

# MIAAG

DES  
ESPACES  
LIGUE

CONTRE  
LE CANCER

## PATRICK BRUEL

Entretien vérité  
en toute intimité

Ma maison Bien-Etre  
Un espace pour les malades  
et leurs proches

Cancer et Covid-19  
La difficile équation



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

MAGAZINE GRATUIT  
SERVEZ-VOUS





LES PLUS BELLES MARQUES  
MODE, ACCESSOIRE, BEAUTÉ

# PRINTEMPS

printempsfrance.com @ f b

PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

**PRINTEMPS MARSEILLE,**

**PARTENAIRE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DES BOUCHES-DU-RHÔNE**

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

MARSEILLE, C.C VALENTINE, CHEMIN  
DE LA SABLIÈRE - Tél. 04 86 06 46 00

## Cultivons notre “sens de l’autre”

Les derniers mois que nous venons de vivre ont été pour le moins agités. La pandémie de Covid-19 ne sera pas sans conséquence pour bon nombre de malades du cancer qui, confinés, inquiets à l’idée de se rendre dans les services hospitaliers, ont, au mieux, repoussé, au pire, annulé, leurs examens et autres rendez-vous de soins, avec de lourdes conséquences à craindre à l’avenir pour certains. Qu’il me soit ici permis de joindre ma voix à celle de notre président national, Axel Kahn (lire pages 30 et 31), et de rappeler que la précarisation qui affecte souvent les malades atteints par un cancer, s’est aggravée durant les mois de confinement, rendant plus essentielles encore nos missions sociales.

Notre inquiétude est immense car la baisse drastique du nombre de dons met en péril toutes nos initiatives sociales et de soins de support. Plus que jamais, nous en appelons à votre “sens de l’autre”, car aider la Ligue c’est soutenir les plus fragiles pour qui notre mouvement incarne souvent le seul espoir.

Année de mutation, 2020 est aussi celle de l’ouverture de “Ma Maison Bien-être” dans le centre-ville de Marseille (lire pages 19 à 27). Cette installation au plus près de vous permettra aux malades, aux familles et à tous ceux qui veulent s’informer de venir facilement nous voir et de participer à toutes nos actions. S’appuyant sur le principe absolu de gratuité, nos permanences et ateliers mettent tous les malades sur un pied d’égalité.

Ce sont des valeurs, des engagements, une mission que nous nous sommes fixés et qui dépendent de vous. Ces quelques lignes vous ont parlé de nos difficultés, de nos craintes mais aussi de nos espoirs et de notre dynamisme. Elles sont le reflet de la vie et de cette solidarité à laquelle nous vous enjoignons. Tous ensemble, plus loin, plus forts pour vaincre la maladie.

Avec le soutien



E

B I

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

T

PIERRE GAROSI







# UNE BANQUE SANS ACTIONNAIRES, N'A QUE SES CLIENTS À SATISFAIRE.

.....

Au Crédit Mutuel, les conseillers ne sont pas commissionnés sur les produits et services qu'ils recommandent. Nos clients ont ainsi la garantie que seul leur intérêt est privilégié et qu'ils sont accompagnés avec des réponses adaptées à chaque étape de leur vie.

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

# Crédit Mutuel

**Marseille Gambetta**

47 Allées Léon Gambetta – 13001 Marseille

Courriel : 08971@creditmutuel.fr – Tél. : 04 96 20 62 31

Le Crédit Mutuel, banque coopérative appartient à ses 7,9 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.



# SOMMAIRE



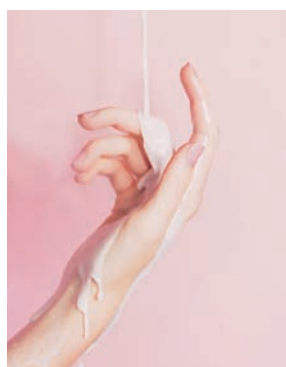
**INTERVIEW 6**  
**PATRICK BRUEL**  
 Le chanteur acteur  
 toujours plus complice



**CANCER ET COVID-19 28**  
 Dossier spécial



**MA MAISON BIEN-ÊTRE 19**  
 Patients, amis, familles,  
 tous bientôt réunis dans  
 un lieu unique avec un  
 programme d'activités  
 pour votre bien-être !



**DERMATO 54**  
 La peau : une carapace  
 fragile qu'il faut préserver

Edito .....	3
La nouvelle adresse de la Ligue .....	19
<b>Dossier spécial : Cancer &amp; Covid-19</b> .....	28
- La difficile équation	
- Axel Kahn : "La Ligue avec vous, grâce à vous"	
- Témoignages	
- Ils ont permis la distribution de milliers de masques...	
<b>La recherche :</b> .....	36
Les soins sur mesure du Dr Daniel Birnbaum	
<b>Appel à dons</b> .....	39
<b>Aide sociale</b> .....	40
Vos questions, les réponses	
<b>Diane Robert</b> .....	42
"Tout ce que j'ai vécu, je dois en faire quelque chose pour les autres"	
<b>Jean-Luc Chauvin</b> .....	44
"Je crois à la responsabilité et l'utilité sociale des entreprises"	
<b>Coaching avec Brice</b> .....	46
Travaillons la mobilité articulaire	
<b>Les plantes, un précieux soutien dans mon traitement</b> .....	50
Martine Blaize de Peretti	
<b>La sophrologie aide à calmer les corps et le mental</b> .....	58
Vanessa Angius	
<b>Se laisser guider par ses envies</b> .....	60
A lire, à faire, où aller...	
<b>Sainte-Victoire</b> .....	66
Ce joyau qui a fasciné Cézanne et les dinosaures	
<b>Roulez boulettes</b> .....	68
<b>Les chefs de Gourméditerranée vous donnent rendez-vous à ma Maison Bien-Être</b> .....	70
<b>Agenda de la Ligue 13</b> .....	74
<b>Merci !</b> .....	79





# Patrick Bruel

## LE CHANTEUR ACTEUR TOUJOURS PLUS COMPLICE

DES LONGUES SEMAINES DE CONFINEMENT LIÉES À LA PANDÉMIE DE CORONAVIRUS, L'ARTISTE GARDERA LE SOUVENIR D'UN FORMIDABLE MOUVEMENT DE SOLIDARITÉ. A QUELQUES MOIS D'UNE SÉRIE DE CONCERTS "INTIMES" POUR SE RAPPROCHER TOUJOURS PLUS DE SON PUBLIC, L'ARTISTE ÉVOQUE LE CANCER, SA FAMILLE, SES PROJETS ET SON OLIVERAIE EN PROVENCE.

**Q**uelques mois après votre mise en quarantaine et votre guérison du Covid-19, comment allez-vous ?

“Lorsque les premiers symptômes sont apparus, c'était assez violent. J'ai été confiné tout seul dans mon appartement à Paris pendant 5 semaines, et à un moment donné, je reconnais que j'ai eu un peu peur parce que l'appréhension pouvait me laisser augurer du pire. On ne sort pas indemne de cette sombre histoire à titre personnel ou collectivement. Fort heureusement, mes enfants étaient partis dans le Sud. Je laisse derrière moi ces mauvais souvenirs et je m'estime plutôt privilégié

*"C'est très important d'avoir un interlocuteur de confiance dans le corps médical".*

car je fais partie de ceux qui, a priori, sont du bon côté maintenant, mais je reste très vigilant.

**Comment avez-vous été accompagné médicalement durant cette période ?**

“Je ne suis pas allé à l'hôpital, tout s'est fait avec mon médecin de ville et un autre médecin par téléphone. Lorsque le stress arrive, il faut essayer de remettre les choses en place et avoir un interlocuteur. C'est très important d'avoir un interlocuteur de confiance dans le corps médical. Aller à l'hôpital, ç'aurait été une deuxième étape. Beaucoup de gens en panique se sont dirigés immédiatement vers

l'hôpital et n'ont peut-être pas assez mesuré l'utilité et l'efficacité de la médecine de ville.

**Vous avez donné beaucoup de mini-concerts, avec notamment l'interprétation du titre "Héros", était-ce un moyen de partager et vivre en communion avec votre public ?**

“Cette période a été celle de l'avènement du télétravail, de la relation numérique. Personnellement, j'ai organisé beaucoup de rendez-vous par téléphone et les réseaux sociaux ont permis de garder nos liens. J'ai donné deux concerts en live par semaine qui étaient suivis chacun en moyenne par 25 000 - 35 000 personnes.

La semaine était rythmée par un jour de préparation, un jour pour le concert, un jour pour se débriefer... Tout ceci m'a pris 5 jours à plein temps où je n'ai rien fait d'autre que mon métier, partager ma passion.

"J'ai essayé de joindre l'utile à l'agréable en assortissant chacun de mes concerts d'un appel aux dons. Je suis assez fier de voir que les internautes ont joué le jeu de venir sur le concert et de participer à la cagnotte. Je me suis engagé à doubler la somme à la fin de cette période, on verra où tout ceci nous mène.

#### **Une opération gagnante à tout point de vue...**

"J'en ai profité pour retravailler toutes mes chansons, repartir dans mon répertoire, chanter des choses que je n'avais pas chantées depuis des années, pratiquer mon piano, ma guitare, pratiquer ma grande approche de la technologie, qui parfois s'est avérée assez dramatique mais c'est toujours resté assez drôle..."

#### **Des rendez-vous qui ont pansé les plaies de l'isolement...**

"Je voyais parfois les commentaires s'afficher en direct, parfois même ça me troublait dans l'interprétation des chansons. Et comme il y a eu beaucoup de nuits d'insomnies dans cette période, je relisais les commentaires et je vous assure que



• 1979, premier rôle au cinéma dans "Le Coup de Sirocco" d'Alexandre Arcady

• 1984, premier 45 tours avec "Marre de cette nana-là" qui se vend à 200 000 exemplaires

• 1989, album "Alors regarde" vendu à 3 millions d'unités

c'était vraiment bouleversant. Il y aura un avant et un après, quelque chose d'incroyable sur la remise en question de nos rapports avec les autres, la liberté, la solitude, la nature. Ce ne sera pas simple car tout le monde va repartir dans son quotidien avec les mêmes difficultés. Après une période de solidarité, on risque de vivre une grande crise d'individualisme car beaucoup de gens laissent énormément de plumes dans cette histoire et ça risque d'être très dur... Il faudra tous être solidaires.

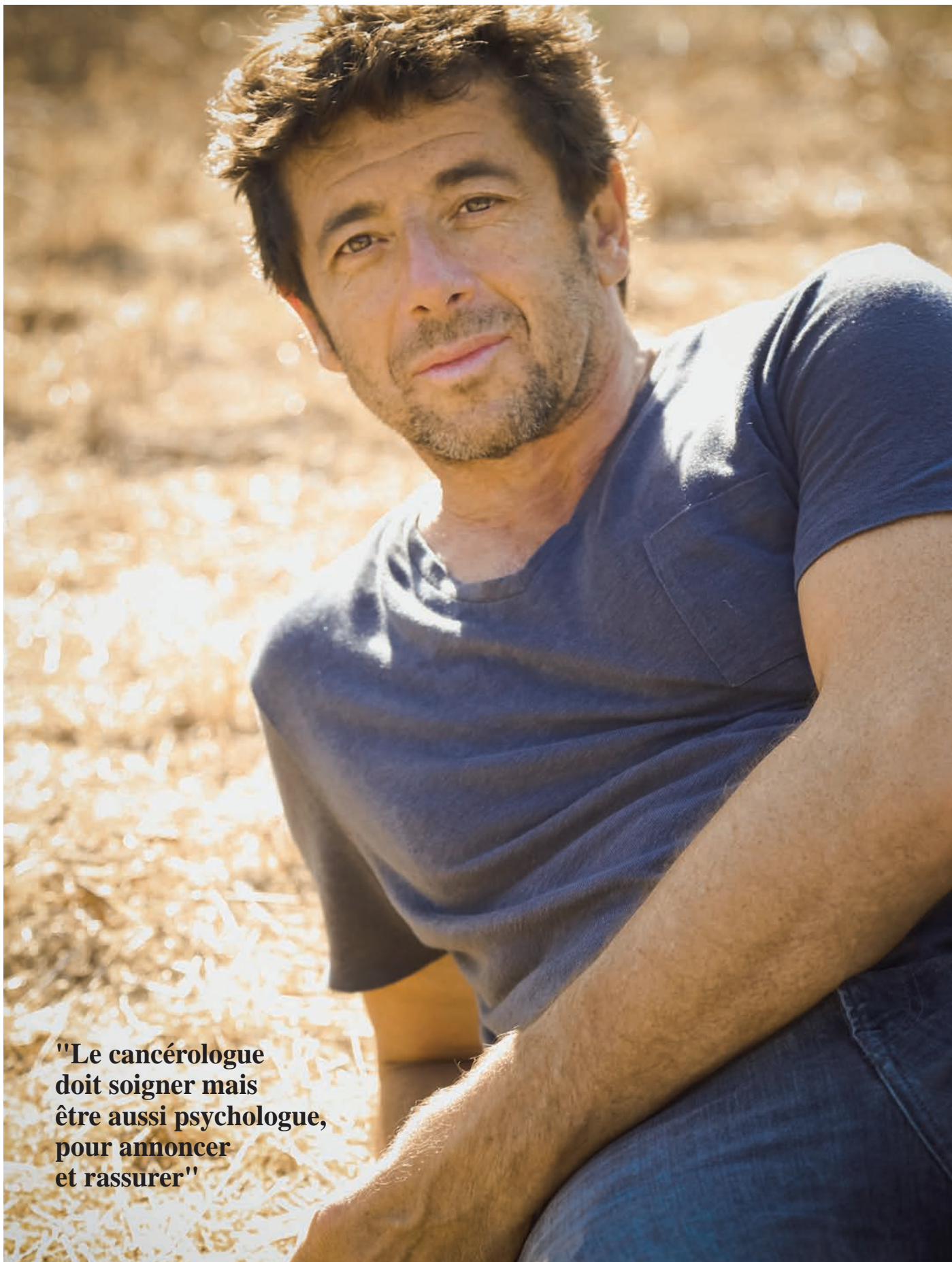
#### **Le cancer est abordé dans votre filmographie...**

"On a tous malheureusement des proches qui ont été touchés par cette horreur. J'ai souvent participé à des opérations de lutte contre le cancer et me suis trouvé au côté du cancérologue David Khayat dans son combat.

*"J'essaie d'être le plus utile possible à mon humble niveau, communiquer, parler, aider..."*

J'ai joué le rôle d'un cancérologue dans un film "le Code a changé" et nous avons tourné à la Pitié-Salpêtrière à Paris. Pendant 3 semaines je jouais au 1<sup>er</sup> étage avec des figurants, mais il y avait des vrais malades aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étages ; je faisais alors avec David Khayat la visite, rencontrant des gens de toute génération, de tout âge, frappés à des stades différents par le cancer, qui présentaient des réactions différentes aux protocoles. J'ai pu voir le travail du cancérologue et du psychologue qu'il doit être en même temps pour rassurer, annoncer... J'ai vécu des moments assez forts à ce moment-là.





**"Le cancérologue  
doit soigner mais  
être aussi psychologue,  
pour annoncer  
et rassurer"**

### **Vous vous êtes engagé contre le cancer...**

“Sur les 350 000 cas de cancer par an, il y en a 150 000 liés à la cigarette dont la moitié sont mortels. Donc oui je me suis pas mal engagé dans la lutte contre le tabac mais n'occultons pas les problèmes liés à la malbouffe ou environnementaux. J'essaie d'être le plus utile possible à mon humble niveau, communiquer, parler, aider... A titre personnel cela a touché beaucoup de gens très proches de moi.

### **Dans le film “le Meilleur reste à Venir” avec Fabrice Luchini, il s'agit d'une histoire d'amitié avec la maladie en toile de fond...**

“Le héros du film ce n'est pas le cancer, c'est l'amitié et la manière d'envisager le départ de l'autre. Il y a plusieurs façons d'envisager le départ, d'ailleurs les deux personnages ne l'envisagent pas de la même façon puisque l'un va préférer ne pas le dire à l'autre suscitant parfois des situations drôles. C'est la force du film d'apporter un peu de légèreté et d'humour dans un sujet aussi grave. Ce film traite de l'accompagnement, de la famille, de l'amitié, du soutien car il y a beaucoup de détresse psychologique.

### **Le soutien moral vous semble essentiel...**

“Il y a beaucoup de gens qui manquent de psychologie dans cette chaîne, j'ai des amis à qui on a appris un cancer par téléphone entre deux coups de fil. Il y a des gens qui ne prennent pas la peine de préparer les personnes à l'annonce d'une telle tragédie. C'est inadmissible. Bien sûr cela peut s'expliquer par l'urgence parfois qui règne



• *1999, sortie de l'album "juste avant"*

• *2003, naissance d'Oscar, Léon arrivera 2 ans plus tard*

• *2010-2011, joue la pièce "le Pré-nom" au théâtre Edouard VII*

• *Automne 2018, sortie de l'album "Ce soir on sort..."*

dans les services mais il y a vraiment quelque chose à faire de ce côté-là.

### **Etes-vous allé à la rencontre de vos fans malades ?**

“J'ai beaucoup, beaucoup fait, pendant toutes ces années de tournées, des rencontres avec des associations formidables, et notamment ces enfants de l'hôpital de la Timone que je rencontrais à chaque fois que je venais à Marseille, qui m'étaient présentés par des associations. J'ai rencontré énormément d'enfants, de parents, on m'a

toujours remercié chaleureusement du temps passé, de ce que j'apportais, de ce que je donnais mais ce n'était rien à côté de ce que ça m'apportait à moi. Rencontrer ces enfants, c'est ressentir leur force de vie. Je me rappelle de cette incroyable jeune fille, de 18-19 ans, à un stade très avancé, qui vivait à Clermont-Ferrand. J'étais allé la voir chez elle, au milieu de sa famille et j'avais été frappé de voir à quel point elle remontait le moral de son père, de sa mère, de ses frères, c'était admirable.

“J'ai été bouleversé par cette fillette de 7 ans, à Nantes, dont on m'avait dit qu'elle m'aimait beaucoup et dont les jours étaient malheureusement comptés. J'étais, la veille, à Tours et on devait aller à Nantes le lendemain ; alors le matin très tôt, j'ai dit à mon équipe : - Partons, allons à Nantes plus tôt”. Je n'ai prévenu personne pour qu'il n'y ait aucune publicité autour de cette venue et au dernier moment, je suis arrivé à l'hôpital. Je suis rentré dans la chambre de cette si jeune malade.





Il y avait sa maman, son papa et son jeune frère. C'est vrai que ce sont des moments incroyables car on est conscient de ce qu'on apporte, je me souviens du moindre détail au millimètre. Des moments comme ceux-là, j'en ai vécu beaucoup...

**Quand vous êtes-vous installé à l'Isle-sur-la-Sorgue et pourquoi ?**

“Ça fait très longtemps que je viens en Provence, depuis le début des années 80, souvent invité par des amis et j'ai toujours rêvé d'y avoir un jour ma propre maison. J'ai toujours pris un plaisir fou à venir dans cette région. En 2006, j'ai eu l'opportunité d'acheter une propriété dans le Vaucluse et ça s'est concrétisé en 2007, un domaine sur lequel il n'y avait qu'une cinquantaine d'oliviers. Au fil des années, cela s'est agrandi et nous avons commencé à faire de l'huile d'olive qui a rencontré un tel succès qu'aujourd'hui nous comptons près de 3000 oliviers cultivés dans le respect absolu de toutes les règles qu'impose la nature.

**Quelles sont les personnalités que vous avez croisées sur place ?**

“Renaud de temps en temps. Dave, Pierre Lescure également. Mais surtout Michel Leeb, mon cher voisin d'Oppède.

**Cette maison est un refuge pour vous ?**


“J'aime beaucoup être dans cette maison avec les enfants. Ils y sont très attachés et intéressés par tout ce qu'on y fait : du miel, de l'huile d'olive, du vin, de la lavande...











*"Mes enfants  
ayant vécu 3 ans  
aux Etats-unis,  
j'avais envie  
qu'ils conservent  
une appétence pour  
leurs racines françaises  
et cette maison  
est là pour ça aussi."*







Mes enfants ayant vécu 3 ans aux Etats-unis, j'avais envie qu'ils conservent une appétence pour leurs racines françaises et cette maison est là pour ça aussi. Je suis très heureux quand toute la famille y est réunie.

### Pourquoi avoir baptisé cette propriété Léos ?

“Leos car mes fils s'appellent Léon et Oscar et l'huile d'olive est dite “originelle” car c'est ici, sur ce plateau, au milieu du XIII<sup>e</sup> siècle, qu'on a produit pour la première fois de l'huile d'olive. On ne va pas à la coopérative, on presse à château Virant, Christine Cheylan nous consacre une cuve spéciale, un traitement propre à nos seules olives, selon des règles presque artistiques dans la manière de travailler. On presse, goûte, et nous décidons ensemble. Depuis 5 ans, nous sommes très gâtés par les résultats.

### Quel est votre volume de production et où peut-on l'acheter ?

“On sort environ 15 000 bouteilles au gré des millésimes ; on a un très bon rendement et on reçoit un excellent accueil de la part des professionnels puisque nos huiles sont multi-médailles, notamment 6 médailles d'or en 5 ans. Nous sommes référencés entre autres, dans toutes les grandes épiceries fines de France, certaines au Canada, et aussi bientôt en Angleterre, aux USA et en Asie.

### On vous devine très fier...

“Oui, d'autant plus qu'elle a été récompensée pour ce qu'elle est. Cette huile d'olive ne doit sa popularité qu'à elle-même, j'ai attendu 3 ans avant de mettre mon nom dessus car j'ai toujours voulu qu'elle fasse son propre chemin et se fasse



*“La tournée qui devait passer par Marseille vers le 27 mai est décalée, je vous retrouverai à Marseille, dès que la situation sanitaire le permettra”*

• 41 ans,  
de carrière

• 15 millions  
d'albums vendus

• 50 films

• Plusieurs  
centaines  
de représentations  
au théâtre

connaître d'abord pour ses propres qualités...

### Vous êtes bon cuisinier ?

“Bon, je ne sais pas, mais j'aime beaucoup cuisiner (*rires*). Confinement oblige, je me suis remis à la cuisine, à des tentatives, des petits essais que les enfants ont aimés, j'ai vu dans leurs yeux qu'ils étaient contents. Et puis, je dois reconnaître que je me suis fait aider par téléphone par des potes chefs qui m'ont donné de précieux conseils.

### Comment préparez-vous votre retour à la scène ?

“Il faut penser comme un sportif de haut niveau quand on part sur des tournées-marathon comme celle-là, des concerts de 2h30 tous les soirs d'une semaine, ça demande beaucoup

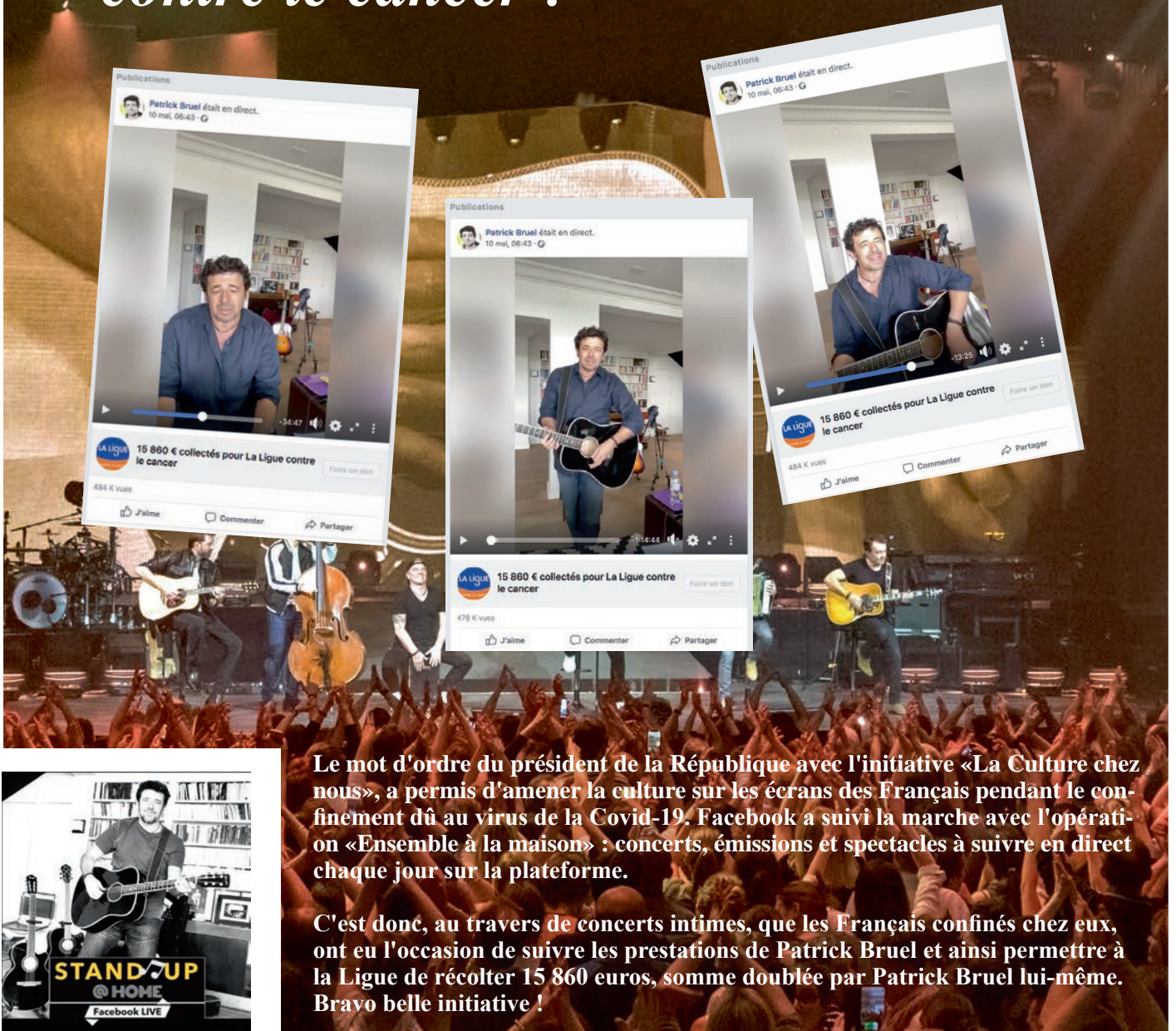
d'énergie. Je fais à peu près attention à tout, à mon sommeil, à mon alimentation et voilà. Je me dois d'arriver très en forme à 20h30 pour vivre avec le public des moments inégalables. Je pense qu'au printemps 2021, je partirai dans une tournée beaucoup plus intime, inspirée de ces *stand up@home facebook lives* qui m'ont donné envie d'encore plus de proximité. Je partirai avec ma guitare et mon piano, quelques textes. Quelque chose “comme à la maison” mais, pour l'instant, ce n'est qu'un projet”.

Retrouvez toute l'actualité de Patrick Bruel sur : [www.patrickbruel.com](http://www.patrickbruel.com)

Cette interview a eu lieu au moment du confinement de la Covid-19.



# Facebook live Patrick Bruel : 15 860 euros collectés pour la Ligue contre le cancer !



Le mot d'ordre du président de la République avec l'initiative «La Culture chez nous», a permis d'amener la culture sur les écrans des Français pendant le confinement dû au virus de la Covid-19. Facebook a suivi la marche avec l'opération «Ensemble à la maison» : concerts, émissions et spectacles à suivre en direct chaque jour sur la plateforme.

C'est donc, au travers de concerts intimes, que les Français confinés chez eux, ont eu l'occasion de suivre les prestations de Patrick Bruel et ainsi permettre à la Ligue de récolter 15 860 euros, somme doublée par Patrick Bruel lui-même. Bravo belle initiative !

## LES DATES DE CONCERTS (Planning prévisionnel sous réserve de modification ou d'annulation)

### SEPTEMBRE 2020

- 16/09 - ALBERTVILLE - Halle Olympique (report du 12 Mai)
- 17/09 - CLERMONT-FERRAND - Zénith (report du 16 Mai)
- 18/09 - LYON - Halle Tony Garnier (report du 13 Mai)
- 19/09 - CHATEAUNEUF-SUR-ISERE - Soirées O'LAC
- 23/09 - GENEVE - Arena (report du 4 Juin)
- 25/09 - MARSEILLE - Le Dôme (report du 27 Mai)
- 26/09 - NICE - Palais Nikaïa (report du 28 Mai)
- 29/09 - BORDEAUX - Arkéa Arena (report du 11 Juin)
- 30/09 - BOULAZAC - Le Palio (report du 10 Juin)

### OCTOBRE 2020

- 01/10 - ORLEANS - Zénith (report du 15 Mai)
- 02/10 - DIJON - Zénith (report du 14 Mai)
- 03/10 - AMNEVILLE - Le Galaxie (report du 18 Juin)
- 04/10 - BRUXELLES - Forest National (report du 19 Juin)
- 08/10 - ROUEN - Zénith (report du 20 Juin)
- 09/10 - CAEN - Zénith (report du 5 Mai)
- 10/10 - AMIENS - Zénith (report du 17 Juin)
- 11/10 - LILLE - Zénith 18h (report du 14 Juin 18h)
- 12/10 - LILLE - Zénith (report du 13 Juin)
- 14/10 - RENNES - Le Liberté (report du 7 Mai)
- 15/10 - NANTES - Zénith (report du 6 Mai)



# MASSILIA URBAN GAME

Samedi 10 octobre 10H00



Redécouvrez Marseille et ses quartiers mythiques à travers une course d'orientation, agrémentée de challenges sportifs & culturels.

Accessible à tous  
Inscription en solo possible  
10 H Rendez-vous à Ma Maison Bien-être  
au 7 rue Francis Davso 13001 Marseille  
Equipe de 2 à 4 personnes  
Durée : 1h30



Inscription 10€ - Info & résa au 04 91 41 00 20 - Tous les fonds récoltés iront à la tenue d'ateliers pour les malades



ligueContreLeCancer13 -



ligue\_cancer\_13

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

# ON EST TOUS LE MENTOR DE QUELQU'UN

**Nathalie FOSSATI**

Directrice Marketing - MAISON FERRONI  
Aubagne en Provence

“ Tandem ” en partenariat avec Le Carburateur

« J'ai accepté d'être le Mentor de la société Cosmos Energy hébergée au Carburateur à Marseille. Une entreprise innovante, qui lance une boisson énergisante respectueuse de la santé de l'environnement,

De belles valeurs!

J'ai été créatrice d'entreprise. Je sais l'importance de l'accompagnement, nous débutons en « Tandem » un tutorat qui sera enrichissant aussi bien pour Cosmos Energy que pour moi-même. »

## Devenez Mentor, engagez-vous.

Agissez concrètement en faveur de l'emploi et de l'entrepreneuriat sur notre territoire, en devenant le conseiller expérimenté d'un demandeur d'emploi ou d'un porteur de projet dynamique.

Inscrivez-vous sur [hubdumentor.fr](http://hubdumentor.fr)



CCI AIX MARSEILLE  
PROVENCE

Avec le soutien de :





**BIENVENUE**

**DANS VOTRE MAISON BIEN-ÊTRE !**



**UNE NOUVELLE ADRESSE EN CENTRE-VILLE  
DE MARSEILLE POUR TOUS LES HABITANTS  
DES BOUCHES-DU-RHÔNE**

**Rendez-vous au 7, rue Francis-Davso,  
Marseille 1<sup>er</sup> arr. tél : 04 91 41 00 20**

**ANNONCÉE POUR 2020,  
MA MAISON BIEN-ÊTRE  
VIENT D'OUVRIR SES PORTES.**

**SPORT, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE  
ET BIEN-ÊTRE SERONT ENSEIGNÉS  
ET PRODIGUÉS AUX PATIENTS SOIGNÉS  
POUR LE CANCER  
DANS CET ESPACE ENTIÈREMENT  
AMÉNAGÉ ET TRÈS FONCTIONNEL.**

**LES FAMILLES ET AIDANTS NE SERONT PAS  
OUBLIÉS ET ACCUEILLIS AVEC LE MÊME  
ENTHOUSIASME TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.**

**UN CONCEPT FAMILIAL ET SYMPA  
QUI FERA DATE.  
SUIVEZ LE GUIDE !**



**Rendez-vous au 7, rue Francis-Davso,  
Marseille 1<sup>er</sup> arr. tél : 04 91 41 00 20**



# FONCTIONNEL ET MULTI- USAGES

Présenté en 2019, le projet de la Ligue 13 contre le cancer est devenu une réalité : Ma Maison Bien-Être ouvre enfin ses portes au centre-ville de Marseille. L'objectif de cette installation dans une "maison" flambant neuve consiste à se rapprocher du grand public, des familles et des malades, donner des clés pour faciliter les parcours de soin et soutenir les proches. Et qui dit maison dit famille : *"Les équipes déménagent avec nous et se préparent à donner le meilleur d'elles-mêmes, s'enthousiasme Magali Maugeri. Vous retrouverez à la rue Francis-Davso les mêmes visages et les mêmes sourires qu'à Valmont-Redon, là même où siégeait jusqu'ici la Ligue contre le Cancer des Bouches-du-Rhône"*. Une douzaine d'intervenants qualifiés et formés aux pathologies exercera ses talents (sport, soutien psychologique, bien-être) tout au long de la semaine à l'instar de l'équipe administrative, Charlotte, Magali et Maryse, en tête, qui ne manquera pas à l'appel.

Très influencée par les approches anglo-saxonnes, cette idée de cette Maison Bien-Être est *"avant tout une maison, insiste la directrice générale de la Ligue contre le Cancer 13. Nos missions de prévention et de dépistage seront mises en avant et les bureaux seront beaucoup moins apparents. Ce lieu d'accueil ouvert aux malades mais aussi au grand public proposera le samedi des activités familiales comme la sensibilisation aux activités sportives et les cours de cuisine"*.

Pour illustrer plus encore le caractère heureux de l'adresse, Ma Maison Bien-Être accueillera des expositions temporaires d'artistes, *"nous voulons que les visiteurs s'approprient l'adresse"* assure Magali Maugeri. Jusqu'ici, quelque 200 personnes poussaient la porte des locaux de la Ligue contre le cancer chaque mois : *"On a des objectifs précis avec 400 personnes accueillies mensuellement"*, dit Magali.



## Un programme d'activités pour votre bien-être dans un lieu unique

La Maison bien-être de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône a pour objectif de rompre l'isolement des malades. Loin d'être réservé aux seules victimes du cancer, cet espace a été pensé volontairement comme une maison où famille et amis se retrouvent. Comme dans toute maison, on y cuisine, on se dorlote, on s'informe (sur les traitements, les aides sociales) et on entretient ce précieux lien social qui aide à voir plus loin. Nous y proposons des activités sportives pour apprendre à se bouger en douceur et y prodiguons des soins (coiffure, esthétique, massages) en complément des thérapies. Une adhésion de 20 euros annuelle vous donnera l'accès à toutes nos activités entièrement gratuites. Poussez la porte, venez nous rencontrer et vous faire de nouveaux amis !

L'équipe de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône remercie la Région Sud et son président Muselier pour leur soutien sans faille et enthousiaste :

*“Nous espérons, par cette vitrine nouvelle de nos activités attirer les mécènes, leur montrer à quel point leur contribution sera fondamentale pour le bien-être voire la guérison des malades”,* dit Magali Maugeri qui, vise le doublement, du nombre de mécènes. Un défi, encore un.

### UN ACCUEIL POUR ÊTRE BIEN INFORMÉ

Information et prévention : voilà nos deux grandes ambitions. Accueil des malades, de leur famille et de leurs proches : nous vous présenterons tous les outils mis à disposition gratuitement pour vous accompagner, vous aider et vous soutenir.

Plus d'informations sur nos activités sur [www.liguecancer13.net](http://www.liguecancer13.net)







## UNIQUE, UN SALON DE COIFFURE POUR VOUS !

Avec la perte des cheveux liée à certains traitements, la coiffure revêt une importance primordiale. Nos coiffeurs vous aideront à adopter le bon look, à soigner et à nourrir vos cheveux.



## SOUTIEN ET ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE

En groupe de parole ou en individuel, nous vous proposerons des rendez-vous avec notre psychologue pour échanger, poser des questions et mieux vivre la période des traitements.

Des séances douces d'hypnose sont aussi programmées, renseignez-vous !



*“Tous les problèmes liés à la maladie seront évoqués dans cette maison.”*

## SPORT ET PRÉVENTION, LE DUO GAGNANT

Dans une salle de quelque 100 mètres carrés entièrement équipée, Brice et tous les coaches de la Ligue 13 se relayeront pour dispenser des cours de sport, yoga, pilate et de relaxation. Ces séances seront ouvertes aux patients et entreprises qui auront adhéré à notre label.

## UNE CABINE DE SOCIO-ESTHÉTIQUE ET RÉFLEXOLOGIE

Les compétences techniques, la capacité d'écoute et l'aptitude d'Estelle à prendre en compte les spécificités de ses patients rendent ses séances de socio-esthétiques très agréables. Roseline vous initiera à la réflexologie, visant à mobiliser les processus d'auto-guérison du corps ; chaque séance procure un intense bien-être.





3 questions à...

## PIERRE GAROSI

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

### **Au-delà du projet, quelle est la philosophie qui sous tend “Ma Maison bien-être ?”**

Il est très important de dire que c’est une adresse ouverte à tous quelles que soient les options politiques ou religieuses. Il ne faut pas avoir peur de pousser la porte, que vous soyez malade du cancer, un accompagnant ou un simple curieux, vous serez accueillis avec le sourire. Il n’y aura pas de médecin à Ma maison bien-être mais des équipes pour vous aider à dépasser les problèmes psychologiques, physiologiques, financiers et même vous soutenir dans vos relations avec le corps médical.

### **Quels sont les échos que cette initiative suscite ?**

Il faut bien insister sur le caractère innovant de cette démarche, c’est une première nationale. Nous n’avons aucun autre exemple comparable à celui-ci et ça suscite une forte curiosité et une grande solidarité. Nous allons réunir en un seul et même lieu toutes les expériences menées par la Ligue contre le cancer en France. Nous partons aussi sur des chemins nouveaux avec des rendez-vous de sensibilisation aux effets positifs d’une alimentation saine et équilibrée. C’est une expérience unique, un laboratoire d’essai et beaucoup de départements ont un œil attentif sur ce projet, notamment le président national de la Ligue contre le cancer.

### **Pourquoi avoir fait le choix de vous installer en centre-ville de Marseille ?**

Nos anciens locaux étaient trop excentrés (quartier Valmont-Redon 9<sup>e</sup> arr., NDLR) - et nous nous privions d’un trop grand nombre de personnes qui renonçaient à venir nous voir. En revenant au centre-ville on est à équidistance de tous les quartiers et on bénéficie de toutes les facilités qu’offrent les transports en commun et les parkings. Nous espérons doubler le nombre de bénéficiaires de nos soins de supports chaque mois, c’est l’un de nos premiers défis pour la première année.







## BOUTIQUE SOLIDAIRE

Dans ce corner, nous proposons en toute gratuité des crèmes de beauté et accessoires de mode (foulards), afin d'aider les patients atteints d'un cancer à vivre au mieux leur quotidien.

## UNE CUISINE COMME À LA MAISON

Espace de convivialité par excellence, c'est autour du comptoir qu'on se réunira pour participer aux ateliers de chefs. On apprendra à mieux acheter, à lire les étiquettes, à cuisiner simplement des assiettes délicieuses. Comment faire son marché, imaginer ses menus, respecter les bases de la diététique... On va s'amuser, rire et se faciliter la vie !

*Une adresse  
à vocation familiale  
et amicale.  
Poussez la porte !*

## RENCONTRES ET CONFÉRENCES

Le grand public comme nos adhérents participeront à des mini-conférences de prévention contre la maladie. Pourquoi faut-il faire du sport, comment mieux manger, comment vivre avec un ami atteint du cancer : tous les sujets seront abordés sur un ton pratique, didactique et dans la bonne humeur.





CANCER

& COVID-19

LA DIFFICILE

ÉQUATION

LA VAGUE DE COVID-19 QUI A DÉFERLÉ SUR LE MONDE EN 2020 A MIS EN EXERGUE LES QUESTIONS D'ISOLEMENT SOCIAL OU FINANCIER QUI FRAPPENT CERTAINS MALADES DU CANCER. LA PANDÉMIE A SEMBLÉ TOUCHER PRINCIPALEMENT LES PLUS FRAGILES, ENTRAÎNANT DES COMPLICATIONS GRAVES. STRESS DU CONFINEMENT, STRESS DU DÉCONFINEMENT, LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER PEUVENT DIMINUER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES. N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER AVEC VOTRE ONCOLOGUE. TÉMOIGNAGES, INFOS ET INITIATIVES, NOUS AVONS TENTÉ DE RACONTER LA PÉRIODE AVEC SÉRÉNITÉ.

# 30 000

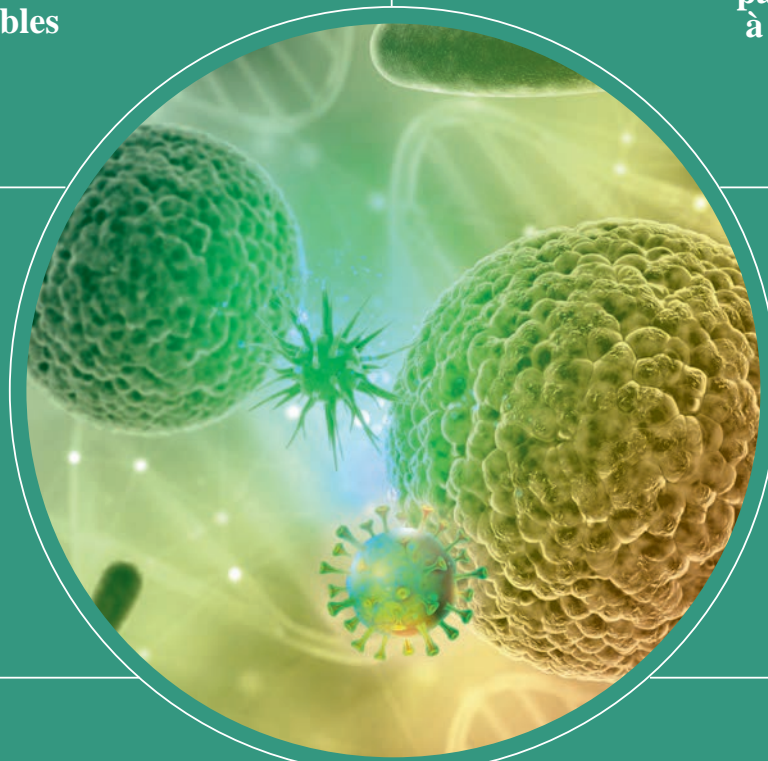
cancers dépistés entre le 15 mars et le 15 mai 2020 alors qu'on en attendait le double.  
Axel Kahn lance l'alerte  
(pages 30 et 31)

# 5

témoignages évoquent ces semaines troubles  
(pages 32-33)

# 7000

masques offerts par la Région Sud à la Ligue contre le cancer 13  
(page 35)



# 0800 940 939

C'est le numéro de téléphone que la Ligue met à votre disposition. Ecoute, aide, soutien, appelez et dialoguons ensemble !

# 400 000

comme le nouveau nombre de cancers dépistés chaque année



## AXEL KAHN :

*“La Ligue avec vous, pour vous, grâce à vous”*

**L**e président de la Ligue nationale contre le cancer revient sur les difficiles mois de confinement et leurs conséquences pour les malades du cancer.

“Souvent, dans l’Histoire, un envahisseur a surgi, s’est imposé puis est reparti, laissant derrière lui un paysage et une société bouleversés. Les difficultés et menaces de toujours ont persisté, elles ont parfois été accrues. D’autres défis redoutables ont surgi. C’est là une métaphore de ce que le monde vient de vivre avec l’épidémie de Covid-19 liée à la diffusion mondiale du virus Sars-CoV-2 venu de Chine. Le monde d’avant était confronté aux cancers, affections les plus fréquentes de toutes en France (400 000 nouveaux cas chaque année) et principales causes de la mortalité liée aux maladies (150 000 morts). Le coronavirus a fait des dégâts et nous n’en avons peut-être pas fini avec lui. Pourtant, ses quelque 30 000 victimes dans notre pays en 2020 se surajoutent à celles des cancers, bien plus nombreuses.

“La Ligue contre le cancer a, dès la fin février, pris conscience du caractère sérieux de la pandémie et de ses répercussions pour les personnes atteintes de cancer. Une triple peine : l’inquiétude devant une maladie nouvelle dont on ne connaissait rien, la crainte d’être plus fragiles que les autres et celle d’être délaissées dans leur lutte. Aussi La Ligue a-t-elle entrepris d’informer et de conseiller les malades, ses cellules d’écoute ont répondu sur tout le territoire à des milliers d’entre elles. Des oncologues bénévoles ont en particulier tenté de les rassurer, orienter et aider.

**Explications insuffisantes**

“Les inquiétudes et questionnements des appelants ont évolué au fil des semaines de confinement. Au départ, dominaient les demandes concernant les risques de l’infection virale en fonction du stade évolutif et des types de cancers, chez les sujets traités depuis plusieurs années, en cours de traitement pour des formes plus ou moins agressives. Puis, s’est manifestée la crainte d’être contaminés

par des aidants en activité professionnelle. Une intervention de La Ligue a obtenu qu’eux aussi puissent bénéficier d’arrêt maladie. Le souci des médecins oncologues et des équipes soignantes a été de ne pas négliger le traitement des cancers tout en préservant les patients autant qu’il se pouvait de contracter la Covid-19. Cela a entraîné de nombreuses modifications de protocoles thérapeutiques, reports de séances de radiothérapie, de cures de chimiothérapie, de bilans d’évolution. Des interventions chirurgicales ont été déprogrammées, sans que de nouvelles dates ne soient fixées. Je ne pense pas que globalement l’efficacité finale des traitements en ait été significativement altérée. Cependant, les explications données aux personnes concernées dans la tourmente de l’épidémie ont été insuffisantes, elles se sont senties désemparées, abandonnées, La Ligue a dû aussi gérer cette angoisse.

“Angoisse ensuite des conséquences du déconfinement pour les personnes fragiles, crainte d’être assignées à résidence

**ON LINE**

“Être traité pour un cancer serait un facteur aggravant de risque d’infection par le coronavirus. C’est ce que démontrent plusieurs études réalisées en Chine (...) Pour les patientes suivies pour un cancer du sein, ce risque supplémentaire n’est pas systématique : “Il faut distinguer selon le stade auquel se situe la maladie et selon le type de traitement que la patiente reçoit”, explique Jean-Yves Pierga, oncologue médical à l’Institut Curie. Il y a selon lui deux cas dans lesquels la question de savoir si le cancer aggrave le risque face à Covid-19 trouve très vite une réponse. Lorsque la patiente est en rémission avec un traitement de suivi en hormonothérapie, le risque n’est pas plus important que pour n’importe quelle personne. En revanche, lorsque la patiente souffre d’un cancer à un stade très avancé, elle est évidemment fragilisée par la maladie, ce qui la rend plus vulnérable face à la Covid-19.

A lire sur [www.pourquoidocteur.fr](http://www.pourquoidocteur.fr) ➔



©QualimeraProd.

pour une période prolongée. La encore La Ligue est montée au créneau : elle a contribué de manière déterminante à l'abandon d'un funeste projet de différer *sine die* le déconfinement de 18 millions de personnes fragiles. Elle a ensuite obtenu, dans le but de les protéger, que pour celles en affections de longue durée (ALD), les masques de protection soient concernés par la gratuité des produits de santé.

### Une autre menace

“Le bilan européen et américain des conséquences de la Covid-19 sur les personnes atteintes de cancer a été moins alarmant que celui des médecins chinois. En moyenne cette maladie n'a pas été chez elles plus fréquente et plus grave que dans la population générale de même sexe et de même âge. En revanche, une autre menace s'est révélée, aux conséquences redoutables : les retards aux diagnostics. Dans la période du 15 mars au 15 mai, seule une trentaine de milliers de cancers ont été diagnostiqués alors qu'on attendait le double. Les dépistages systématiques ont été suspendus et les personnes qu'un symptôme aurait dû inquiéter ont renoncé à consulter, par crainte d'être contaminées ou du fait de la tension des

services de santé. Ces retards au diagnostic et au début du traitement correspondent, dans certains cas, à une réelle perte de chances. C'est pourquoi la Ligue, partout sur le territoire, s'est fixé comme objectif de convaincre les personnes qui avaient différé leur consultation d'y aller sans tarder.

“Une autre conséquence lourde de l'épidémie est d'ordre économique. La précarisation souvent entraînée par le cancer s'est aggravée, rendant plus essentielles encore les missions sociales de La Ligue, aides financières et accueil dans les centres Ligue pour une offre de différents services sociaux et soins de support. Or, dans le même temps, la crise économique a frappé de plein fouet les dons à La Ligue, et par conséquent ses moyens pour répondre à des besoins accrus. Pourtant, la période que nous venons de vivre témoigne de combien la Ligue est indispensable aux personnes atteintes de cancers mais aussi, au-delà, à la société dans son ensemble. Elle maintiendra, bien entendu, avec vous, pour vous, grâce à vous.

## VRAI *ou* FAUX

### La nicotine protège-t-elle contre une infection par la Covid-19 ?

**FAUX** Les études apparues dans la presse ne permettent pas de conclure que les fumeurs seraient moins touchés par la Covid-19 malgré ce que laissent penser certains commentaires sur les réseaux sociaux. Soyez vigilants, la consommation de tabac est très dangereuse pour votre santé. Si vous êtes fumeur, quel que soit votre âge, quel que soit l'âge depuis lequel vous fumez et votre consommation actuelle de nicotine, il est essentiel de vous faire aider pour arrêter car les maladies associées au tabac, dont de nombreux cancers, sont graves et à l'origine d'une mortalité importante. Rappelons que le tabac tue beaucoup plus que la Covid-19.

A lire sur [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr) 

# 40 000

... comme le nombre estimé de personnes qui perdront la vie à la suite d'une Covid-19 en 2020. Les cancers sont responsables, tous les ans, du décès de 150 000 personnes.





**Jérôme Calmeil**  
Salon-de-Provence  
Prof de maths

“Lorsque le confinement a été décrété, j’avais entamé mon traitement et j’ai pu suivre ma radiothérapie sans encombre. J’ai aussi repris mes cours confiné à la maison. Cette période m’a permis de renouer avec les élèves de manière douce. Avec une immunité faible, je ne pouvais pas aller au contact direct”, explique l’enseignant affecté dans un lycée de Salon. “Le confinement s’est bien déroulé car j’ai gardé le moral, bien que fatigué pendant les trois semaines qui ont suivi la fin de mes traitements. A la mi-avril, j’ai repris le sport, la course à pied et je me suis remis en pause le 20 mai. Je compte bien reprendre d’ici quelques semaines. Je n’ai jamais perdu le moral, soutenu par mon épouse et mes proches. C’est dans ma nature de marathonien et de trailer, faire du sport c’est excellent pour le mental”.

“ Mon cancer pendant le confinement ”



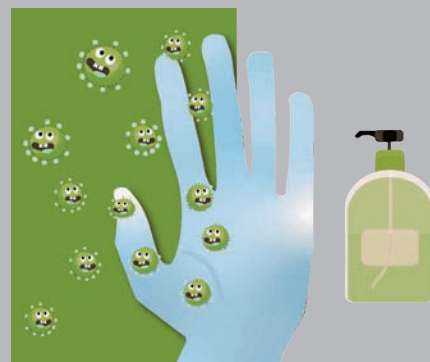
**Naouelle Amri**  
Marseille  
Référente ASM

“Le travail fait oublier la maladie, ça me motive pour aller de l’avant, je ne veux rien céder” affirme cette agent des services hospitaliers à l’hôpital Saint-Joseph. “Je travaille pour les services oncologie et rhumatologie ; lors du confinement, j’ai exercé dans le respect des mesures sanitaires, dans un esprit de solidarité. J’encourage tous ceux qui, malades, peuvent quand même travailler”, assure Naouelle dont on a décelé un cancer en 2018, qui a fait l’objet d’une chimiothérapie, d’une opération et 33 séances de radiothérapie. “Depuis janvier 2020, j’ai repris à plein temps. Ce confinement a amplifié ma motivation ; il fallait que tout fonctionne quoi qu’il arrive et je ne voulais pas que mon absence handicape mon service. En travaillant, j’ai eu le sentiment de rendre service à la société”.



## IL L’A DIT

Je ne serre plus la main à mes patients pour les saluer et je me lave les mains environ cinquante fois par jour. Ce n’est pas le cancer en soi qui est un facteur de risque supplémentaire pour le coronavirus – mais lorsque l’immunité est diminuée à cause des traitements, la maladie peut avoir des formes plus sévères ”.  
Le Dr Philippe Girard, pneumologue à l’institut mutualiste Montsouris.





**Rose Agosti**  
Marseille  
Retraitée

“On m’a diagnostiqué un cancer d’origine génétique voilà 10 ans et depuis cette époque que je fréquente les équipes de la Ligue, raconte Rose Agosti, retraitée de 76 ans. J’étais en chimiothérapie lorsque le confinement a été décrété. Pour moi, ce confinement a été double car je me suis repliée sur moi-même du fait de mon traitement et du risque de contagion. Je faisais le tour de ma résidence pour promener mon chien et mes enfants livraient mes courses. La Ligue contre le Cancer est très importante car j’utilise ses services. Je sais à qui m’adresser et trouver réponse à mes questions. La Ligue c’est énorme quand on perd pied, elle apporte du réconfort et tous ses intervenants sont des professionnels pas des amateurs, c’est très rassurant”.



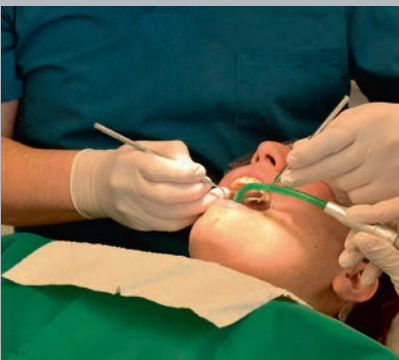
**Alassane Traore**  
Marseille  
Sans emploi

“Pendant le confinement, je suivais mes séances de chimiothérapie et d’hormonothérapie mais beaucoup ont été annulées et reportées à la semaine suivante. Le plus difficile, c’était de rentrer chez moi, après une séance de chimio en métro. Je n’en ai parlé à personne de mon entourage, par pudeur et peur de les voir s’effoler. A ce jour, la chimio est terminée et j’alterne entre les périodes de fatigue et celles où je me sens en pleine forme”. Alassane Traoré donne la parole à la maman de ses enfants qui enchaîne : - J’ai été choquée qu’on laisse des personnes si vulnérables se déplacer en transports en commun pour aller aux prises de sang en labo et aux séances de soins... Il n’a aucun moyen financier et c’était impossible de payer un uber ou un taxi”. Alassane conclut : - La Ligue contre le cancer m’a offert 2 masques et une aide financière de 400 €, c’est considérable. Merci.”



**Maud Mussard**  
Marseille  
Coordnatrice parcours de soin en cancérologie

“Je suis restée en poste chaque jour à la clinique Clairval sans jamais arrêter de travailler. Aucun patient n’a interrompu son traitement. Notre organisation était fluctuante et nous naviguions à vue, surtout aux premiers jours. Mon rôle consiste à prendre en charge les patients et à coordonner les différents professionnels intervenant sur le parcours de santé. Mes deux grandes spécialités portent sur la neuro-oncologie et l’ORL oncologie. Cette période complexe nous a incité à mettre en place des stratégies pour répondre à des situations d’urgence dans un climat anxieux. J’en ai tiré des enseignements très positifs avec beaucoup de bienveillance de toute part. Nous avons maintenu la permanence des soins, ça c’est positif mais cette période laissera des traces chez les patients comme de notre côté”.



## LES DENTISTES SUR LES DENTS...

Durant toute la période du confinement, le conseil de l’ordre des chirurgiens-dentistes avait demandé à chaque praticien de transférer les appels sur leur portable personnel afin de conserver un lien continu avec la patientèle et rédiger des ordonnances envoyées par mail. Le conseil de l’ordre a aussi mis en place un numéro de téléphone de garde permettant le renvoi à des dentistes régulateurs et à des cabinets de garde dans toutes les Bouches-du-Rhône.

“Les gens n’étaient pas à l’abandon, on était là !” affirme Jean-Luc Prado, Président du conseil de l’ordre des Bouches-du-Rhône



# ILS ONT PERMIS LA DISTRIBUTION DE MILLIERS DE MASQUES...

RETOUR SUR L'ENGAGEMENT DES PARTICULIERS, ASSOCIATIONS ET ENTREPRISES QUI SE SONT LANCÉS DANS LA PRODUCTION DE MASQUES. LA LIGUE 13 DISTRIBUE GRATUITEMENT À TOUS CEUX QUI LE DEMANDENT CETTE PREMIÈRE BARRIÈRE CONTRE LE VIRUS



La pandémie liée à la Covid-19 a permis de mettre en exergue quelques opérations de solidarité menées conjointement entre la Ligue contre le cancer, des entreprises, des collectivités et autres associations qui ont, spontanément, mis leurs compétences au service de la population.

"Dès le début de la crise, nous avons cherché des masques afin d'en équiper des patients atteints du cancer dont on sait qu'ils sont immunodéprimés, explique Magali Maugeri, directrice de la délégation 13 de la Ligue. Nous avons donc sollicité la Région Sud qui nous a offert 7000 masques dont 1000 unités ont été expédiées



*"Devant tout cet enthousiasme, nous ne pouvons qu'adresser nos plus vifs remerciements, lance Magali Maugeri. Tous ces masques sont allés ou iront à des malades en difficulté physique et en souffrance", assure la directrice de la Ligue 13.*

*au comité varois de la Ligue. Deux mille huit cents masques confectionnés dans les ateliers de la marque de maillots de bain Pain de Sucre ainsi que 1500 masques offerts par les Couturiers solidaires du Sud sont venus rejoindre le contingent des dons".*

## Patron gratuit

Du côté du siège marseillais de la marque de maillots de bain Pain de Sucre, le personnel s'est lancé dans la production de masques en tissu anti-projections, sans couture, dont l'utilisation a été validée par un conseil de médecins. "Tous nos modèles se sont avérés efficaces, faciles à enfiler et

agréables à porter, se félicite la direction de l'entreprise. Par ailleurs, nous avons mis le patron de confection du masque en ligne gratuitement. Il s'avère facile à réaliser en quelques minutes et s'adresse à tous les particuliers qui souhaitent créer leur propre protection".

De 60 bénévoles à la fin mars à plus de 800 mi-avril, les bénévoles de Fask, les Couturiers solidaires du Sud, leur ont emboîté le pas, amplifiant le mouvement de fabrication de masques lavables et réutilisables, conformes aux préconisations de l'Afnor "Usage Non Sanitaire Catégorie 1" puis "Masque Grand Public Catégorie 1".

## PAIN DE SUCRE



Sur son compte Facebook @paindesucreofficiel, les vidéos de la marque provençale ont battu des records avec 7,8 millions de vues au 30 mars. Les vidéos "explication du concept de fabrication masque tissu" et le tuto de "fabrication de masque avec patron et cotes" totalisaient 1,2 million de vues au 3 avril.

Qui dit mieux ?



## LA RÉGION SUD EN LUTTE CONTRE LE CANCER

La Région Sud et son président, Renaud Muselier, sont des partenaires actifs de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône. Il s'agit-là d'un engagement précieux car, à l'échelle régionale, on recense 223 000 personnes prises en charge pour un cancer actif ou sous surveillance. Dans le droit fil de ce constat, la Région a mis sur pied un Plan cancer en complémentarité avec le Plan cancer national. Il s'inscrit dans la lignée de 15 ans d'efforts nationaux coordonnés, entamés par Jacques Chirac en 2003. Sur la totalité du mandat, ce sont en tout 25 millions d'euros engagés par la région Provence-Alpes-Côte d'Azur dans cette mission collective de premier plan, avec l'aide de l'Europe.

Le Plan Cancer régional se déploie autour de cinq volets capitaux :

- un engagement historique pour la recherche, avec le soutien au Cancéropôle et à l'Institut Paoli Calmettes...
- l'encouragement au dépistage et à la prévention pour sauver des vies

- l'accompagnement des malades et leurs familles, via notamment le soutien à la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône
- une participation à la formation des soignants
- la lutte contre les cancers infantiles, injustice parmi les injustices.

*"L'action de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône et de son président, Pierre Garosi, est remarquable, elle fait figure de référence, insiste-t-on au sein même du Conseil régional. Elle apporte une aide morale, pratique, financière, sociale ou juridique aux personnes malades comme à leur entourage".*

Voilà pourquoi la Région a alloué, depuis le début du mandat du président Muselier, 190 000 € de soutien financier auxquels s'ajoutent 50 000 € de participation à l'aménagement de Ma maison bien-être et le don de 7 000 masques chirurgicaux distribués le 20 mai dernier.



# LES SOINS SUR-MESURE

du Dr Daniel Birnbaum

AU CENTRE DE RECHERCHE EN CANCÉROLOGIE DE MARSEILLE ET À L'INSTITUT PAOLI-CALMETTES, LE DOCTEUR DANIEL BIRNBAUM ET SON ÉQUIPE APPORTENT LEUR SOUTIEN AUX ONCOLOGUES : "NOUS TRAVAILLONS POUR LES AIDER À CHOISIR LES MEILLEURS MÉDICAMENTS À ADMINISTRER AUX MALADES". ENTRE PROGRÈS ET QUESTIONS, LE SCIENTIFIQUE EN APPELLE AUX DONS ET À LA SOLIDARITÉ.

Tout sourire, le docteur Daniel Birnbaum accueille ses visiteurs dans son laboratoire à l'Institut Paoli-Calmettes. Le médecin explique volontiers, avec un rare sens de la pédagogie, les grands axes de ses travaux. *"En recherche, on distingue deux grandes orientations : la recherche fondamentale et le travail sur l'humain, ce qu'on appelle la recherche translationnelle et clinique. Notre but ici, c'est de faire le pont entre ces deux activités, comprendre pourquoi une tumeur évolue différemment selon les patients"*. Et le scientifique de prendre l'exemple d'un patient sous traitement depuis un an pour lequel la thérapie s'avère soudainement inopérante : - *Pourquoi un médicament n'agit-il plus ? Pourquoi un gène mute-t-il, comment la cellule cancéreuse a-t-elle appris à se défendre et comment renverser ce phénomène ? Nous travaillons sur tout cela"*.

Au quotidien, les cliniciens, c'est-à-dire les médecins en

contact avec les patients, soumettent des questions aux équipes de Daniel Birnbaum qui doivent fournir des réponses...

*"Ils viennent avec des échantillons et les caractéristiques du patient de façon à ce qu'on étudie sa tumeur. Nous procédons aux analyses moléculaires (le séquençage) et établissons des modèles pré-cliniques. Ce sont comme des « avatars » de la tumeur du patient sur lequel nous pouvons pratiquer des tests de réponse aux médicaments"*, sourit le scientifique qui dirige une équipe d'une vingtaine de personnes auxquelles s'ajoutent d'autres effectifs au gré des recherches. Dans le service du dr Birnbaum, on travaille sur les cancers du sein et du sang en majorité, plus rarement sur les cancers du côlon, de la prostate, les sarcomes et le cancer du poumon, en lien pour ce dernier, avec des médecins de l'hôpital Nord. Cette étape de caractérisation de la tumeur sur le plan de son génome et sur celui de la réponse à des

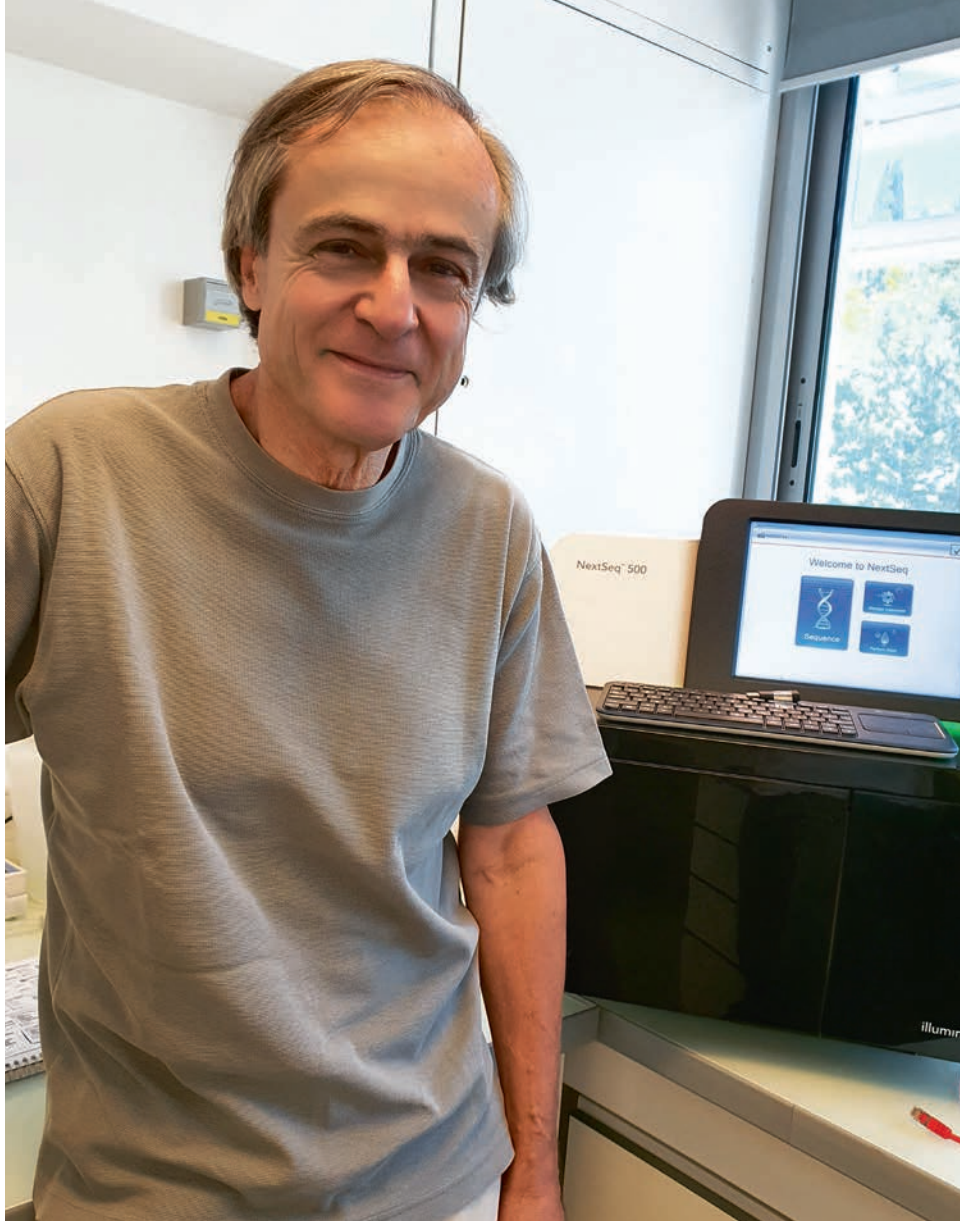
...  
**la recherche à beaucoup gagné en rapidité et on connaît désormais tous les gènes de cancer grâce au grand séquençage...**

médicaments est une étape clé. Elle est vouée à décomplexifier. Bientôt l'aide de l'intelligence artificielle sera nécessaire pour interpréter et synthétiser tous les résultats et les traduire en pratique courante à l'hôpital.

## Espoirs et progrès

A en croire le docteur Birnbaum, la recherche a beaucoup gagné en rapidité et on connaît désormais tous les gènes de cancer grâce au grand séquençage : - *En retour, on a trouvé beaucoup de mutations dont on ignore lesquelles sont importantes. Nous déplorons qu'une majorité de mutations parmi les plus fréquentes n'aient aucun médicament associé"*.

Chaque cancer est différent car il est dû à des combinaisons de mutations toutes différentes, *"pour certaines mutations on dispose de médicaments efficaces et spécifiques, mais pas pour d'autres. Bien qu'on connaisse toutes les mutations, on ignore encore l'intérêt de certaines et nous manquons de*



*“ Bientôt l’aide de l’intelligence artificielle sera nécessaire pour interpréter et synthétiser les résultats et les traduire en pratique courante à l’hôpital ”*

*médicaments différents*”. Voilà pourquoi, l’équipe du dr Birnbaum cherche à accroître l’arsenal thérapeutique et présente deux stratégies. La première s’apparente à un missile à tête chercheuse, “il s’agit de guider le médicament sur la cellule cancéreuse attiré par une molécule présente uniquement sur les cellules cancéreuses”. La deuxième stratégie consiste

à choisir une cible vitale pour la cellule cancéreuse et lui envoyer un missile qui pénètre à l’intérieur de son noyau afin de bloquer tout le processus de fabrication de la cible.

A ce jour, la première stratégie dite du missile à tête chercheuse en est aux essais cliniques sur la vessie et sur le sein. Quant à la deuxième stratégie, “on en est toujours aux tests, à l’étape des

*modèles précliniques*”, avertit le docteur Daniel Birnbaum qui se refuse à donner des dates et susciter de faux espoirs.

*“Les idées et pistes de travail, ce n’est pas ce qui manque, reconnaît le scientifique et la Ligue contre le cancer nous apporte un soutien majeur depuis des années. Malheureusement, la chasse à l’argent prend beaucoup de temps. Les finances, c’est le nerf de la guerre. Et Daniel Birnbaum de lancer cet appel : - On avance, on a fait de grands progrès dans la personnalisation des traitements mais nous sommes encore démunis face aux rechutes. Nous comptons sur vous tous pour nous aider dans cette lutte”*.

### **Quid de la médecine personnalisée ?**

*“La médecine de précision, ou personnalisée, est ce que nous utilisons le plus désormais, explique Daniel Birnbaum. Nous nous sommes rendu compte que, bien souvent, si deux patients ont des cancers similaires en apparence ils n’affichent pas la même réponse aux traitements ce qui nous oblige à personnaliser les traitements”* poursuit le médecin.

Sachant que chaque patient et chaque tumeur sont différents, on imagine l’ampleur de la tâche. “On établit donc le répertoire des mutations, c’est une sorte d’état des lieux au diagnostic ou à la rechute. Pour nous, ce que nous appelons la paire idéale dans le soin, c’est un gène cible et le médicament qui cible sa protéine”. C’est pourquoi il existe des traitements pour certains cancers et d’autres, la majorité hélas, sur lesquels planchent toujours les chercheurs : - *Beaucoup de médicaments sont en développement afin de former les paires idéales*”.





**AIDEZ-LES  
ET SOUTENEZ  
LA LIGUE**



# LE CANCER EST TOUJOURS LA, IL EST URGENT D'AGIR ET DE DONNER !

Cette année, la pandémie de Covid-19 a provoqué une baisse des dons de près de 10 millions d'euros. Pourtant, avec 150 000 morts par an et 1 100 nouveaux cas de cancers détectés chaque jour, la lutte contre le cancer ne faiblit pas. En faisant un don à la Ligue 13 contre le cancer vous contribuez à financer la recherche, des opérations de prévention et l'accompagnement des malades.

Les personnes malades atteintes d'un cancer sont accablées par la crise économique et sociale. Extrêmement vulnérables, leurs conditions de vie dégradées risquent d'empirer. Pour 20 000 familles précaires, c'est l'accès aux soins et aux traitements qui pourrait être remis en question.

Pour mener ses actions et financer la recherche, la Ligue, financée à 93% par votre générosité, a besoin de vous. Votre aide est capitale pour ne pas abandonner les malades et leurs proches.

**SANS VOS DONNS, NOUS NE POURRONS PLUS À L'AVENIR ASSURER UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET DES PERSONNES MALADES ET DE LEURS PROCHES.**

## POUR FAIRE UN DON



Remplir le bon de soutien

ou



[don.ligue-cancer.net](https://don.ligue-cancer.net)

## PENSEZ A LA DEDUCTION FISCALE

Si vous donnez 40€

66 %



Votre don vous coûte  
en réalité

13,60 €

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Ligue contre le cancer. Elles sont destinées à la Direction des relations adhérents et aux tiers mandatés par le responsable des traitements à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. La Ligue contre le cancer s'engage à ne pas transférer les données en dehors de l'Union Européenne. Ces données peuvent faire l'objet d'un échange avec des tiers du secteur caritatif. Vous pouvez vous y opposer en cochant la case ci-contre: Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant le service relation adhérent par mail : [relation.adherent@ligue-cancer.net](mailto:relation.adherent@ligue-cancer.net) ou par courrier adressé à : DPD de la Ligue Contre le Cancer, 14 Rue Corvisart - 75013 PARIS. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

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

LIGUE CONTRE LE CANCER  
COMITE DEPT DES BOUCHES DU RHONE  
7 RUE FRANCIS DAVSO  
CS 20532  
13231 MARSEILLE CEDEX 01

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

Je fais un don de :

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

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

Je joins mon règlement par :

- Chèque à l'ordre de LA LIGUE CONTRE LE CANCER  
 CCP 261205 H MARSEILLE  
 J'indique mon adresse mail pour recevoir des informations de la Ligue :  
.....@.....



La Ligue contre le cancer est agréée par le Comité de la Charte qui s'assure en continu de la rigueur et de la transparence de la gestion désintéressée des fonds collectés. L sont disponibles sur notre site [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net) et sur le Journal Officiel : [www.journal-officiel.gouv.fr](http://www.journal-officiel.gouv.fr) La Ligue est également soumise au contrôle de la Cour des Comptes.



JE DONNE





# AIDE SOCIALE

*vos questions les réponses*

QUELLES SONT LES AIDES ET SOUTIENS AUXQUELS LES MALADES ET LEUR FAMILLE ONT DROIT ? NOUS AVONS RECENSÉ VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES ET VÉRONIQUE KORNMANN, CHARGÉE DE MISSION DROITS DES PERSONNES MISSION SOCIÉTÉ ET POLITIQUES DE SANTÉ À LA FÉDÉRATION DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER, Y APPORTE DES RÉPONSES SANS JAMAIS OUBLIER LE RÔLE ESSENTIEL DES ASSISTANTES SOCIALES

• **Je suis fonctionnaire et je suis atteint par un cancer. Comment serai-je indemnisé et combien de temps pourra durer mon arrêt de travail ?**

Les fonctionnaires ont un régime propre. Dans cette catégorie de travailleur on distingue les congés de maladie ordinaire (CMO), les congés de longue durée (CLD) et les congés de longue maladie (CLM). La combinaison de ces trois congés entre eux permet de les garantir jusqu'à 5 ans lorsqu'ils déclarent un cancer (il s'agit-là de la durée maximale d'indemnisation). Cette indemnisation permet le maintien, pendant 3 ans, de 100 % du salaire puis 2 années de salaire à demi-traitement.

Le CLD ne concerne que 5 maladies, le VIH, la tuberculose, le cancer, la polio et les maladies mentales. Attention : lorsque vous êtes en CLD, votre poste peut être attribué à un tiers sans que vous puissiez vous y opposer.

• **Je suis chômeur et je viens d'apprendre que j'ai un cancer ; comment gérer ma situation vis-à-vis de Pôle emploi ?**

Être au chômage, c'est être en recherche d'emploi et pour cela, il faut être en capacité de travailler. Si votre état de ne le permet plus, en toute logique, vous avez droit à un arrêt de travail. Vous percevrez alors, des indemnités journalières via la sécurité sociale qui seront calculées sur la base de votre dernier salaire avant la période de chômage. Les allocations chômage, elles, sont donc suspendues pendant cette période et vous serez radiés. Elles reprendront après votre réinscription (il s'agit là d'une pure formalité) à Pôle emploi ; dès que votre santé vous permettra de vous remettre en quête d'un nouvel emploi.

• **Je veux reprendre le travail à temps partiel thérapeutique après mes traitements contre le cancer. Est-ce possible et comment s'y prend-on ?**

Il vous faudra d'abord avoir, sur le plan médical, l'accord de votre médecin, qui doit faire une prolongation de votre arrêt de travail à temps partiel thérapeutique. Le médecin conseil de la sécurité sociale devra ensuite donner son accord pour que les indemnités

journalières maladie continuent à vous être versées en complément du salaire partiel. Vous devrez, enfin, obtenir l'accord du médecin du travail qui statuera sur votre aptitude physique à occuper votre poste de travail.

Toutes ces démarches doivent être entreprises bien en amont et pensez toujours à en parler avec votre employeur afin que votre reprise à temps partiel thérapeutique s'organise au mieux. Pour cela, vous pouvez demander une visite de pré-reprise auprès du médecin du travail, à tout moment pendant votre arrêt. A noter : la durée du temps partiel thérapeutique varie selon la situation de chacun. Elle excède rarement un an.

• **Je suis en traitement et je suis très fatigué(e) ; ai-je droit à une aide à domicile ?**

Si vous êtes retraité(e), un financement d'heures d'aide à domicile est possible par votre caisse de retraite. En revanche, pour les actifs, il n'y a aucun dispositif spécifique et plusieurs sources de financement sont possibles. Votre mutuelle peut prévoir des heures en cas de sortie d'hospitalisation,

*“... la durée du temps partiel thérapeutique varie selon la situation de chacun. Elle excède rarement un an.”*

tout dépendra de votre contrat. La Caisse Primaire d'Assurance Maladie peut elle aussi vous aider à financer des heures d'aide à domicile tout comme la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône. Pour faire le point et savoir quels sont les organismes qui vous aideront, le mieux est de prendre contact avec une assistante sociale, celle de votre hôpital ou de votre mairie de résidence.

**• J'aimerais m'arrêter de travailler pour accompagner mon conjoint/mon parent pendant les soins est-ce possible ?**

On distingue deux types de congés, non rémunérés par l'employeur qui ne pourra refuser de vous les octroyer.

Le congé de proche aidant est accordé au proche d'une personne âgée dépendante, titulaire de l'APA (GIR 1, 2 ou 3) ou à un proche d'une personne handicapée justifiant d'une incapacité d'au moins 80%. Ce congé ouvrira droit prochainement à une allo-

cation pour compenser la perte de revenu. A l'heure où nous écrivons ces lignes, nous sommes toujours en attente de la publication du décret qui fixera son montant et les modalités de son application. Il existe également un deuxième congé, pour les proches d'une personne en fin de vie : le congé de solidarité familiale. Il donne droit à l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie ; sa durée est de 3 mois renouvelable une fois.

**• Je souhaite partir en cure thermale, comment puis-je la financer ?**

Attention, le thermalisme qui peut être pris en charge par l'assurance maladie est différent de la thalassothérapie qui elle ne l'est pas. Vous aurez besoin d'une prescription médicale qui devra mentionner l'une des pathologies qui ouvrent droit à une cure thermale pour être pris en charge. C'est votre médecin traitant qui fera la demande d'entente préalable que vous enverrez au contrôle médical



*"... deux types de congés, non rémunérés par l'employeur qui ne pourra refuser de vous les octroyer."*

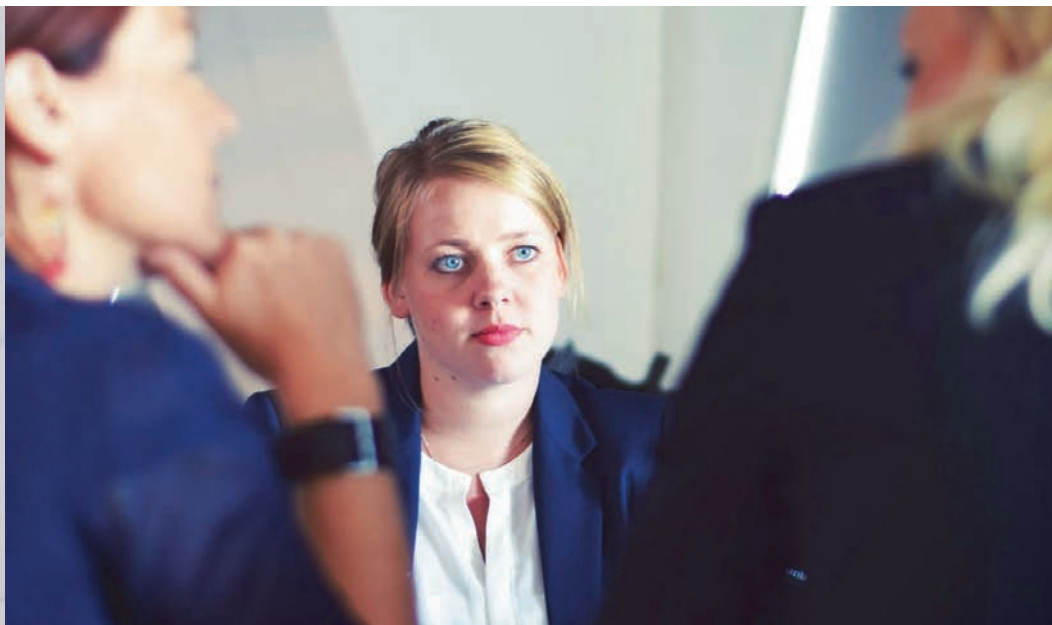
de votre caisse d'assurance maladie. Cette dernière indemnise le nombre de séances prescrits pour une maladie donnée et définira les soins que l'on doit vous prodiguer. Au-delà de ce cadre, toutes les autres prestations resteront à votre charge. Quant aux frais de transport et d'hébergement, une participation financière est éventuellement possible à raison de 65 % du coût total à conditions que vos ressources ne dépassent pas le plafond fixé.

> N° Vert 0 800 940 939

• **Choix 1 :**  
**Ecoute et soutien psychologique**

• **Choix 2 :**  
**Assurabilité, droit à l'oubli**

• **Choix 3 :**  
**Permanence juridique**





# “TOUT CE QUE J’AI VÉCU, JE DOIS EN FAIRE QUELQUE CHOSE POUR LES AUTRES”

*Diane Robert*

LA COMÉDIENNE QUI A CHOISI DE VIVRE À MARSEILLE ÉVOQUE COMMENT ELLE A SURMONTÉ L'ÉPREUVE DU CANCER. QUEL RÔLE SON MARI, AVY MARCIANO, ET SES ENFANTS, ONT JOUÉ POUR L'AIDER À VAINCRE LA MALADIE. ELLE PARLE ENFIN DE SON PROJET DE DOCUMENTAIRES. PAROLES DE BATTANTES.

Elle est de ces comédiennes qui semblent avoir toujours accompagné nos vies. De sitcoms en séries, de téléfilms en films, Diane Robert est entrée au Panthéon des artistes populaires. “Avec mon mari Avy Marciano nous avons quitté Paris pour rejoindre sa famille ici et Marseille m’a adoptée”, dit elle pour se présenter. Une installation concomitante avec les rôles que les deux artistes ont endossés pour la série “Plus Belle la Vie”, histoire de confondre plus encore leurs vies privées et professionnelles. “Nous nous sommes connus sur un plateau il y a 23 ans, Avy jouait mon petit ami c’était très chouette, et on ne s’est plus quitté”.

Au quotidien, Diane Robert ne se voit pas comme un exemple, tout au plus comme “une actrice qui souhaite toucher les gens et transmettre des émotions. Ça compte beaucoup dans le choix d’un rôle” estime-t-elle.

Par deux fois, la comédienne a connu le cancer mais a toujours eu la chance d’être dépistée à temps. “Dans ce milieu, c’est tabou de parler de la maladie, reconnaît-elle. Beaucoup de gens me disaient que ça ne plaisait pas aux compagnies d’assurances et ça ferait peur à certaines sociétés de production”.

Au contraire, la maladie a permis à Diane Robert de ne plus se cacher, d’être dans “sa” sincérité. “Quand

*des gens me reconnaissent dans les salles d’attente, je sentais que ça les reconfortait. Pour eux, ça arrivait aussi aux autres”, poursuit-elle. C’est grâce à un psychiatre qui l’a suivie à l’Institut Paoli-Calmettes que la comédienne a appris à transformer ses faiblesses en forces : - Je pense que mon caractère positif et combattant a redonné de la pêche à d’autres malades. Il y a une utilité à tout ça et ce que j’ai vécu je dois en faire quelque chose. Ma certitude est aussi une question : - Je ne dois pas occulter cette expérience mais en faire quelque chose”.*

## Un documentaire en projet

Diane Robert s’est attelée à un projet de documentaire sur les cancers féminins, “je voudrais parler des mamans. Comment une maman qui a un cancer doit-elle en parler à ses enfants, comment ils comprennent la maladie selon leur âge, quels enjeux se dessinent

*“J’ai plus à apporter en parlant et en partageant mon expérience, qu’en me taisant”*



*avec le mari et ce qui change dans la vie du couple... Je veux filmer quelque chose de lumineux et d'intime, redonner du courage aux premières concernées".* Trouver les financements, le bon format, la chaîne qui accompagnera le projet... Autant de questions qui en décourageraient beaucoup mais l'actrice l'assure : - *Je ferai ce documentaire coûte que coûte".*

Revenant sur sa maladie, Diane reconnaît que ses enfants ont passé des moments difficiles, *"j'attendais d'eux qu'ils fussent irréprochables quand eux ne supportaient pas l'idée que je sois malade"*. Sur le moment, beaucoup de choses n'ont pas été dites et l'artiste conseille de dialoguer encore et toujours *"car on n'en dit jamais assez"*.

Evoquant son mari Avy, Diane Robert se souvient d'un homme *"génial qui m'a très bien épaulée, qui a pris sur lui et fait taire ses angoisses..."* Ni l'un ni l'autre n'ont envisagé une fin possible, Diane et Avy ont abordé ce combat ensemble et aujourd'hui, la jeune maman assure que *"plus rien ne nous fait peur, j'aurais agi de la même façon pour lui. Finalement, l'entourage a plus peur pour le malade que le malade lui-même"*. Les difficiles heures du combat sont passées et il faut entrer en phase de reconstruction, retrouver une motivation, une confiance : *"Et maintenant, qu'est-ce que je fais de moi ?"* demande celle qui fut l'une des héroïnes de "Sous le soleil". *"Ça m'a changée, je me suis détachée du regard des autres et j'ai repris confiance en moi, je n'ai rien perdu et ne risque plus rien à essayer. J'ai mené le plus gros des combats, je peux maintenant mener tous les autres"*.



# "JE CROIS À LA RESPONSABILITÉ ET L'UTILITÉ SOCIALE DES ENTREPRISES"

Jean-Luc Chauvin

LE PRÉSIDENT DE LA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE MÉTROPOLITAINE AIX-MARSEILLE-PROVENCE EST SIGNATAIRE DU LABEL ENTREPRISE INSTAURÉ PAR LA LIGUE 13. IL VOIT DANS L'ENTREPRISE UNE FAMILLE AU SEIN DE LAQUELLE LE MALADE DOIT POUVOIR TROUVER SOUTIEN, ENTRAIDE, SOLIDARITÉ ET NOUER UN DIALOGUE.

## Pourquoi avez-vous signé le "Label entreprise" instauré par la Ligue 13 contre le cancer ?

La CCI Aix Marseille Provence représente et accompagne les 115 000 entreprises de notre Métropole. La santé des collaborateurs préoccupe l'entreprise, car une entreprise, c'est avant tout des femmes et des hommes. Toute entreprise a été, est ou sera concernée par le cancer. C'est un combat, une cause, qui nous concerne tous. Les entreprises ont un rôle particulier à jouer, en tant que cellule sociale, dans l'accompagnement des personnes touchées. Il en va de leur responsabilité sociétale, de leur utilité sociale. La création du « label Ligue entreprise » est un outil qui permet aux entreprises de s'engager, d'afficher leur soutien à la ligue, et de bénéficier d'un appui de celle-ci dans l'accompagnement de collaborateurs concernés. C'est également une opportunité pour l'entreprise de véhiculer des valeurs, de renforcer la cohésion sociale et de réserver une place importante à la dimension

humaine dans son management. Pour toutes ces raisons, la CCI Aix Marseille Provence a souhaité promouvoir le label auprès des entreprises du territoire, et accompagner celles qui souhaitent en faire la démarche. Elle s'engage aux côtés de la Ligue, dans l'exercice de ses missions en faveur des malades et de leurs proches.

## La Ligue13 a mené plusieurs actions avec la CCIAMP, quel regard portez-vous sur notre association ?

La CCI Aix Marseille Provence a mené plusieurs actions avec la Ligue, et l'a notamment soutenue dans le défi qu'elle s'était fixé de créer « Ma Maison bien-être » en centre-ville de Marseille, après un essai concluant de ce dispositif aux Docks Village. Ce projet reflétait l'importance de l'association dans notre ville et dans les Bouches-du-Rhône, et sa capacité à innover pour répondre au mieux aux besoins des patients et aller à leur rencontre. La proximité territoriale et l'innovation me semblent être

des axes importants de l'association, et me semblent essentiels pour répondre au mieux aux besoins des malades.

## Que revêt pour vous la notion d'engagement ?

Elle est pour moi essentielle, et guide mon action, en tant qu'entrepreneur, et au sein de la CCI Aix Marseille Provence que je préside. Être entrepreneur, c'est un engagement de tous les jours. Je crois fortement à la responsabilité sociétale des entreprises, à leur utilité sociale. Concernant la lutte contre le cancer, l'engagement des entreprises consiste à accompagner les collaborateurs touchés pour rompre l'isolement, c'est un engagement de tous les jours, et qui va s'inscrire dans les valeurs managériales et dans l'organisation du travail au sein de l'entreprise. Notre métropole dispose d'une offre de santé, en matière de soins et de recherche, de très grande qualité et reconnue internationalement. La notion d'engagement revêt pour moi également une dimension territoriale : notre métro-

*" La création du « label Ligue entreprise » est un outil qui permet aux entreprises de s'engager, d'afficher leur soutien à la ligue, et de bénéficier d'un appui de celle-ci dans l'accompagnement de collaborateurs concernés."*



pole doit aussi être un territoire champion en matière d'accompagnement des patients et de solidarité.

### **Comment l'entreprise peut-elle s'engager auprès des personnels affectés par le cancer ?**

L'entreprise c'est avant tout une cellule sociale, une seconde famille dans certains cas. Le collaborateur malade doit pouvoir compter et ressentir le soutien et l'accompagnement de ses collègues, de son entreprise. Cette humanité et cet accompagnement, physique et mental, sont souvent des facteurs déterminants dans la guérison et le retour à une vie normale. L'entreprise doit permettre au salarié (e) concerné (e) de trouver sur son lieu de travail soutien, écoute, entraide, et surtout les conditions optimales pour poursuivre son activité si tel est son souhait.

### **Quelle couverture sociale propose-t-on aux chefs d'entreprise atteints par un cancer ?**

### **La CCI a-t-elle mis en place un dispositif particulier ?**

Sur ce plan, je voudrais surtout souligner le travail de prévention et d'accompagnement du GIMS, et celui de l'association CAIRE 13, créée en 2014, qui accompagne les travailleurs indépendants touchés par le cancer, pour qui il est parfois difficile d'obtenir des aides et de ne pas se sentir isolés. L'association CAIRE 13, qui s'appuie sur un réseau de professionnels bénévoles, aide les travailleurs indépendants touchés par le cancer dans leurs démarches administratives, juridiques et sociales, ainsi que dans leurs évolutions professionnelles, et permet ainsi de rompre cet isolement. Car il s'agit bien de cela : il faut rompre l'isolement de la personne touchée, mettre en place les outils et les structures nécessaires pour garantir un accompagnement personnalisé, répondant à ses besoins. A la CCI Aix Marseille Provence, nous soutenons ces actions et les relayons auprès des entreprises de la métropole.

### **A titre personnel, quel message adressez-vous aux malades ?**

Un message de soutien avant tout, dans cette épreuve si difficile, et bien entendu je leur souhaite la guérison et le meilleur pour les accompagner dans cette épreuve. Je voudrais surtout leur dire que notre action, notre engagement, a pour but de préserver au maximum leur bien-être en entreprise, afin qu'ils puissent y vivre une vie normale et se sentir accompagnés. L'entreprise doit être une famille au sein de laquelle le malade doit pouvoir trouver soutien et entraide, solidarité, possibilité de dialogue, et les meilleures conditions possibles pour continuer d'exercer son métier si cela est son souhait. Le message que je souhaite leur adresser, c'est un message pour leur dire qu'ils ne sont pas seuls, et que nous œuvrons pour que les entreprises soient de mieux en mieux préparées à les accompagner, à répondre à leurs besoins, en partenariat avec la Ligue et la CCIAMP.

*"... notre action, notre engagement, a pour but de préserver au maximum leur bien-être en entreprise, afin qu'ils puissent y vivre une vie normale et se sentir accompagnés."*



COACHING AVEC BRICE

# TRAVAILLONS LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

VOICI UNE SÉRIE D'EXERCICES INSPIRÉS DU YOGA  
POUR DÉVELOPPER SA SOUPLESSE.  
ON GAGNE EN MOBILITÉ TOUT EN PRÉVENANT LES RAIDEURS  
MUSCULAIRES ET LES RISQUES DE BLESSURE.





## Bonjour le sport !

Avec vos pieds à la largeur des épaules, tenez-vous bien droit. Placez les mains derrière la tête sans jamais fléchir la nuque, ni forcer, ni appuyer avec les mains pour garder le rachis bien droit, dans l'alignement de la colonne vertébrale. Avec le corps contracté et les épaules en arrière, se pencher en avant, permettant une légère flexion du genou, mais en

gardant le dos droit. Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans les ischio-jambiers et, à l'expiration, inversez le mouvement pour revenir à la position de départ. Cet exercice est bon pour activer la chaîne postérieure, lombaire et les ischios.



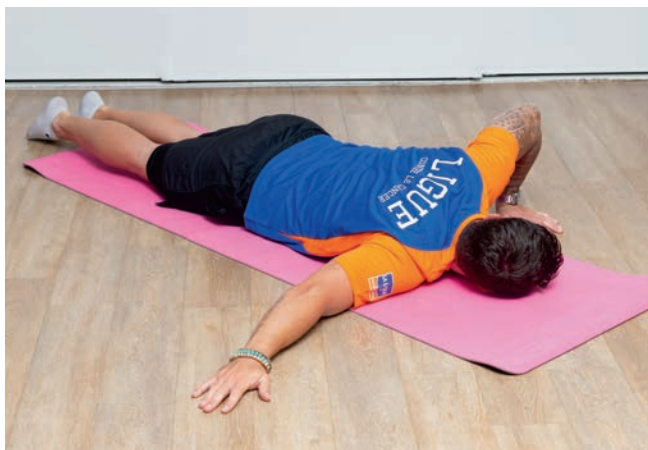
## Le chien tête en bas

Pressez vos mains contre le sol, en déplaçant la poitrine doucement vers les cuisses et talons doucement vers le sol. Détendez votre tête et votre cou. Si vous éprouvez des difficultés, décollez les talons du sol.

Cet exercice est bon pour étirer le bas du dos, les ischio-jambiers, les mollets et les pieds.



# ... LES EXERCICES



## Le scorpion

Couché sur le ventre, les bras ouverts et étirés, déplacez une jambe du côté opposé sans perdre le contact avec le sol du bras du même côté. Tenez la pose puis changez de jambe et effectuez le même mouvement. Cet exercice est bon pour mobiliser la hanche et activer les abdos latéraux.



## Le lézard

Faites un grand pas en avant et pliez votre jambe avant. Déposez vos mains au sol et veillez à garder votre jambe arrière tendue. Variable plus difficile : déposez vos coudes au sol, la tension sera maximale. Ce mouvement permet d'étirer le psoas, un muscle fléchisseur de hanche et également de développer votre mobilité et ouverture de hanche.

# QUI SOULAGENT



## Mouvements d'amplitude

Écartez une jambe vers l'avant sans appuyer le genou arrière au sol. Posez votre main contraire au pied avant et tournez le tronc vers le haut/poitrine à la jambe et le regard dirigé vers la main / plafond. Dans ce mouvement, nous sollicitons les abdominaux en général et les membres inférieurs pour nous étirer.

## Le pigeon

Cet exercice est bon pour augmenter la mobilité de la hanche et augmenter la flexibilité. Fléchissez la jambe vers l'intérieur tout en gardant l'autre jambe en extension vers l'arrière. Étendez les mains à l'avant et laissez-vous aller le plus avant possible.

> Retrouvez Brice  
dans Ma Maison Bien-être au 04 91 41 00 20



*"Une bonne alimentation, c'est capital. Bien se nourrir permet de lutter contre l'acidité de l'organisme. Les cellules tumorales aiment les environnements acides alors il faut s'alimenter en veillant à limiter voire exclure certains aliments comme les viandes rouges, les charcuteries, les produits laitiers de vache et les alcools".*



# "LES PLANTES, UN PRÉCIEUX SOUTIEN DANS MON TRAITEMENT" *Martine Blaize de Peretti*

PHARMACIENNE ET HERBORISTE, MARTINE BLAIZE-DE PERETTI CROIT "À MILLE POUR CENT" AUX BIENFAITS DES PLANTES. SES CONSEILS VIENNENT TOUJOURS EN COMPLÉMENT DES TRAITEMENTS DISPENSÉS PAR LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE. IMMUNITÉ, VITAMINES, PROBIOTIQUES ET ANTIOXYDANTS AU MENU.

En préambule, Martine Blaize-de Peretti insiste toujours sur la complémentarité entre la phytothérapie et les traitements allopathiques. La pharmacienne encourage aussi de revenir à *"une bonne alimentation car c'est capital, selon elle. Bien se nourrir permet de lutter contre l'acidité de l'organisme. Les cellules tumorales aiment les environnements acides alors il faut s'alimenter en veillant à limiter voire exclure certains aliments comme les viandes rouges, les charcuteries, les produits laitiers de vache et les alcools"*. Et de prôner en retour la consommation accrue de légumes (brocoli, betteraves, carottes) et de curcuma *"qui est un antioxydant. Attention cependant : le curcuma ne se prend jamais en période de traitement par chimiothérapie"*, insiste la pharmacienne par ailleurs auteur de livres à succès.





## INCONTOURNABLE DESMODIUM

Beaucoup d'oncologues recommandent la consommation de cette plante de la famille des *Fabaceae*, sous-famille des *Faboideae* quand on suit une chimiothérapie car elle régénère et protège la fonction hépatique.

**C'est un excellent détoxifiant du foie qui peut se prendre en cure d'attaque à raison de 10 grammes de feuilles pour un litre d'eau bouillante. Faites une décoction à feu doux pendant 15 minutes, filtrez et buvez tout au long de la journée pendant 20 jours. Ensuite, pour un "entretien", vous prendrez une cuillère à café pour un grand bol d'eau bouillante et laissez frémir l'eau pendant 15 minutes à feu doux. Boire ce bol le matin à jeun pendant 15-20 jours, c'est excellent contre les nausées.**



## DÉLICIEUX ROOIBOS

Si vous devez boire quelque chose, pourquoi pas le rooibos ? *Aspalathus linearis*, est un arbuste de la famille des *Fabacées* qui est aussi parfois appelé buisson rouge ou faux thé. Si le rooibos est totalement dépourvu de théine, il est en revanche très riche en polyphénols aux propriétés antioxydantes qui protègent les cellules contre le stress oxydatif.

**C'est une boisson drainante qui se prépare comme le thé : 1 cuillère à café par tasse à thé + 1 cuillère à café pour la théière. Laissez infuser 10 minutes et vous pourrez le boire chaud ou froid.**

## GRIFFE DU CHAT ET LAPACHO, RACINES GAGNANTES

On s'intéressera aussi à deux écorces très stimulantes pour les défenses immunitaires : la griffe du chat (ou liane du Pérou) et le Lapacho qui sont consommées depuis la nuit des temps en Amérique du Sud mais qui n'ont fait leur apparition sous nos latitudes qu'à la fin du XX<sup>e</sup> siècle. La griffe du chat est un excellent immunostimulant aux vertus anti-inflammatoires et anti-tumorales. On a de très bons retours depuis 30 ans sur l'efficacité de cette écorce tout comme celle du lapacho, un très bel arbre d'Amérique du Sud. Cette écorce d'un beau marron-brun est riche en antioxydants et stimule les défenses immunitaires.

**Je propose d'associer ces deux écorces en décoction ; comptez 1 cuil. à café de griffe du chat + 1 cuil. à café de lapacho pour deux tasses à thé d'eau bouillante. Faites bouillir 3 minutes et laissez infuser 10 minutes. Vous boirez une tasse midi et soir, entre les repas. Le lapacho est aussi très bon à boire en périodes de chimiothérapies et en périodes de rémission.**

**Attention : le lapacho ne se prend jamais si vous êtes sous traitement anticoagulant.**





## SPIRULINE MIRACLE

La spiruline est une algue d'eau douce source remarquable de protéines, d'acides aminés, des vitamines et de fer. Elle lutte contre la fatigue inhérente aux traitements.

**Sous forme de comprimés ou en gélules, je préconise 3 comprimés par jour. C'est aussi une excellente alternative à la viande chez les végétariens.**

## ACEROLA, LE BOOSTER

Qui dit fatigue dit besoin de vitamine C alors je conseille d'opter pour cette petite cerise sauvage des Antilles gorgée en vitamine C.

**En comprimés ou en jus, vous avez le choix mais personnellement, je préfère le comprimé d'un gramme à croquer chaque matin.**



## GARDEZ LE MORAL !

La voie de la guérison passe aussi par le mental, alors gardez le moral !

Vous devez avoir une activité physique qui encourage la production d'endorphines et stimule les défenses de l'organisme, explique Martine Blaize-de Peretti.

Faites aussi des cures de probiotiques pour dorloter votre flore intestinale, le fameux microbiote.

Vous pourrez consommer des produits lacto-fermentés comme le kéfir ou le kombucha mais notre pharmacienne-conseil préconise de consommer des gélules contenant au moins quatre souches.

**Je suggère par exemple "Lactibiane référence" avec une gélule à prendre le matin pendant un mois, en cas de grosse fatigue. Cessez d'en prendre pendant un mois puis recommencez encore pendant un mois, c'est souverain".**



A lire "Les Blaize, une dynastie – Six générations d'herboristes depuis 1815", Martine Blaize-de Peretti, Edisud Ed., 218 pages, 20 €.





---

### **Une Aixoise on line**

Passionnée d'équitation et de ski et native d'Aix-en-Provence, Audrey est médecin dermatologue depuis 10 ans. Elle est présente sur les réseaux sociaux en tant que "Dermato Drey" et cartonne sur sa chaîne YouTube avec des vidéos d'information médicale. Les réponses d'Audrey à toutes vos questions...

---



# LA PEAU : UNE CARAPACE FRAGILE QUE NOUS DEVONS PRÉSERVER

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU ?  
RIEN DE PLUS SIMPLE !  
NOUS AVONS DEMANDÉ À DERMATO DREY  
DE NOUS LIVRER SES CONSEILS.

## **Quels sont les principaux soins que nous devons apporter à notre peau ces prochains mois ?**

Bien au-delà des réflexes qui peuvent varier d'une saison à l'autre, il y a les bons gestes variables toute l'année. Commencez par préserver un sommeil de 7 à 8h par nuit si possible, en vous couchant avant minuit et évitez de regarder des écrans (télévision, ordinateur, téléphone) 2h avant de vous coucher pour bien s'endormir.

Pensez à boire suffisamment d'eau, au moins 1,5 litre par jour, et en été cela peut aller jusqu'à 3 litres par jour. Évitez tous les toxiques notamment le tabac et l'alcool : pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour et veillez à conserver une activité physique régulière au moins 30 minutes par jour 5 jours par semaine pour éviter la prise de poids afin de ne pas dépasser 25 d'IMC (lire par ailleurs). Prendre une

douche chaque jour, si possible le soir.

## **Nourrir et hydrater sa peau est-ce si différent ?**

Non, ce n'est pas très différent. En effet, la peau est constituée principalement de 2 couches : l'épiderme qui est imperméable et recouvert d'un film gras (le sébum) et le derme en dessous qui est de la chair donc humide. L'eau présente dans le derme vient du sang, elle ne peut pas être apportée par l'extérieur. Mais l'épiderme n'est pas 100% imperméable, il laisse passer un peu de vapeur vers l'air extérieur qu'on appelle la perte insensible en eau. Elle est plus élevée chez les personnes qui ont la peau « sèche ».

Quand on met de la crème « hydratante », on reconstitue le film gras qui imperméabilise l'épiderme, par conséquent l'eau reste mieux dans le derme.

Quand on se baigne, on n'hydrate pas sa peau, voire même quand on se baigne beaucoup on finit par abîmer le film pro-



tecteur de l'épiderme, surtout si on savonne ou si l'eau est chlorée, donc on peut assécher la peau.

### **Une recette de grand-mère préconise d'appliquer de l'huile d'olive pour « nourrir » sa peau, est-ce vraiment efficace ?**

Ce n'est pas mauvais pour la santé, cela peut permettre de regraisser temporairement l'épiderme, mais pour les personnes qui ont la peau sèche, ce ne sera jamais suffisant car la composition de l'huile d'olive ne couvre pas du tout le manque de sébum. En effet il a une composition bien plus complexe avec des acides gras mais aussi des cires, du squalène... qu'on ne trouve pas dans une seule huile végétale.

### **Donc un savon de Marseille à 72% d'huile d'olive est-ce bon pour hydrater ma peau ?**

Non, le savon de Marseille n'hydrate pas du tout la peau. Le savon de Marseille est effectivement composé de 72% d'huile d'olive, mais le 2<sup>e</sup> ingrédient est de la soude caustique. C'est ce qui permet de fabriquer le savon, c'est une molécule qui nettoie bien la peau car elle possède un côté lipophile et un côté hydrophile. Le savon de Marseille est un nettoyant puissant, qui décape le film lipidique naturel de la peau. Sur une peau normale, solide, il se reconstitue en permanence, mais sur une peau sèche ou fragile le savon va favoriser les problèmes de dermatites et d'eczéma... Par ailleurs le pH du savon est situé entre 8 et 10 (alcalin), alors que celui de la peau est autour de 6 (acide), donc le savon perturbe l'acidité naturelle de la peau et l'écosystème fragile qui se trouve dessus.

### **Au soleil comment se protège-t-on ?**

### **Moustiques, une plaie à la belle saison**

*Contre les moustiques, il y a énormément de conseils à donner pour lutter contre leur prolifération et leurs piqûres. Sur la chaîne youtube Dermato Drey vous retrouverez quantité de conseils à ce sujet.*



En priorité on adapte ses activités extérieures pour éviter les heures les plus chaudes, entre 12h et 16h en France, en été. On s'assied toujours à l'ombre pour se reposer ou déjeuner, on prévoit des parasols si le terrain n'a pas d'ombre naturelle. Pensez aux vêtements couvrants : un polo avec des manches et un petit col c'est mieux qu'un débardeur qui expose les épaules et le décolleté, on met un paréo sur ses jambes, on se baigne avec un tee-shirt en lycra, c'est beaucoup plus pratique que de remettre de la crème régulièrement.

### **Doit-on utiliser de la crème ou du gel pour les parties exposées au soleil ?**

La crème solaire doit être réservée aux zones de la peau non couvrables : le visage, les avant bras et les jambes quand il fait très chaud... Il existe de très nombreuses formes galéniques de produits de protection solaire, tout le monde peut trouver ce qui lui conviendra bien, selon son type de peau et ses activités.

Il existe des produits totalement transparents et non gras, ou au contraire des produits blancs plus épais et parfaitement résistants à l'eau. Votre pharmacien ou votre dermatologue sauront vous conseiller pour choisir avec vous le produit le plus adapté. J'ai réalisé justement une vidéo d'explications sur les

produits de protection solaire disponible sur YouTube : Dermato Drey.

### **Le sel de mer sur la peau c'est mauvais ? L'iode de l'eau de mer est-elle bonne pour la peau ?**

Le sel de l'eau de mer n'est pas mauvais car il est présent en faible quantité dans l'eau de mer, ce qui lui donne une composition proche du sérum physiologique. En revanche, quand l'eau de mer sèche sur la peau, elle s'évapore et laisse le sel se cristalliser. Si la peau est irritée, le sel déposé va « pomper » l'eau de la peau. C'est pourquoi il faut bien se rincer après les baignades si notre peau est irritée ou présente des petites plaies. Par ailleurs des bactéries peuvent être présentes dans l'eau de mer et pourraient utiliser ces plaies comme porte d'entrée.

L'iode est présente en très faible quantité dans l'eau de mer, comme tous les oligoéléments. Elle n'a pas d'action directe sur



la peau. On la retrouve dans le sel de mer qu'on utilise en cuisine, et permet le bon fonctionnement de la thyroïde.

### Quels aliments privilégie-t-on à la belle saison pour notre peau ?

En été c'est l'occasion de profiter des fruits et légumes de saison, qui représenteront un bon apport de fibres et de vitamines hydrosolubles (vitamines du groupe B, vitamines C et K...) Les fibres permettent de réguler le transit et diminuent le risque de cancer du côlon. Attention aux fruits en excès, ce sont quand même des sucres rapides, même s'ils sont moins sucrés bien sûr que les sodas, biscuits et autres produits raffinés. Les sucres rapides favorisent l'inflammation dans toutes les pathologies : pour la peau ils favorisent l'acné, et leurs effets néfastes sont bien connus sur le plan cardiovasculaire, favorisant le diabète et les dyslipidémies (augmentation des graisses dans le sang), et à long terme les accidents cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux).

Pour la peau, la vitamine B3

(appelée également PP, ou niacinamide) a prouvé une efficacité en prévention de cancers de la peau. On la retrouve dans le poulet, le thon, le saumon, le foie...

### Quels soins réserve-t-on à sa peau lorsqu'on est en cours de radiothérapie ou de chimiothérapie ?

Au cours des semaines de radiothérapie, prenez soin de la zone traitée d'abord en la nettoyant correctement chaque jour avec un savon très doux (savon surgras, pH neutre, huile nettoyante), et la sécher doucement, en tapotant avec une serviette. Ensuite appliquez chaque soir une crème hydratante ou cicatrisante, même en prévention quand la peau n'est pas encore irritée. Vous pouvez demander conseil à votre médecin radiothérapeute ou à votre pharmacien. Il faut éviter d'appliquer une crème ou tout produit gras sur la peau dans les heures qui précèdent la radiothérapie, cela augmente le risque de brûlure cutanée.

### La chimio a-t-elle des conséquences sur notre peau ?

*La peau se compose en moyenne de 70% d'eau, 27,5% de protéines, 2% de matières grasses et 0,5% de sels minéraux et oligo-éléments. Ce sont aussi trois couches de tissus : l'épiderme, le derme, l'hypoderme...*

Oui la plupart des chimiothérapies ont un impact sur la peau en gênant le renouvellement de l'épiderme. La peau a tendance à devenir plus sèche, plus fragile. Il faut privilégier un produit de toilette très doux, et l'hydrater régulièrement. Elle peut aussi présenter une pigmentation inhomogène en cas d'exposition solaire, il faut donc se protéger très efficacement contre les UV. Certaines chimiothérapies peuvent provoquer une réaction cutanée au niveau du visage qui ressemble à de l'acné ou de la rosacée, avec des boutons rouges et des pustules. Votre oncologue pourra vous prescrire un traitement pour diminuer cette éruption.

D'autres produits peuvent favoriser une atteinte des mains et pieds, avec un épaississement de la peau, ou des atteintes des ongles. Si ces lésions sont gênantes n'hésitez pas à en parler également à votre oncologue, il adaptera vos doses de chimiothérapie si besoin. Dans tous les cas, votre médecin oncologue ou cancérologue est le premier interlocuteur pour ce type de réaction, sinon votre médecin généraliste ou un dermatologue pourront également vous aider.

## Huiles essentielles : attention aux fausses promesses

Les huiles essentielles sont des produits très concentrés et très efficaces quand ils sont bien utilisés, mais plusieurs risques existent : les recettes « maison » ou recettes « de grand-mère » que l'on trouve sur internet ne font l'objet d'aucune vérification scientifique, chacun peut donc poster sa propre recette, avec des huiles essentielles inefficaces ou dangereuses.

- les huiles essentielles, que ce soit en application cutanée ou en diffusion dans l'air, sont pour la plupart contre indiquées pour les femmes enceintes (risque de fausse couche) et les nour-

rissons de moins de 30 mois. Chez les enfants, il faut les utiliser avec prudence, toujours correctement diluées.

- Les risques principaux à connaître sont le risque neurologique (épilepsie) et respiratoire (bronchospasme) donc méfiance pour les personnes épileptiques ou asthmatiques.

- De nombreuses huiles essentielles sont irritantes pour la peau, soit par elles-mêmes (cannelle, gaulthérie...) soit en cas d'exposition solaire (toutes les essences d'agrumes sont photosensibilisantes sauf si extrac-

tion des furocoumarines). Il peut en résulter de graves brûlures avec des cicatrices.

- Enfin la provenance des huiles essentielles est capitale. Elle est contrôlée pour les marques reconnues en pharmacie, mais à l'appréciation de chacun quand il s'agit d'un producteur ou revendeur local, voire pire sur internet.





*“En sophrologie on insiste beaucoup sur la confiance en son corps et en la vie car souvent avec l’annonce de la maladie, les personnes ont l’impression que leur corps les lâche et que la vie leur joue un mauvais tour”*



# “LA SOPHROLOGIE AIDE À CALMER LES CORPS ET LE MENTAL”

Vanessa Angius

LA SOPHROLOGIE VISE À AIDER SES PRATIQUANTS À “LÂCHER PRISE”, CALMER PUIS ANNIHILER LES INQUIÉTUDES, EXPLOITER LES RESSOURCES QUI SONT EN CHACUN DE NOUS POUR RELATIVISER ET APPRÉHENDER LES ALÉAS DU QUOTIDIEN, AVEC CALME ET SÉRÉNITÉ. DU QUOTIDIEN. EXPLICATIONS, ENTRE CALME ET SÉRÉNITÉ

Pour traiter les patients atteints du cancer, les sophrologues proposent deux approches différentes, selon qu'on privilégie le travail en individuel ou en groupe de 10 personnes maximum. Dans ce dernier cas, on travaille sur la relaxation et le lâcher-prise afin de sortir un temps les gens de leurs inquiétudes. Cette approche est réellement efficace lorsque “*les participants en sont aux mêmes étapes*”, prévient Vanessa Angius. En individuel, le sophrologue concentre son travail sur le sujet : en est-il à l'annonce de la maladie ? aux traitements ? en rémission ? en soins palliatifs ? “*Pour calmer les terreurs, les inquiétudes et redonner confiance, je mets en place des protocoles sur-mesure*” poursuit Vanessa Angius.

La sophrologie part du principe que nous avons chacun en nous toutes les capacités pour vivre au mieux et appréhender sereinement tous les aléas heureux ou malheureux de la vie. “*Nous menons des étapes curatives comme l'évacuation des tensions, les prises de recul et le lâcher prise*”, poursuit la praticienne. Dans les phases préventives : “*On va chercher les ressources de chacun pour les remettre au*

*premier plan dans son esprit. Prendre du recul, ça veut dire arrêter de se pourrir la vie avec des arguments qui n'en valent pas la peine*”.

En cancérologie, par exemple, le travail du sophrologue amène de la douceur, rassure sur les traitements et, dans le cas des soins palliatifs, “*on essaye de rassurer sur la mort*”.

En fin de séance, arrive l'étape dite du “réveil” : “*C'est une période où l'on échange sur le vécu de la séance et on met des mots sur ce qui a été ressenti au cours de cette même séance ; il faut conscientiser ce qu'on a vécu pour modifier voire embellir la réalité*”.

Loin d'être une panacée, la sophrologie offre une réponse à ceux qui ont peur de l'hypnose ou à ceux qui estiment que “*les psys ne sont pas pour eux*”. Vanessa Angius prévient : la sophrologie n'a rien à voir avec la relaxation, elle aide à appréhender le monde avec moins de virulence et à vivre avec plus de sérénité. “*Je suis consciente que certains n'accrocheront pas avec cette méthode et c'est heureux car chaque être humain est différent*” sourit Vanessa. Une belle illustration du lâcher prise.

## LES QUATRE ÉTAPES D'UNE SÉANCE

1. L'accueil, le patient évoque son état d'esprit et revient sur les événements qui l'ont touché depuis la dernière séance.
2. Les exercices de relaxation dynamique qui mêlent des techniques de respiration et des mouvements physiques alliant la respiration.
3. Sophronisation de base, détente de tout le corps, de la tête aux pieds. Le sujet est en état sophroliminal, un état comparable à celui où nous sommes lorsqu'on bascule dans le sommeil.
4. Fin de la séance, retour sur le vécu de la séance et échanges avec le praticien.

> Retrouvez Vanessa dans notre Espace  
Ligue à Aix-en-Provence  
au 04 42 38 96 00





# SE LAISSER GUIDER PAR *ses envies*

**AUTOUR DE LA MAISON BIEN-ÊTRE**  
PAR PATRICIA ALESSANDRI



## QUARTIER PARADIS /SAINT-FERRÉOL/ROME

Les trois artères commerçantes se jettent perpendiculairement à la Canebière. Ces trois rues emblématiques et leurs rues adjacentes, qui constituent la trame du coeur de Marseille, offrent des univers différents et complémentaires, des boutiques bon marché, branchées et luxe et de grandes enseignes, de quoi satisfaire tout le monde.

*À l'angle de la Canebière, des cours Belsunce et Saint-Louis, se trouve le point O de la ville. C'est à partir de là que sont mesurées les distances entre Marseille et les autres villes de France ainsi que le numérotage des immeubles.*

*Huumm...*



### *La fiancée*

**8 rue Haxo**

Salon de café, Breakfast,  
Lunch, formule brunch quotidienne.  
Sucré et salé se marient du matin au soir.  
Vaste espace lumineux avec murs bruts,  
bois blond et blanche terrasse.



### *Musée Cantini*

**19 rue Grignan**

Cet hôtel particulier du XVII<sup>e</sup> fût légué à la ville en 1916, par le célèbre marbrier Jules Cantini pour en faire un musée dédié à l'art de notre temps.

## Piatà

14 rue Breteuil

Du petit-déjeuner au goûter...

Déco ethnique, du café, du latté et une carte salée qui complète les gâteaux de voyage faits maison.



## Mouné

30 rue Fortia

Restaurant libanais

La décoration est à l'image de la cuisine, contemporaine, simple, familiale et de bon goût. Voyage des papilles assuré.



## QUARTIER DES ANTIQUAIRES

À l'abri des grandes rues commerçantes, antiquaires, brocanteurs, bouquinistes, galeries d'Art, peintres, décorateurs, encadreurs, ébénistes mais aussi enseignes de mode et restaurants ont élu domicile dans et autour de la rue Edmond Rostand, l'artère principale du quartier.

Une arche en fer forgé en signale l'entrée.



## Salon de thé Minoofi bakery

104 rue Paradis

C'est une adresse pour un goûter gourmand, boire un thé ou une délicieuse citronnade maison, manger des cupcakes et l'impression d'être de l'autre côté de l'Atlantique.



Le célèbre poète et écrivain Edmond Rostand y naquit en 1868 au N°14.

## Au fil des pages...

# MANIÈRES D'ÊTRE VIVANT

BAPTISTE MORIZOT

LIBRAIRIE L'ODEUR DU TEMPS, 35 RUE PAVILLON



Novellas\* philosophiques  
Dans son dernier livre Baptiste Morizot nous incite à retisser les liens avec toutes les formes de vie et de reconnaître leur prodigieuse diversité pour mieux vivre demain.

(\*entre le roman et la nouvelle)



## COURS D'ESTIENNES D'ORVES - PLACE AUX HUILES

Grande place avec de nombreux bars et restaurants avec terrasses, des boutiques et des galeries d'Art, au calme le matin, elle s'agite en fin de journée. De l'arsenal des galères, sous le règne de Louis XIV, véritable ville dans la ville avec ses remparts et son canal intérieur en U, il ne reste presque rien.



### *Bistrot l'Horloge*

11 cours Honoré d'Estienne d'Orves

Café bar restaurant convivial avec terrasse  
Cuisine autour de produits frais, une jolie petite adresse.



### *Les Arcenaulx*

25 cours d'Estienne d'Orves

Lieu raffiné tout à la fois librairie, boutique et restaurant aux parfums et saveurs du midi dans un cadre historique unique. Entrée majestueuse, vieilles pierres et hauts plafonds, charme garanti.

*Au fil des pages...*

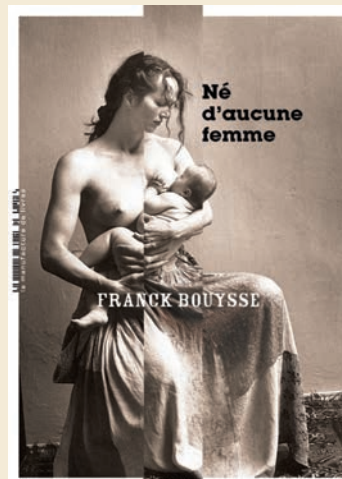
## NÉ D'AUCUNE FEMME

FRANCK BOUYSSÉ

LIBRAIRIE LES ARCAUX  
25 COURS D'ESTIENNE D'ORVES

Tumulte d'émotions  
Terrible et beau portrait  
d'une femme pleine de  
force et de volonté.  
Bouleversant et lumineux,  
un livre rare.

*A lire  
absolument !*



### *Paule et Kopa*

42 place aux huiles

Pizzas excellentes, supions incontournables, petits-farcis, aubergines parmesanes... tout est bon ! Cadre et accueil chaleureux, salle à l'étage avec vue sur le port.

## Galerie d'art Carré d'artistes Marseille l'Expo

27 cours d'Estienne d'Orves

Une galerie accueillante, une vaste palette artistique,  
des œuvres uniques et originales, l'art accessible à tous.



## VIEUX-PORT QUAI DE LA FRATERNITÉ

### L'Ombrière de Norman Foster

Touche moderne et insolite sur le Vieux-port,  
cette structure originale en métal de 6 mètres de haut,  
plafond miroir où se reflètent le plan d'eau  
et ses bateaux, permet de se protéger du soleil.

### Marché aux poissons

Tous les jours de 8h à 13h les pêcheurs proposent leurs poissons  
fraichement pêchés, c'est Marseille comme on l'imagine,  
le verbe est haut, les gens authentiques.



### Le Ferryboat

Traversée du port pittoresque entre le  
quai de rive Neuve et le quai du port  
(devant la mairie).





## QUARTIER NOAILLES

Il s'étire entre le cours Julien et la Canebière. C'est un quartier bouillonnant de vie et très métissé, un univers de couleurs et de senteurs, une pluralité de saveurs.

On s'y bouscule comme dans un souk, on parle, on crie, on échange, les marchands s'interpellent.

Ce fût le Ventre de Marseille dans les années 1930 à 1950. Des dizaines de bouchers-tripiers-charcutiers occupaient la rue longue-des-Capucins, les poissonniers étaient installés aux Halles-Delacroix.



### Marché des Capucins

Face à la bouche de métro Noailles du lundi au samedi de 9h à 19h les étals de fruits et de légumes sont entourés de commerces et d'échoppes spécialisées qui nous plongent dans des histoires ancestrales et des lieux exotiques.

### Pizzeria chez Sauveur

10 rue d'Aubagne

Pizzas et spécialités italiennes savoureuses au feu de bois depuis 1943.



### Soleil d'Egypte

9 rue longue-des-Capucins

Point chaud de saveurs orientales, pains et spécialités.



### Cinema Les Variétés

37 rue Vincent Scotto angle Canebière

Cinéma Art et essai proposant une programmation riche et variée avec des films d'actualité présentés en version originale sous-titrée, des rétrospectives et des films jeune public.



### Epicierie l'Idéal

11 rue d'Aubagne

C'est le rendez-vous des gourmets avertis. Une épicerie avec plein de bons produits qui donnent envie de cuisiner et où l'on peut aussi déjeuner.

## COURS JULIEN /NOTRE-DAME-DU-MONT

Quartier qui se caractérise par sa vie culturelle et nocturne, mêlant artistes, musiciens, bobos et flâneurs, un festival de styles, des plus conventionnels aux plus décalés. Les anciens entrepôts maraîchers ont laissé place aux disquaires et librairies, galerie d'art, salles de spectacles, boutiques de mode et design, bars et restaurants.



### Marché paysan

Ambiance conviviale le mercredi matin sous les pergolas du cours Julien.

Viandes, fromages, miels, fleurs, légumes, pains, produits frais de la région et senteurs de saison, le goût retrouvé...



### Exosud

26 rue St Michel

Épicerie traiteur reine des spécialités grecques, turques, arméniennes et libanaises.

Densité et diversité de produits délicieux connus ou à découvrir.

*Au fil des pages...*

## « ÉTÉS ANGLAIS »

ELIZABETH JANE HOWARD

LIBRAIRIE HISTOIRE DE L'OEIL  
25 RUE FONTANGE



Saga familiale haute en couleurs.

Détails de vie, travers et secrets de famille au coeur de la campagne anglaise peu avant le déclenchement de la deuxième guerre mondiale. Vivant, poétique et élégant.



# SAINTE-VICTOIRE

## Ce joyau qui a fasciné Cézanne et les dinosaures

LOIN D'ÊTRE UN PLAT PAYS, LA PROVENCE PEUT S'ENORGUEILLIR DE COMPTER QUELQUES GÉANTS QUI RYTHMENT SES PAYSAGES, DE LA SAINTE-BAUME LIMITROPHE AVEC LE VAR, AU MASSIF DES ALPILLES À L'OUEST. ENTRE LES DEUX, SAINTE-VICTOIRE DOMINE AIX ET L'HISTOIRE DEPUIS DES SIÈCLES.

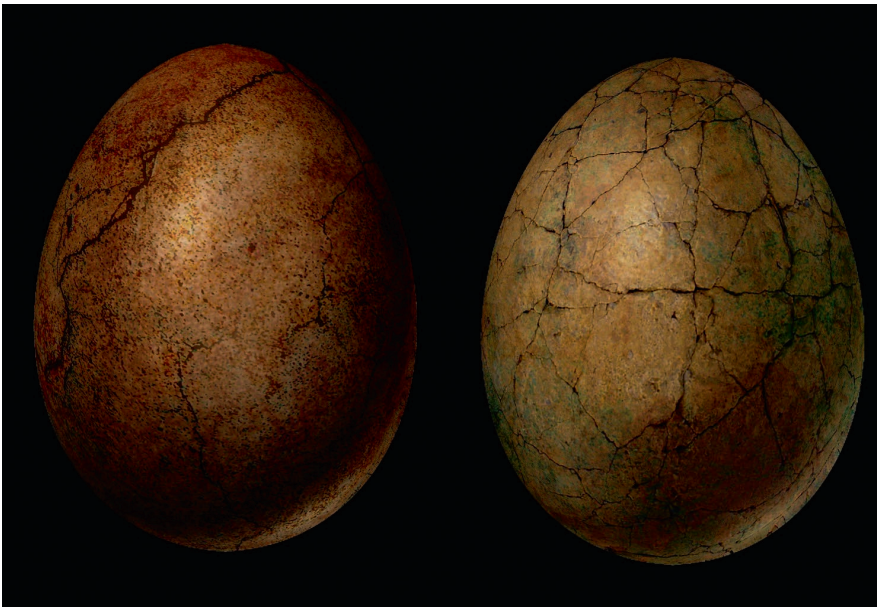
Montagne de tous les superlatifs, Sainte-Victoire culmine à quelque 1011 mètres. Reconnue Grand Site de France depuis 2004, cette muse du peintre Cézanne, qui l'a peinte plus de 80 fois, couvre 25 000 hectares.

Au-delà des chiffres, ce joyau du patrimoine naturel français est aussi un formidable écrin archéologique puisqu'on y a trouvé, dès 1930, des oeufs de dinosaures fossilisés. C'est après la Seconde Guerre mondiale que les recherches conduites par le museum d'Histoire naturelle d'Aix ont permis de mettre au jour une quinzaine de gisements d'oeufs de dinosaures sanctifiant à tout jamais le site de Roques-Hautes comme haut-lieu de la paléontologie avec une question en filigrane : les fouilles et recherches menées ici, permettront-elles de comprendre les raisons de la disparition des dinosaures de la surface du globe ?

### PLUS D'INFOS

Office de tourisme  
d'Aix-en-Provence  
[www.aixenprovencetourism.com](http://www.aixenprovencetourism.com)





Visiter Sainte-Victoire c'est aussi pousser loin et haut l'excursion jusqu'au prieuré dont les premières heures remontent au XIII<sup>e</sup> siècle avec l'édification d'un ermitage abandonné jusqu'en 1656. C'est au milieu du XVII<sup>e</sup> que le prêtre Jean Aubert, appuyé par un riche bourgeois aixois, Honoré Lambert, entreprirent d'ériger un centre de prières et de pèlerinages. Le site ne résista pas aux affres de la Révolution et sombra petit à petit dans l'abandon jusqu'en 1955 où une association, les Amis de Sainte-Victoire, en fit l'achat et entreprit sa rénovation.

### Chapelet de villages

Sainte-Victoire, c'est aussi un merveilleux terrain pour des randonnées aussi bluffantes qu'insolites. Pour admirer les deux visages du massif, suivez la route qui fait le tour de la montagne. Côté sud, les parois acérées dominent le bassin de l'Arc. Au nord, le relief s'abaisse doucement en une série de plateaux calcaires : Bibémus, le Cengle et Pallières. Vues superbes et villages charmants se succèdent : le Tholonet, Beurecueil (la plus belle vue sur la montagne) et Saint-Antonin-sur-Bayon baignés de nature, Puyloubier et Pourrières entourés de vignobles, Vauvenargues étiré le long d'un val verdoyant.

Pour les plus sportifs : VTT, parapente, escalade font partie des activités possibles sur ce site. Des moniteurs expérimentés peuvent vous accompagner dans la pratique et la découverte de ces activités. En famille, vos pique-niques se feront à l'ombre des pins et aux chants des cigales.

#### POUR TOUT SAVOIR

Sur les activités des Amis de Sainte-Victoire, abonnez-vous au compte Instagram :

[@les\\_amis\\_de\\_sainte\\_victoire](https://www.instagram.com/les_amis_de_sainte_victoire)

Si les œufs de dinosaures en Provence vous passionnent :

[www.museum-aix-en-provence.org](http://www.museum-aix-en-provence.org)





# Roulez boulettes

## L'AMITIÉ ET LE PARTAGE EN 46 RECETTES

KARINE APRILE-MORISSE A DEMANDÉ AUX PLUS CONNUS DES CHEFS MARSEILLAIS AINSI QU'À SES AMIS PROCHES DE LUI CONFIER DES RECETTES DE BOULETTES. VIANDE, POISSON, LÉGUMES... ON SE RÉGALE À CHAQUE PAGE AVEC TOUS CES PLATS QUI RÉVEILLEN EN CHACUN LES SOUVENIRS LES PLUS GOURMANDS.

C'était un vieux rêve, une volonté de faire partager sa passion conjointe pour les boulettes et la cuisine. Karine Aprile-Morisse vient de publier un livre, un ouvrage référence qui réunit 46 recettes, toutes issues du bassin méditerranéen, mais également ses trucs et astuces culinaires pour réussir tous les plats à coup sûr. "On a beaucoup traité la boulette avec condescendance dans le milieu de la gastronomie et c'est injuste, prévient l'auteur par ailleurs fondatrice et directrice d'une agence de communication et graphisme à Marseille. La boulette est fédératrice et elle appartient à toutes les cuisines. Les Grecs, Arméniens, les juifs, les Provençaux, les Italiens... tout le monde aime la boulette".

Selon l'auteur, la boulette incarne le partage et elle fédère sur tous les continents et dans toutes les religions : "C'est un plat universel qui colle à l'air du temps. On la mange avec les doigts, c'est l'incarnation

même du concept de nomad food" s'amuse Karine Aprile-Morisse. Le livre est composé de recettes de chefs, "des copains avant tout" dit Karine qui ajoute : - il y a aussi des membres de ma famille, des amis comme Mitri ou Marie-Laure". La boulette réhabilitée doit tout son revival à Karine Aprile-Morisse, la preuve en images et 128 pages illustrées par le photographe et ami Jean-Luc Abraïni.



Boulettes risotto safrané à l'encornet chorizo et piquillos  
**DOMINIQUE FRÉRARD**



Boulettes de thon citron confit fenouil  
**CÉLINE BONNIEU**



Soulou keuftés  
**LUDOVIC TURAC**





Boulettes pieds et paquets  
**CHRISTIAN ERNST**



Truffes en trompe l'œil crémeux de céleri  
**SYLVAIN ROBERT**

Points de  
vente sur :  
[roulezboulettes.fr](http://roulezboulettes.fr)



Boulettes beignets Ata  
**GEORGIANA VIU**



Boulettes artichauts à la barigoule  
**DELPHINE ROUX**



Boulettes de cochon façon caillette  
aux blettes et au porto  
**LAËTITIA VISSÉ**



Boulettes bœuf à la plage  
**VINCENT POËTTE**



Bœuf bourguignon aioli de potimarron  
**COLINE FAULQUIER**



Boulettes black red au piment fumé  
**LIONEL LEVY**



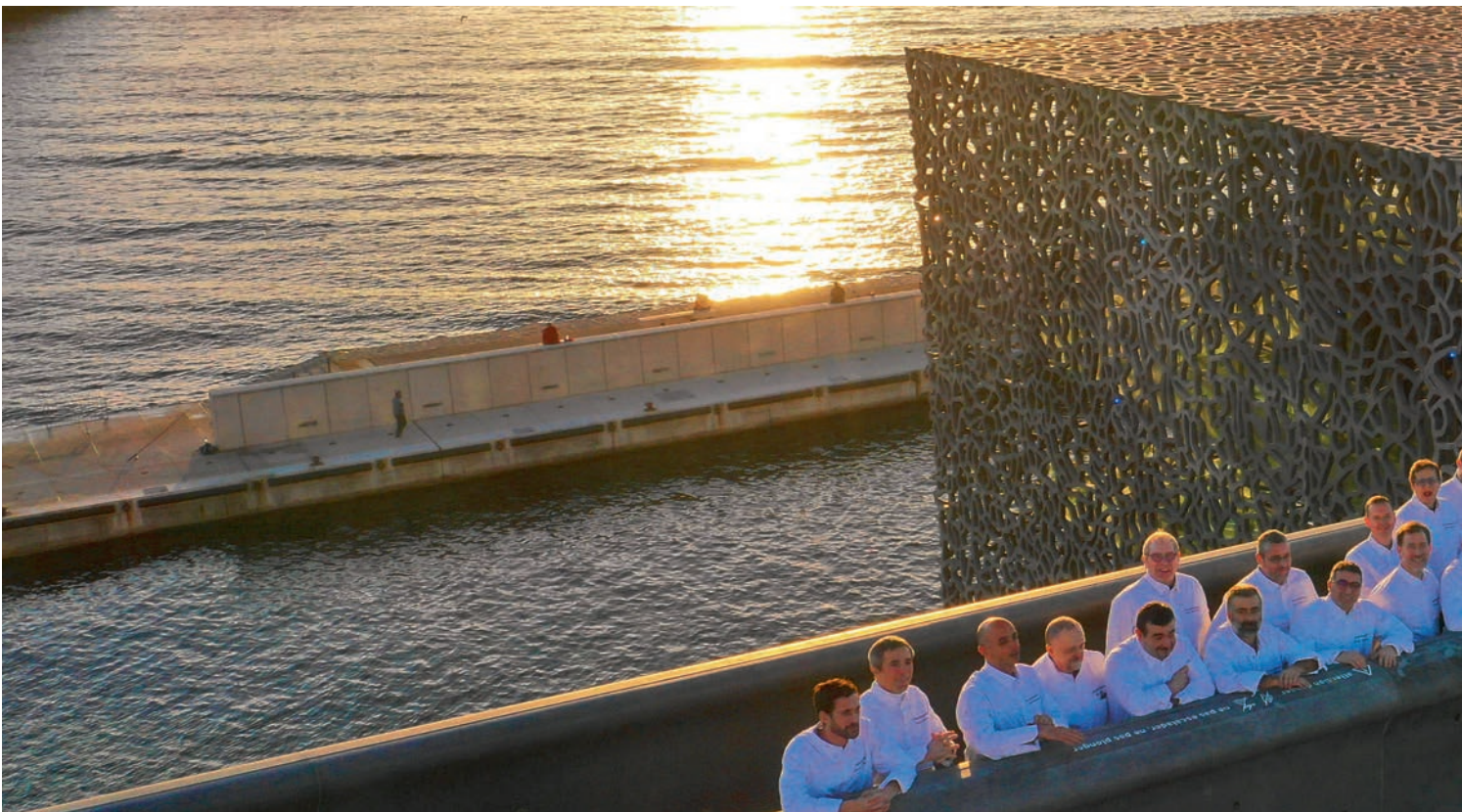
Boulettes pied de porc au riz gluant  
**RENÉ BERGÈS**



# ILS VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS À MA MAISON BIEN-ÊTRE

*Cuisez sain et savoureux  
avec les chefs de Gourméditerranée*

LA CUISINE DE MA MAISON BIEN-ÊTRE S'APPRÊTE À ACCUEILLIR LES CUISINIERS MEMBRES DE L'ASSOCIATION GOURMÉDITERRANÉE QUI NOUS RAPPELLERONT LES VERTUS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN, LES ATOUTS D'UNE CUISINE SAINÉ, LES ÉVIDENCES DU BIO ET DU LOCAL. PENSEZ À VOUS INSCRIRE !





La Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône invite à sa table l'association Gourméditerranée. Cultivant "le goût des autres", les membres de cette association ont conclu un partenariat avec la Ligue contre le Cancer des Bouches-du-Rhône. Démonstrations culinaires, conseils pour une alimentation saine à base de produits bio, locaux et de saison, les cuisiniers membres de l'association prodigueront leurs conseils lors de rendez-vous programmés dans les locaux mêmes de Ma Maison bien-être "afin de rappeler combien l'alimentation est précieuse pour recouvrer la santé et la conserver" assure-t-on du côté de Gourméditerranée dont le président, Gérard Passédat, est secondé par les cuisiniers Sébastien Richard et Alexandre Mazzia, deux autres notables à la réputation intouchable dans le Landerneau.

*"Gourméditerranée, c'est un accordéon de savoirs, de savoir-faire et de sensibilités" dixit Alexandre Mazzia.*

Composée de quelques 70 artisans du goût œuvrant dans le Sud (chefs, restaurateurs, pâtisseries, boulangers, fromagers...), avec Marseille comme épicerie, Gourméditerranée a pour objectif de faire rayonner, en France et dans le monde, la cuisine provençale, et plus largement méditerranéenne.

"Notre association est profondément attachée au mode de vie et aux pratiques alimentaires du bassin méditerranéen, expliquent les membres du bureau. Conformément à l'identité plurielle de la région et du grand port marseillais, ceux-ci incarnent également une formidable diversité de métiers, de savoir-faire et de sensibilités. Nous sommes convaincus des bienfaits du régime méditerranéen et le mettons en pratique à chaque fois que c'est possible". Ce partenariat avec la Ligue 13

apparaît comme une évidence :  
- La solidarité fait partie de l'ADN de notre association, poursuit-on au sein du bureau. Pendant le confinement, cette valeur s'est exprimée au travers l'action de "Gourmed solidaire" où les chefs de l'association avec l'aide du collectif solidaire, de Provence Tourisme et de nombreux bénévoles ont préparé plus de 22 000 repas pour venir en aide aux personnels soignants de l'AP-HM et de hôpital d'instruction des armées Laveran et aux personnes les plus fragilisées (APF France handicap, AFTC13, Service 115)". "Ce partenariat entre les deux structures, très complémentaires, répond à une volonté commune de tendre la main aux plus fragiles", analyse pour sa part Magali Maugeri, directrice de la Ligue 13. La cuisine de Ma Maison bien-être vous est ouverte, à table !



Photo Nicopeak



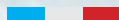
# EAU MILLÉNAIRE D'EXCEPTION LE CŒUR DE LA PROVENCE EN FRANCE

## 808 MÈTRES ET L'EAU 808 JAILLIT

Source artésienne la plus profonde d'Europe

Eau Minérale Naturelle

Pureté Millénaire



Intacte et Pure, 808 est si profondément puisée qu'aucune forme de pollution n'est venue l'altérer.

Vitale pour la santé, 808 est une eau rare avec une composition physico-chimique exceptionnelle faiblement minéralisée et une teneur en Nitrates égale à 0.

808, par sa teneur en manganèse, silice, sulfates et fer participe à la production de collagène anti-âge et immunostimulant. L'origine de notre eau minérale naturelle 808 est unique : la montagne

Sainte-Victoire, emblème de la Provence, avec la blancheur de ses falaises calcaires, dans son écrin de chênes verts, de garrigue et de lavande.

Les eaux minérales françaises sont reconnues pour leur qualité, la France est le premier exportateur mondial.

Les français sont parmi les plus gros consommateurs d'eau en bouteille en Europe : 6,5 milliards de litres d'eau en bouteille par an soit 140 litres par habitant.

808 WATER : SOCIÉTÉ D'EXPLOITATION DES EAUX MINÉRALES DU PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

Zac du Carreau de la Mine - impasse des 2 Puits - 13590 Meyreuil | Tél : +33 (0)4 42 200 500 [seempa@808water.fr](mailto:seempa@808water.fr) | [www.808water.fr](http://www.808water.fr)

« Femmes je vous aime »

# SOIRÉE DE GALA

AU PROFIT DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

## PALAIS DE LA BOURSE

LUNDI 5 OCTOBRE 2020

de 19h à 23h

9 La Canebière 13001 Marseille



EN PARTENARIAT AVEC

# PRINTEMPS

MARSEILLE

Soirée présidée par Jean-Luc Chauvin,  
Président, CCI Métropolitaine Aix Marseille Provence



GRAND DÉFILÉ DE MODE AUTOMNE HIVER FEMME & HOMME

## PRINTEMPS

MARSEILLE

COCKTAIL DÎNATOIRE AVEC ATELIERS CULINAIRES

en présence du Chef Pâtissier Dalloyau

DÉGUSTATIONS, ANIMATIONS ET HAPPENING MUSICAUX

avec la participation de la société Ricard

TOMBOLA AVEC DES LOTS PRESTIGIEUX À GAGNER

60€\* PAR PERSONNE

Tous les bénéfices de cette manifestation seront reversés au profit de Ma Maison bien-être de la Ligue contre le cancer 13.

Réservation uniquement sur la billetterie : [urlz.fr/bITF](http://urlz.fr/bITF)

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

\* Prix soumis à la déduction fiscale des impôts 2020





# AGENDA

# LIGUE

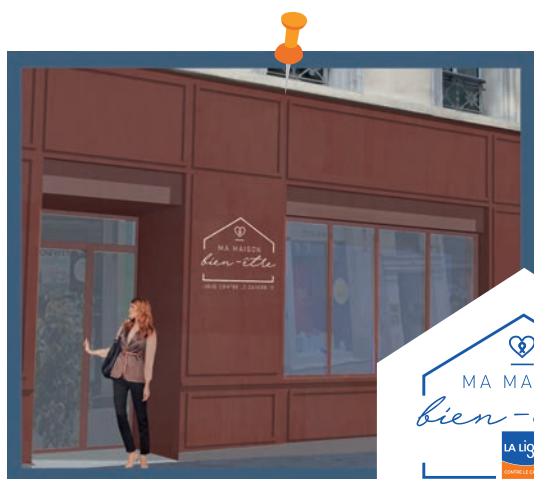


ÇA SE PASSE  
DANS LE 13  
AU PROFIT DE LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER !

## OCTOBRE

A venir en octobre  
Plus d'infos au 04 91 41 00 20

**Inauguration**  
**Ma Maison Bien-Etre**  
au 7 rue Francis Davso  
13001 Marseille



3 octobre  
**Lancement Octobre Rose**  
**centre commercial La Valentine**  
avec lancé de soutiens gorge,  
spectacle de pôle dance,  
stand info & prévention.



4 octobre  
**Golf coupe de l'espoir base**  
**aérienne** de Salon-de-Provence

5 octobre  
**Soirée Gala Femme je vous aime**  
19h au Palais de la Bourse  
9 La Canebière 13001 Marseille  
avec défilé de mode Printemps  
Plus d'infos au 04 91 41 00 20

10 octobre  
**Massilia Urban Game**  
au profit de la Ligue contre le  
cancer.  
Redécouvrez Marseille & ses  
quartiers mythiques à travers une  
course d'orientation agrémentée  
de challenges sportifs et culturels.



15 octobre  
**Trophée golf Pont Royal**  
organisé par la pharmacie  
Mendelshon à Mallemort  
à l'occasion d'Octobre Rose

17 octobre  
**Centre commercial Grand**  
**Littoral Stand Info et prévention**



23 octobre  
**Flash Mob**  
conférence CCAS  
18h30 Ensues la Redonne  
15, avenue du Général-Monsabert  
Ensues la Redonne



**Novembre**  
**Programme de Ma Maison**  
**Bien-Etre disponible**  
sur [liguecancer.net](http://liguecancer.net)  
04 91 41 00 20

**Défi vélo**  
réservé aux entreprises  
Plus d'infos sur [liguecancer.net](http://liguecancer.net)  
04 91 41 00 20



**Décembre**  
**Mon premier Noël**  
**à Ma Maison Bien-Etre**  
programme des événements  
sur [liguecancer.net](http://liguecancer.net)  
04 91 41 00 20



Agenda susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

# LES DÉLÉGATIONS

## REDÉMARRAGE ACTIVITÉS À PARTIR DE SEPTEMBRE

**Espace Ligue Aix-en-Provence :**  
1 avenue Paul Cézanne  
13100 Aix-en-Provence  
Tél : 04 42 38 96 00

**Espace Ligue Arles**  
12, rue de la Verrerie -  
Trinquetaille 12, rue de la Verrerie  
13200 - Arles  
Tél : 04 90 49 73 67

**Espace Ligue Salon-de-Provence :**  
Avenue Chaban-Delmas -  
13300 Salon de Provence  
Tél : 04.42.48.85.13







# LA VIE EN ROSE

Tous engagés à l'occasion d'Octobre Rose !



Du samedi 3 au samedi 31 octobre 2020

Retrouvez nous au Centre Valentine

pour participer à nos animations et ateliers de sensibilisation.



Centre  
Valentine  
centrevallentine.fr



**PARTICIPER À NOTRE DÉFI AVEC LE COACH TRIBU !**

Plus d'infos au 04 91 41 00 20

## DÉFI VÉLO

DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

ROULE POUR LA LIGUE AVEC TON ENTREPRISE,  
CHAQUE KM = 1 DON



COMITÉ DES  
BOUCHES-DU-RHÔNE

TOUS  
MOBILISES



#JaimeMesSeins

Tous engagés  
à l'occasion d'Octobre Rose !



GRAND LITTORAL  
CENTRE COMMERCIAL



**GRAND LITTORAL CONTRE LE CANCER**  
TOUS NOS COMMERÇANTS ENGAGÉS À L'OCCASION D'OCTOBRE ROSE !

DES ÉVÉNEMENTS ORGANISÉS TOUTE L'ANNÉE - EN PARTENARIAT AVEC







X



## QWETCH SE MOBILISE AUX CÔTÉS DE LA LIGUE À L'OCCASION D'OCTOBRE ROSE

Chaque année, La Ligue contre le cancer lance une campagne « Octobre Rose » pour rappeler l'importance du dépistage du cancer du sein. Car détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

À l'occasion de ce mouvement de solidarité national, l'entreprise française Qwetch souhaite apporter un soutien concret à la Ligue contre le cancer, dans ses actions de prévention, de promotion des dépistages mais également dans l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches.

Une bouteille en édition-limitée a été réalisée pour l'occasion intégrant le « Ruban Rose », symbole emblématique de cette mobilisation.

**BOUTEILLE ISOTHERME « OCTOBRE ROSE »**  
500 ML | 25€



En 2019, plus de 4 000 euros ont pu être collectés sur un mois. Sur 2020, la Ligue contre le cancer et Qwetch renouvellent cette belle opération. Une toute nouvelle bouteille « Woman » sera mise à l'honneur avec un design unique et sera dévoilée durant le mois d'octobre rose.



A découvrir dès le 1er octobre 2020 sur [www.qwetch.com](http://www.qwetch.com)

Et disponible également en magasins traditionnels d'alimentation bio, magasins de thé/café, magasins culinaires, magasins de sport...

« TOUS UNIS CONTRE LE CANCER »

CONTACTEZ-NOUS

commandes : [order@qwetch.com](mailto:order@qwetch.com)  
infos : [contact@qwetch.com](mailto:contact@qwetch.com)  
09.71.21.14.72

**Qwetch, le spécialiste français des  
produits nomades, sains, écologiques  
et tendance pour infuser boire et  
manger.**

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



@QWETCH

@QWETCH.FR

QWETCH



# MERCI !

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

**RÉDACTION**  
Pierre PSALTIS  
Patricia ALESSANDRI

**CRÉATION**  
AGENCE KADENCE  
Karine APRILE MORISSE  
Audrey MONTERO

**PHOTOS**  
Sandrine GOMEZ  
Daniel MILLET  
François MILLO  
Lou  
Shutterstock  
François MOURA  
Serge SARACCO

**FABRICATION**  
IMPRIMERIE Caractère

ISSN 2491-0430

**COMMUNICATION**  
Magali MAUGERI  
Charlotte DOUCHET  
Anne-Marie BERNARD

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

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

**REMERCIEMENTS**  
PATRICK BRUEL

RENAUD MUSELIER  
DR DANIEL BIRNBAUM  
DIANE ROBERT  
BRICE POURET  
JEAN-LUC CHAUVIN  
MARTINE BLAIZE DE PERETTI  
VANESSA ANGIUS  
DERMATO DREY  
KARINE APRILE  
ASSOCIATION GOURMÉDITERRANÉE  
ALICE MOREAU PRINTEMPS  
MARIE CANTON LES TERRASSES DU PORT  
CINDY CHAGOURI LES DOCKS MARSEILLE  
ARNAUD TESCARI GRAND LITTORAL  
AURÉLIE NORMAND CENTRE VALENTINE  
CREDIT MUTUEL  
ACTION AUTOMOBILE  
AXEL KAHN  
VERONIQUE KORNMANN  
DAMIEN EYMARD TRIBU  
QWETCH





NOUVELLE JAGUAR F-TYPE

# ///Action Automobile



NOUVEAU DEFENDER

*La passion avant tout*



NOUVELLE VOLVO S60



VILLAGE AUTOMOBILE  
4 BOULEVARD ACIÉRIES  
13010 MARSEILLE  
T. 04 91 29 90 10