euros
www.vivrecotesud.fr



SORTIR DANS LE 13

Coups de cœur, agenda culturel

Idéal en famille!



Bouc-Bel-Air

➡ **25^{ÈME} ÉDITION DES JOURNÉES DES PLANTES
D'ALBERTAS**

La 25^{ème} édition des Journées des plantes d'Albertas vous donne rendez-vous les vendredi 26, samedi 27 et dimanche 28 mai 2017 à Bouc-Bel-Air dans les magnifiques jardins classés Monuments Historiques que sont les Jardins d'Albertas.

Avec plus de 20 000 visiteurs en 2016, les Journées des Plantes d'Albertas sont devenues le rendez-vous incontournable du Sud de la France pour les amateurs de plantes et de jardins de qualité. Elles accueilleront cette année près de 170 pépiniéristes et artisans du jardin, sélectionnés au préalable pour la qualité et l'originalité de leur production.

**De 9h à 19h - Tarif d'entrée : 8 euros / gratuité pour les moins de 16 ans
Plus d'informations sur : www.jardinsalbertas.com**



*A ne pas
manquer!*

EXPOSITION
au Mucem à MARSEILLE

🕒 « **Aventuriers des Mers** »
De l'Empire perse aux conquêtes d'Alexandre le Grand, de l'expansion de l'islam aux explorations chinoises et des aventures portugaises aux navigations hollandaises, c'est entre Méditerranée et océan Indien que se sont déroulées les grandes aventures maritimes fondatrices du monde d'aujourd'hui. L'exposition au Mucem fait la part belle aux Grandes découvertes, et présente cinquante œuvres nouvelles provenant notamment de la Biblioteca Estense de Modène (Italie), de la Caixa Geral de Depósitos (Lisbonne), du Musée des Arts Décoratifs de l'océan Indien (La Réunion) et du Kunsthistorisches Museum (Vienne).
Mucem J4 – Niveau 2 (800 m²)

Plus d'informations sur :
www.mucem.org/fr/exposition/aventuriers-des-mers
Du 7 juin au 9 octobre 2017



FESTIVAL
à SALON-DE-PROVENCE

🕒 **LE FESTIVAL**
D'ART LYRIQUE 2017

Le Festival lyrique de Salon-de-Provence, présidé par le très grand baryton Alain Fondary, revient du 11 au 14 août 2017, pour le plus grand bonheur des amateurs d'art lyrique. Depuis 12 ans, ce Festival remplit la Cour Renaissance du château de l'Emperi. Au programme cette année : le chef d'œuvre de Georges Bizet, deux représentations de Carmen et un temps fort dimanche 13 août où le Festival mettra à l'honneur Mozart.

Plus d'informations sur :
www.infoconcert.com

*Coup
de cœur!*



AU THÉÂTRE ANTIQUE
à ARLES

🕒 **LES ESCALES DU CARGO**

Le Théâtre Antique d'Arles recevra ainsi Agnès Obel pour une soirée tout en poésie, Jain la sulfureuse reine de l'electro-pop teintée de world music, et le groupe de rock mythique Trust. Le festival est devenu un incontournable du paysage culturel arlésien estival ! Chaque année, les Escales du Cargo s'attèlent à proposer une programmation éclectique distillée dans le cadre exceptionnel du Théâtre Antique arlésien.

Plus d'informations sur :
13 au 23 juillet 2017
www.escales-cargo.com

LE COIN DES SAVEURS



Rencontre avec Christophe Prudhon - Ô Lapin blanc

Ouvert du mardi au samedi (midi et soir)
12 boulevard des Joncs – 13008 Marseille
Réservation au 04 91 73 82 23



La rédaction vous fait découvrir une petite adresse en plein cœur du quartier du Lapin Blanc. N'hésitez pas à vous y arrêter un midi ou un soir pour y déguster les plats de Christophe Prudhon, chef en cuisine depuis 6 ans. A l'heure où trop de restaurants proposent du surgelé, dénicher un lieu où tout est frais et fait maison, ça redonne le sourire !

« Comme il n'y a pas d'intermédiaire et qu'on privilégie le circuit court directement du producteur au cuisinier, cela revient même moins cher ».



Le goût de la cuisine a démarré très tôt pour Christophe Prudhon, qui a débuté dans la restauration à l'âge de 20 ans ; d'abord en salle avant de passer côté coulisses en cuisine. Cela fait déjà 6 ans qu'il dirige d'une main de maître le restaurant « Ô Lapin Blanc », dans le 8^{ème} arrondissement de Marseille. Les atouts de son restaurant : proposer une cuisine variée, originale et savoureuse avec les produits de saison. Christophe Prudhon ne cuisine que des produits frais, rien n'est surgelé. Et chose rarissime, le chef fabrique lui-même son pain. C'est à se demander comment il arrive à tout

gérer ! « Je me lève tôt et je ne compte pas mes heures », confie le chef. Dès le départ, Christophe Prudhon a fait le choix d'une cuisine responsable. « J'ai voulu privilégier les commerçants du quartier ». Il se fournit auprès des producteurs locaux de la ferme du Roi d'Espagne qui le livre tous les mardis et toutes les viandes sont d'origine française. A partir de là, il établit sa carte. Contrairement aux idées reçues, consommer local ne revient pas plus cher. « Comme il n'y a pas d'intermédiaire et qu'on privilégie le circuit court directement du

producteur au cuisinier, cela revient même moins cher ». Une volonté également de proposer une cuisine saine et équilibrée. Pour réaliser sa carte, il s'inspire d'émissions, de photos et de livres. Sa carte est faite au jour le jour. 4 entrées et 4 plats sont proposés avec toujours une viande et un poisson. Chaque jour un menu différent, au gré des saisons... « Au gré des saisons » qui est également un commerce de proximité à Marseilleveyre qui vend uniquement des produits locaux.



*Filets de Maquereau pochés
à l'huile d'olive Bio,
Jardinière de légumes aux 5 poivres
et herbes aromatiques.*

Préparer les filets, les pocher 7 minutes
dans de l'huile d'olive à 50°C.

Jardinière de légumes :

Tailler 5 légumes de manières différentes,
en brunoise, en boule, en julienne, en tronçon, en lamelle.

Réaliser 2 cuissons, poché à l'eau, grillé,
et en laisser une partie crue.

Assaisonner à l'huile d'olive, fleur de sel
et un mélange de 5 poivres,

disposer dans l'assiette en intercalant
et chevauchant tous les légumes et rajouter
des petites pousses d'herbes aromatiques.



INFORMATION IMPORTANTE SUR LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE : VOS DON 2017 SERONT BIEN DÉDUCTIBLES EN 2018 AU TITRE DE L'IMPÔT SUR LES REVENUS 2017.



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

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

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

POUR EXEMPLE, APRÈS DÉDUCTION FISCALE, UN DON DE 10€ NE VOUS COÛTE EN RÉALITÉ QUE 3.40€. TOUS LES DON 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 :



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
Fotolia
André LAPALUS
Christophe ABRAMOWITZ

**ONT PARTICIPÉ
À LA RÉDACTION**
Marion MARTIN
Estelle RIEU
Gilles LARTIGOT

FABRICATION
IMPRIMERIE SIRIS

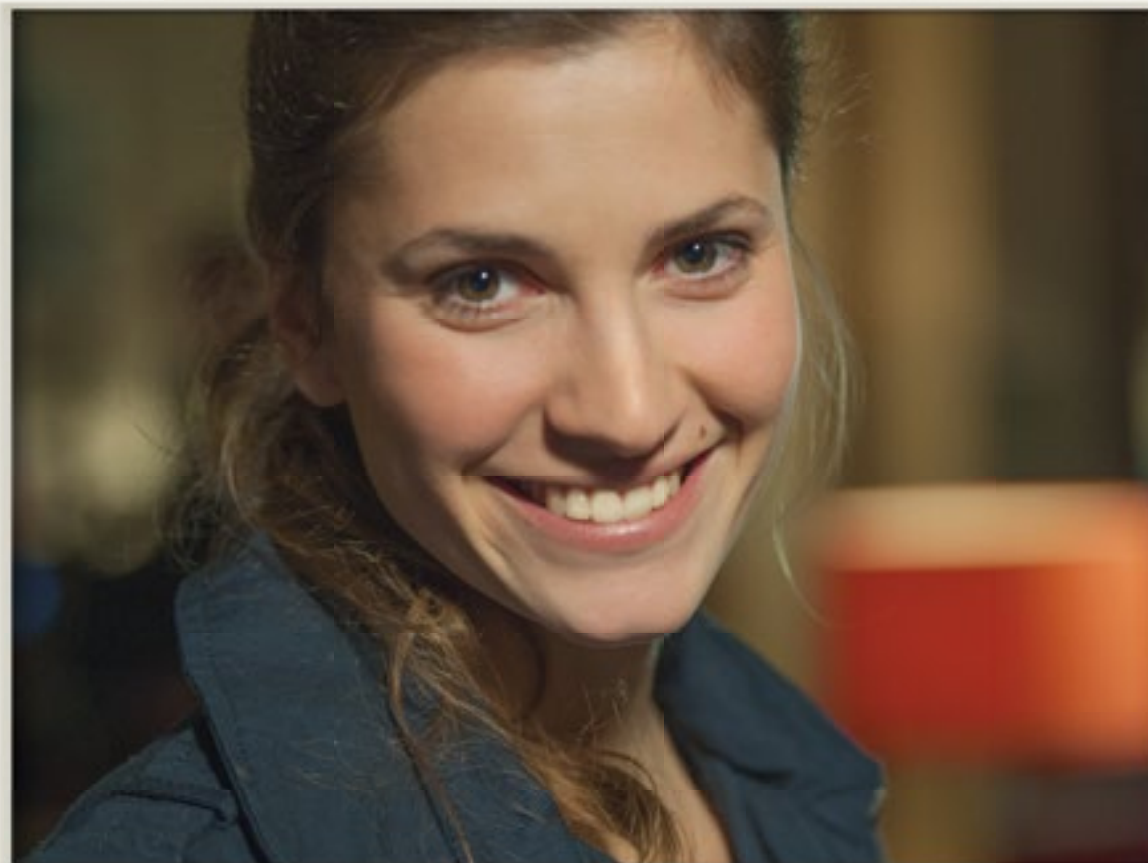
COMMUNICATION
Magali MAUGERI,
directrice du comité 13
Biljana Damljanovic,
chargée de communication

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

Nicole FERRONI
Brice POURRET
Nelly VIGNAL
Pr Jean-François SEITZ
Pr Franck THUNY
Dr Cyril COULARD
Régis VIRLOUVET
Lili SOHN
Anne-Sophie TUSZYNSKI
Alice MOREAU & Alain
du Printemps des Terrasses du Port
Bernard FOURNIER
Benjamin BIALE
Jean CASTELLI
Christophe PRUDHON
Cindy CHAGOURI
des Terrasses du Port
France Bleu Provence



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



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

Crédit  Mutuel

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

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

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