

MAG

DES
ESPACES
LIGUE

CONTRE
LE CANCER

DIMITRI PAYET

Sur le terrain
comme face
à la maladie
on doit tout donner

Dossier

Thomas MAUBON
Cancer de la prostate

Ma maison
bien-être
au masculin



MAGAZINE GRATUIT
SERVEZ-VOUS

liguecancer13.net



COLLECTIONS CAPTURE

A K I L L I S



JOAILLERIE PARIS

AKILLIS.COM

Le don, vecteur d'espoir

Les petits ruisseaux font les grands fleuves dit l'adage et il en va de même dans la lutte contre le cancer : les petits dons font avancer une grande cause. Tout au long de l'année, chers lecteurs, nous faisons appel à votre générosité.

Grâce à vous, la Ligue contre le cancer contribue au financement de la recherche, s'engage pour soulager familles et aidants, intervient pour aider un malade dans la détresse financière ou sociale. Parce que notre grande soirée de gala organisée en novembre 2021 a été couronnée de succès, nous relevons cette année encore le défi d'un événement caritatif là encore à l'InterContinental Marseille-Hôtel Dieu, dont tous les produits seront consacrés à la lutte contre les cancers pédiatriques et au service des enfants malades de la Timone. Il n'est pas de petit don et le don revêt toutes les formes. Certains donnent de leur temps à l'instar d'Agnès et Issam, bénévoles de la Ligue, que nous avons interviewés. D'autres comme Eric Fraticelli, mettent leur nom au service des autres et ne ménagent pas leur peine pour fédérer autour d'eux, comme l'explique le joueur de football,

Dimitri Payet. Le don ce sont aussi des assistantes sociales qui redonnent de l'espoir quand les plus faibles baissent les bras. Nous voulions encore, dans ce numéro, non sans avoir par le passé, uni nos forces à celles d'octobre rose (contre le cancer du sein), évoquer le cas des cancers de la prostate. Le docteur Thomas Maubon nous explique donc tout ce qu'il faut savoir sur ce cancer qui a pour particularité de se développer très lentement. Vous retrouverez dans ce magazine bien sûr toutes vos rubriques et y décèlerez toute l'énergie que déploient nos bénévoles dans la lutte contre le cancer. Ce magazine est le vôtre, il raconte vos vies et nos luttes communes. Bonne lecture.

E
D
T
PIERRE GAROSI

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



Avec le soutien





Syntone. Canapés, design Philippe Bouix.
Galet. Tables basses, design Messieurs.
Oiseau. Lampadaires, design Sean Connors.
Squared. Tapis.

MARSEILLE CV – PLAN DE CAMPAGNE – AVIGNON SUD
Services conseil décoration et conception 3D en magasin
French : français

SOMMAIRE



INTERVIEW 6
DIMITRI PAYET
Sur le terrain comme face à la maladie on doit tout donner



MA MAISON BIEN-ÊTRE 27
Au masculin



RECHERCHE 40
THOMAS MAUBON
Cancer de la prostate des soins sur mesure



RENCONTRE 20
THIERRY LE CARPENTIER PONANT
Toutes voiles dehors

Édito	3
Éric Fraticelli	14
<i>Rire et tendre la main</i>	
ARTCAN	18
<i>Un grand nom de l'art contemporain se mobilise contre les cancers pédiatriques</i>	
Vos droits	22
<i>Assistantes sociales, elles travaillent sur l'humain</i>	
La loi et moi	24
<i>Aide sociale, tout ce qui change</i>	
Sport et bien-être	30
<i>Séance avec Alexandra: renforcement musculaire</i>	
Art et gastronomie	36
<i>Un château, des vignes, de l'art, bienvenue à La Coste</i>	
Parole de bénévoles	48
<i>Les différents visages de l'engagement</i>	
Jean-Paul Borg	52
<i>Le soutien de la Ligue est essentiel</i>	
Fondation du Crédit Agricole	54
<i>Engagement aux côtés de la Ligue</i>	
Défi sportif	56
<i>De Dunkerque à Marseille</i>	
Les femmes chefs d'entreprise confrontées au cancer	58
<i>Bientôt un site</i>	
Carnet de voyage par le Grand Pastis	62
Merci !	67

Dimitri Payet

SUR LE TERRAIN COMME FACE À LA MALADIE ON DOIT TOUT DONNER

ADOPTÉ ET ADULÉ PAR LES MARSEILLAIS, À QUI IL PROMET DE JOUER AU SEIN DE L'OM 'JUSQU'À LA FIN', LE CAPITAINE DE LA FORMATION OLYMPIENNE SE DISTINGUE PAR SA VOIX CALME ET RÉFLÉCHIE ET SON HUMILITÉ. AU-DELÀ "DU SIMPLE DON", IL APPELLE À SOUTENIR LES PROCHES ET AIDANTS, TOUS CEUX QUI SE BATTENT POUR ADOUCIR LE QUOTIDIEN DES MALADES

Dimitri Payet, avez-vous conscience d'avoir une voix qui porte et comment la mettez-vous à profit ?

“J’ai mis du temps avant d’intégrer que mon image avait une portée et tout autant de temps à m’en servir, mais avec l’âge et l’évolution de ma carrière, j’essaie d’utiliser ma notoriété à bon escient. Je choisis des causes qui viennent à moi où c’est moi qui vais vers elles, tout dépend des aléas de ma vie personnelle.

“J’ai des enfants, donc je peux comprendre l’image que les footballeurs ont. Ils sont fans de certains joueurs, je le vois dans leurs yeux. Ils admirent et essaient d’imiter leurs gestes et leurs paroles”

“Comme vous le savez, je suis natif de la Réunion et issu d’une famille très modeste, mes parents travaillaient dur pour que nous ne manquions de rien. Et maintenant, il m’apparaît comme un devoir d’aider les gens qui sont dans le besoin ; nous devons être un exemple, ne jamais oublier d’où l’on vient et tendre la main à qui en a réellement besoin.

Pour quelles causes militez-vous ?

“Les causes sont multiples mais je me sens très proches des causes liées à la pauvreté et à l’enfance. Je suis papa de 4 enfants et ceci résonne en moi d’une manière très particulière. La maladie également me préoccupe, dans mon entourage notamment, j’ai perdu ma grand-mère du cancer et cela m’a beaucoup marqué.

• **Naissance**
le 29 mars 1987 à
Saint-Pierre sur l'île
de La Réunion

• **Son mentor**
Thierry Henry

• **2007**
rejoint l'AS
Saint-Étienne au
cours de l'été

• **Juin 2011**
s'engage auprès de
Lille OSC

• **Le 3 juillet 2013**
rejoint l'Olympique
de Marseille. Deux
ans plus tard, Payet
s'engage avec West
Ham

• **le 30 janvier 2017**
Retour à Marseille

• **2018**
Élu plus beau but de
la Ligue Europa

• **2021-2022**
Plus beau but de
la saison en Ligue
Europa Conférence



S'engager oui, mais comment ?

“Faire un don, c'est facile, tout le monde peut le faire mais ce qui m'a le plus marqué, dans la lutte contre le cancer par exemple, ce sont les familles touchées, tous ces bénévoles qui aident à traverser les épreuves et que l'on appelle communément les aidants. A la Réunion, j'ai longtemps été parrain d'une association d'enfants handicapés qui venaient de Maurice ou de Madagascar. Pour les familles, cet éloignement était très douloureux à vivre, alors on œuvrait pour leur faciliter la vie et soulager leurs difficultés.

Selon moi, le plus important c'est d'entourer et d'accompagner, c'est soulager autant que faire se peut les malades et leurs proches, il faut agir sans relâche jusqu'à la guérison, c'est ce qui me semble le plus important.

Vous arrive-t-il d'évoquer ces questions avec les autres joueurs de l'OM ?

“Je joue au sein de l'Olympique de Marseille depuis 10 ans et j'ai des affinités avec tout le monde ; mon rôle de capitaine fait que je suis celui qui fédère et sert de trait d'union. Avec Jordan Amavi, Valentin Rongier et Mattéo Guendouzi ça nous arrive d'en parler. Souvent en fin d'année, au moment des fêtes, on va voir les enfants malades à la Timone et on répond présent à chaque fois qu'on le peut, c'est toujours avec grand plaisir.

“J'ai fait le meilleur choix de ma carrière en signant à vie dans ce club, dans mon club”



“Je veux apporter mon soutien à tous ceux qui se battent pour guérir.”

en

Un engagement sur le terrain...

“Le plus dur pour moi, je le reconnais, maintenant, c'est d'aller sur le terrain. Je le ressens quand on va à La Timone, ça me secoue. On a la chance d'avoir des enfants en bonne santé et quand on revient de l'hôpital, on a les pieds bien ancrés sur terre. Je veux apporter mon soutien à tous ceux qui se battent pour guérir. Il m'arrive parfois de penser à Bernard Tapie qui n'a jamais fait mystère de son cancer et en a toujours parlé, il ne s'est jamais caché. Les malades célèbres qui prennent la parole, ça aide les anonymes qui sont dans la même situation.

Si vous pouviez faire un vœu quel serait-il ?

“Un vœu ? Pfff, je n'aime pas cette idée de formuler un vœu car c'est se faire du mal inutilement ; on n'est pas magicien et on sait que ça ne se réalise pas comme ça... Et puis il y a tellement de choses à faire, pourquoi se focaliser sur une chose seulement !

ga
gé

Vous avez été fait chevalier de l'ordre national du Mérite. Qu'avez-vous ressenti, qu'est-ce que cette distinction signifie pour vous ?

“Le petit garçon de Saint Philippe est aujourd'hui décoré ! C'est une immense fierté de faire partie de ce cercle très fermé, ça récompense la détermination, le travail et mes prises de position pour certaines causes. Ma mère était employée de mairie, elle était fonctionnaire, et elle sait donc tout ce que cela veut dire et la portée symbolique de cet honneur. La première chose, il faut se montrer digne de ce titre, être exemplaire, ça me motive dans ma lutte pour les causes que je choisis.

A la Réunion, les malades sont-ils bien pris en charge ?

“Nous avons à la Réunion des hôpitaux très compétents mais il en va à la Réunion comme en Corse : face à certains cas lourds, il faut envisager des rapatriements vers la métropole. De même qu'il faut parfois quitter sa région isolée pour rejoindre de grands centres mieux lotis en équipements.


Vous avez aujourd'hui 35 ans, vous arrive-t-il parfois de penser à l'après foot ?

“J'ai énormément d'idées et bien sûr je ne pourrai pas tout faire, mais je pense que je me consacrerai plus qu'aujourd'hui à ma famille et je continuerai à graviter dans l'univers du foot.

Marseille et vous, c'est une histoire qui dure ?

“Ma famille et moi, on ne savait pas trop où on mettait les pieds quand on est arrivé. Mais quand on a joué un certain nombre d'années pour le même club, la ville vous adopte et vous le rend bien. Les Marseillais, ce sont des passionnés et ils veulent qu'on gagne tout le temps ; si on donne tout sur le terrain alors là, ça le fait. J'ai trois garçons et seule ma petite dernière est née à Marseille, c'est la plus marseillaise de nous tous ! J'aime cette ville et je crois que Marseille m'aime...”





“La chose la plus précieuse, c’est la santé, ça n’a pas de prix. On l’a vu avec la Covid ou les guerres, quand on a la santé, on a tout”

Eric Fraticelli

RIRE ET TENDRE LA MAIN

DE LUI, ERIC FRATICELLI DIT QU'IL 'JOUE, ÉCRIT DES PIÈCES ET SCÉNARIOS "ET " MET EN SCÈNE DES PIÈCES ET DES FILMS ". À L'HEURE DE LA SORTIE EN SALLES DE SON DEUXIÈME FILM HILARANT, LE CLAN, TOURNÉ EN CORSE AU DOMAINE DE MURTOLI, L'ARTISTE, INSTALLÉ À BASTIA MAIS TRÈS SOUVENT SUR LE CONTINENT, PARTAGE SA VISION DE LA SOLIDARITÉ ET ÉVOQUE LA LUTTE CONTRE LE CANCER.

Êtes-vous un militant ?

Je suis là dès que je peux aider les gens qui aident les autres. Je ne me considère pas comme un militant de l'entraide mais je me suis rapproché par le passé de l'association France autistes, pour laquelle nous avons tourné un clip, ainsi que de plusieurs associations de protection animale. Tout le monde est concerné par la lutte contre le cancer, au moins moralement, on a tous un ami, un parent, un voisin qui est touché. Bien sûr, la recherche a progressé mais la route est encore longue.

Comment vit-on son cancer en Corse ?

Beaucoup de malades partent à Marseille et à Nice, globalement je ne réfléchis pas à l'échelle de la Corse et je souhaiterais qu'on mise beaucoup plus sur la recherche scientifique. Nous devons travailler à la source et mettre le paquet pour résoudre une bonne fois pour toute ce problème. On déploie des budgets colossaux pour la recherche spatiale alors ne pourrait-on pas se concentrer un peu plus sur ce qui se passe sur terre ?

Vous lancez un appel aux politiciens ?

Je crois peu dans l'action des politiciens car ce sont des gens qui ne pensent qu'à leur carrière. C'est très différent des politiques qui, eux, se consacrent à la gestion des affaires de la cité.

“ Rire de soi est la première forme d'humour ”

“ Il faut y mettre le paquet pour que la recherche guérisse définitivement cette maladie ”

Comment vous êtes-vous connus avec Lionel Lévy (le chef de l'Intercontinental Marseille-Hôtel Dieu, NDLR) ? On s'est connu à Marseille, j'étais alors en tournage sur le "Taxi 5", j'étais en terrasse et je fumais seul un cigare. Il est venu s'asseoir à côté de moi avec un rhum, ça a été un moment suspendu, comme ça... Comme il a énormément d'humour, un jour, je lui ai proposé un petit rôle dans un de mes films et il m'a répondu: - Mais, je ne suis pas comédien ! " Je lui ai répondu : - Ça fait des années que tu fais croire à tout le monde que tu es cuisinier ! "



© Criscuolo

Entre le cuisinier marseillais Lionel Lévy et l'artiste, des liens d'amitié et de complicité se sont vite noués.

Et en tournage comment est-il ?

C'est un gars studieux, il est humble et il respecte le chef d'orchestre. Si demain, je devais aller dans sa cuisine, je ferais ce qu'il a fait sur mon plateau : j'ai vu un mec qui a gardé son âme d'enfant, il a l'œil qui pétille et c'est un bon vivant.

Y a-t-il des thèmes que vous vous interdisez ?

Je m'interdis de faire des choses qui ne m'inspirent pas comme la thématique du cancer par exemple, sur le cancer, je ne me vois pas aller dans l'humour car je n'aurais pas ce talent. Mon registre, c'est l'humour mais tous les gens qui ne me connaissent pas et qui m'ont découvert dans "Mafioso" pensaient que jamais je ne serais drôle. Dans ma vie privée, j'adore plaisanter mais toujours avec du fond parce que le gag pour le gag, bof...

Quels sont les humoristes Corses que vous aimez ?

Je cite Teatru Mascone car il a été le premier professionnel au sens structurel du terme. Il écrit ses spectacles, il les répète, il joue seul sur scène comme au théâtre. Quand j'ai commencé à Bastia j'ai voulu travailler avec le même professionnalisme. L'humour corse existe au présent et c'est déjà ça mais je pense qu'il faudrait créer sur place des structures pour enseigner des méthodes de travail. J'aimerais qu'il y ait une professionnalisation du métier et rendre viable le chemin artistique corse.

“ Le cancer est un mal qui nous touche tous, personne ne peut dire qu'il n'est pas concerné ”



© Criscuolo

Qui sont les gens qui vous inspirent ?

Je n'ai pas de modèle, je suis comme Montaigne, je fais mon miel de toutes les fleurs. J'aime m'entourer d'artistes, de philosophes, de certains habitants de mon village comme le berger qui ne regarde pratiquement jamais les infos. Il est comme les stoïciens, il ne veut pas interférer sur les choses qu'il ne maîtrise pas.

Selon vous comment peut-on agir positivement ?

Nous partons tous dans le mur à grande vitesse et ce qui m'inquiète le plus, c'est la disparition de l'âme humaine. A mon échelle, je pose des questions et je cherche des solutions. Avec mon métier, j'essaie d'offrir des moments agréables, de faire rire et de distraire mes contemporains. Le divertissement, c'est très noble vous savez ! Beaucoup pensent que devenir adulte c'est se prendre au sérieux, la jeunesse, elle, est beaucoup plus pure. A tous ceux qui auront eu une vie trop sérieuse, que restera-t-il au soir de leur vie ?

L'ACTU

Le prochain film d'Eric Fraticelli s'appellera "le Clan" et sortira en salles le 18 janvier. Cette adaptation d'une pièce de théâtre a pour producteurs Richard Caillat et Philippe Godeau. "C'est ma seconde réalisation, explique Eric Fraticelli. On a repris les mêmes comédiens qui jouaient dans la pièce qui raconte les aventures de 4 voyous branquignols bien décidés à kidnapper Sophie Marceau"



© Serge Saracco

ARTCAN

UN GRAND NOM DE L'ART CONTEMPORAIN

se mobilise contre les cancers pédiatriques

NICOLAS MAILLEFERT ET DIEGO ESCOBAR. DEUX NOMS QUI COMPTENT DANS LE PAYSAGE DE L'ART CONTEMPORAIN À MARSEILLE. LEUR GALERIE, SISE BOULEVARD PÉRIER, EST DEVENUE EN QUELQUES ANNÉES, UN PÔLE INCONTOURNABLE POUR TOUS LES AMATEURS D'ART.

Engagé auprès de la Ligue 13 contre le cancer depuis un an, le duo a offert plusieurs œuvres dont une issue de sa collection personnelle afin de contribuer au succès de la vente aux enchères organisée lors de la soirée de gala de 2021. "Nous nous sommes engagés auprès de la Ligue 13 à la suite d'histoires personnelles. Comme nous n'étions ni chercheurs ni médecins, c'est le seul levier que nous avons pu actionner", confesse Diego Escobar. Et pour 2022, afin de poursuivre l'effort entamé l'an dernier, MM. Maillefert et Escobar ont demandé à plusieurs de "leurs" artistes de confier des pièces "pour

une vente aux enchères digne de ce nom... Avec quatre ou cinq œuvres offertes, nous espérons atteindre des montants de dons importants", complète Diego Escobar. Présente à Paris mais également à Bruxelles et Marseille, ArtCan gallery se félicite de l'intérêt croissant des Marseillais pour l'art contemporain, "il y a une culture et un intérêt évident pour l'art contemporain ici et nous avons, avec les Marseillais, des échanges enrichissants, constatent les deux esthètes qui sont catégoriques. Le marché entre Aix et Marseille est de plus en plus dynamique". Présents à la soirée de gala initiée par la Ligue

13 contre le Cancer du 14 novembre 2022, MM. Maillefert et Escobar contribueront, par leur don, au succès de la vente aux enchères dont tous les profits iront à la lutte contre les cancers pédiatriques.

PRATIQUE

ArtCan Gallery
74, bd Périer
Marseille 8e arr.
infos au 06 81 69 90 58

INTERCONTINENTAL
MARSEILLE - HOTEL DIEU



SOIRÉE DE GALA

DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

AU PROFIT DE LA RECHERCHE DES CANCERS PÉDIATRIQUES

LUNDI 14 NOV

Sous le haut marrainage de Madame la Ministre Marlène SCHIAPPA
Secrétaire d'État auprès de la Première ministre,
chargée de l'Économie sociale et solidaire et de la Vie associative.

En présence de Monsieur Renaud MUSELIER,
Président du conseil régional de Provence-Alpes-Côte d'Azur
et de Monsieur Dimitri PAYET parrain de la soirée.



Soirée orchestrée par les chefs
de Gour Méditerranée





Ponant TOUTES VOILES DEHORS

©Hervé Millard



EMBARQUEZ POUR LE RÊVE. LA COMPAGNIE, QUI A INSTALLÉ SON SIÈGE À MARSEILLE, CONNAÎT UN DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL BASÉ SUR UN MODÈLE UNIQUE D'EXPLORATION SUR TOUTES LES MERS DU MONDE. ELLE INVESTIT AUSSI, AVEC SES NAVIRES DE PETITE TAILLE, SUR UN MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT PLUS DURABLE PAR EXEMPLE EN LIMITANT AU MAXIMUM SON BILAN CARBONE.

A l'origine d'une grande idée, il faut aller chercher une petite équipe. Voilà 34 ans, quelques jeunes officiers de la marine marchande ont l'idée de lancer des croisières atypiques, avec un voilier proposant une expérience de découverte avec des prestations de « luxe à la française ». Peu à peu, le succès se dessine, les croisières Ponant quittent alors Nantes, leur ville de naissance pour Marseille en 2004. En 2015, François Pinault prend le contrôle de la compagnie via ARTEMIS, sa holding familiale. Depuis, les croisières Ponant voguent sur le succès, la flotte comptant treize navires, loin des cinq bateaux qui composaient la flotte il y a huit ans. « Nous avons changé de dimension en quelques années, concède Thierry

Le Carpentier. Nous recensons aujourd'hui cinq cent soixante-dix personnels à terre dont quatre cent soixante-dix rien qu'au siège à Marseille. Nous avons également des bureaux à New York, à Sydney, à Bruxelles, Londres et même en Suisse ». La baseline de l'entreprise, « explore to inspire » prône les voyages qui ont du sens, bien loin de l'image circonscrite des 5 étoiles flottants. Nos croisières couvrent tout le globe avec une prédilection pour l'Arctique et l'Antarctique, poursuit Thierry Le Carpentier, en charge de la direction des relations humaines pour le groupe. Il s'agit souvent du voyage d'une vie, dont nos passagers reviennent fréquemment transformés

par l'expérience qu'ils ont vécue à bord ». Chaque croisière s'envisage donc comme une exploration à la découverte des atouts culturels et gastronomiques d'une destination, de sa faune et de sa flore, et de ses habitants. Cette valorisation des patrimoines naturels de la planète passe aussi par une politique active en matière de leur préservation : - Nous n'utilisons plus de fioul lourd depuis plusieurs années et nos émissions de soufre et de carbone sont très inférieures aux normes internationales ; 100% de nos eaux usées sont retraitées » et 100% de la flotte sera équipée de systèmes de convertisseurs catalytiques pour réduire les émissions de NOx de 90 % d'ici 2026 (par rapport à 2018).

NOS VALEURS HUMAINES

Forte de 2 500 marins, la flotte Ponant est appelée à s'étoffer encore, l'entreprise faisant le pari de l'humain et du service. 120 postes ont été créés à Marseille depuis le mois de juin 2021 et le groupe est engagé dans une politique dynamique en faveur l'égalité de traitement dans les salaires, les carrières et la gestion des emplois entre hommes et femmes. « Notre clientèle, à 50% nord-américaine puis européenne, connaît et apprécie nos valeurs humanistes, confie Thierry Le Carpentier, à nous de les faire vivre ».

PRATIQUE

Infos en agences de voyage, sur le site www.ponant.com et au 04 91 16 16 27. Accueil au 408, avenue du Prado, Marseille 8e arr.



©Nathalie-Michel et Julien Fabro

Assistantes sociales

ELLES TRAVAILLENT SUR L'HUMAIN

MAILLON ESSENTIEL DANS LA GRANDE CHAÎNE DE LA SOLIDARITÉ, LES ASSISTANTS DE SERVICE SOCIAL ŒUVRENT AU QUOTIDIEN POUR RÉPONDRE AUX INQUIÉTUDES DES MALADES, DES PROCHES AIDANTS OU DES FAMILLES. SOUTIEN FINANCIER, MORAL, JURIDIQUE, ILS INTERVIENNENT SUR TOUS LES FRONTS AVEC UNE IDÉE FORTE : "LE PATIENT RESTE AU CŒUR DE TOUTES LES DÉMARCHES". RENCONTRE AVEC MAGALI MARGAILLAN, CADRE DE SERVICE SOCIAL À L'HÔPITAL SAINT-JOSEPH DE MARSEILLE

On les appelle couramment "assistant(e)s social(e)s" mais leur titre professionnel exact est "assistant(e)s de service social", une profession réglementée et soumise au secret professionnel. On les croise dans les hôpitaux, mais aussi dans différents établissements de la fonction publique (les mairies, les départements), certaines associations et même dans le secteur privé. "Pour exercer ce métier, il faut être titulaire d'un DEASS, diplôme d'Etat d'Assistant de service social de niveau bac+3 et de se faire enregistrer auprès de l'Agence régionale de santé" complète Magali Margaillan, cadre du service social au sein de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille (8e arr).

• Choix personnels

"Le rôle cœur du métier, c'est la relation d'aide ; la matière première du métier, c'est l'humain", poursuit Magali Margaillan à la tête d'un service de 8 assistantes sociales et d'un agent administratif. Au sein même de l'hôpital, les assistantes sociales "prennent soin des patients", sont à l'écoute et orientent leurs interlocuteurs dans les difficultés amplifiées par leur séjour à Saint-Joseph. "Nous prenons en compte tous les aspects multidimensionnels de

chaque cas en tentant d'associer la famille pour monter des projets sur-mesure tout en veillant à ce qu'ils soient réalisables".

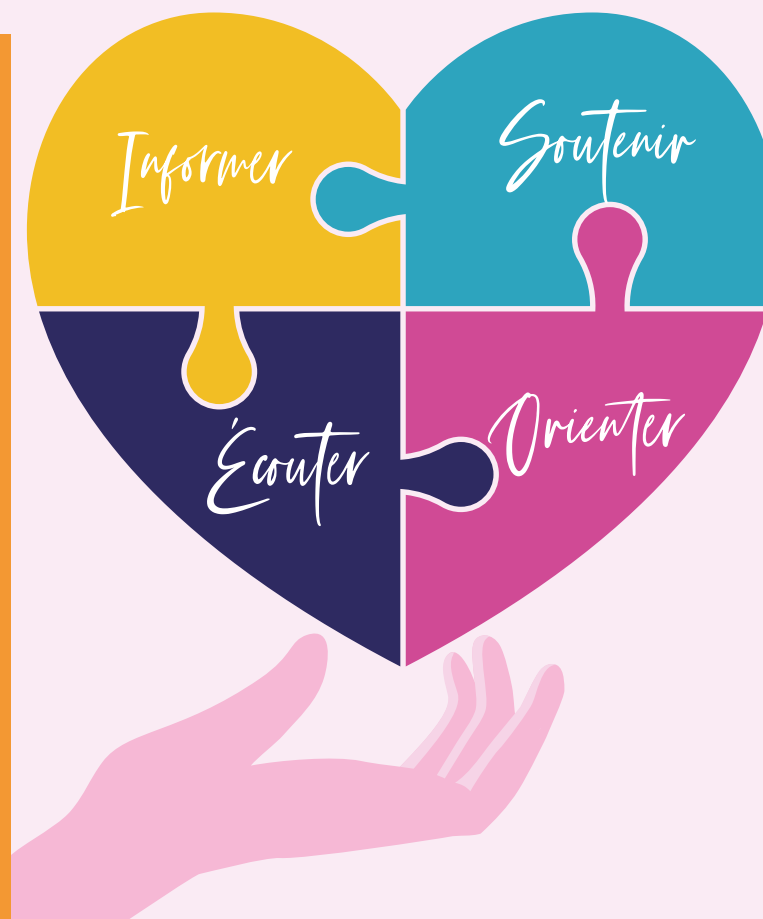
Dès qu'un patient arrive à l'hôpital, il appartient aux assistantes sociales de préparer sa sortie en fonction de multiples paramètres : le degré d'autonomie et les choix personnels du patient car, insiste Magali Margaillan, "le patient reste au centre de son projet, c'est à lui qu'appartiennent les décisions finales". Il faudra donc réfléchir à toutes les options, peser le pour et le contre, avec des choix de sortie très différents comme le centre de convalescence ou le retour à domicile avec la mise en place d'aides comme le portage de repas à domicile ou la garde de nuit par exemple.

"C'est pour ça que nous travaillons avec de multiples acteurs comme la Carsat, les services sociaux du département, la CPAM, les CCAS, la Caf et certaines associations. De son côté, la Ligue 13 contre le cancer nous apporte un très grand soutien. Nous orientons beaucoup de patients vers Ma Maison Bien-Etre pour rompre avec l'isolement. De même, lorsqu'il y a une problématique financière, la Ligue13 joue son rôle à plein, c'est notre partenaire privilégié".

FRAPPER À LA BONNE PORTE

Vous vous sentez perdu et ne voyez pas le bout du tunnel ? Il faut contacter une assistante sociale qui, près de chez vous, vous apportera toute son aide. En France, les départements sont au cœur de l'action sociale. C'est la raison pour laquelle le Conseil départemental des Bouches-du-Rhône reste votre meilleur interlocuteur pour vos démarches liées à vos préoccupations économiques et sociales. Le Conseil départemental 13 possède un service social ou des services spécialisés qui ont vocation à accompagner les personnes en difficulté dans de nombreux domaines : logement, santé, mobilité, gestion de votre budget. Des aides aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap, des aides à l'enfance, à l'insertion sociale et professionnelle, aux transports, des aides à la culture ou à la pratique d'une activité sportive peuvent vous être allouées.

Deux sites d'informations et de contact :
www.aide-sociale.fr et
www.departement13.fr



UN MÉTIER, UNE VOCATION

Toujours tenir compte du patient et de son entourage, voilà le quotidien des assistantes sociales pour qui l'autonomie, l'état de santé, les disponibilités d'accueil dans certaines structures ou l'épuisement des proches aidants : - Souvent, les proches eux-mêmes ne réalisent pas combien ils sont au bout du rouleau, s'émeut Magali Margaillan. De plus, certains patients sont tétanisés à l'idée de prendre de grandes décisions les concernant comme, par exemple, changer de lieu d'habitation". Jamais à court d'une bonne idée dans leur mission visant "à soigner l'homme comme les médecins soignent les maladies", l'équipe de Saint-Joseph a eu l'excellente idée de monter un vestiaire solidaire, tenu par une bénévoles, destiné aux malades SDF ou à ceux qui n'ont pas eu le temps de préparer une valise pour venir à l'hôpital. "C'est un autre aspect de notre mission qui consiste à trouver de bonnes idées en gardant toujours en ligne de mire une seul souci : "soulager l'humain".



AIDE SOCIALE

Tout ce qui change

RÉFORME, CLASSIFICATION, NOUVELLES PRISES EN COMPTE, REMBOURSEMENTS... NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ LES DERNIÈRES INFOS QUI VONT VOUS CHANGER LA VIE. N'HÉSITEZ PAS EN OUTRE À INTERROGER VOTRE ASSISTANTE SOCIALE SUR CES QUESTIONS...ET BIEN D'AUTRES !

• Une attribution simplifiée de la complémentaire santé solidaire

Le 15 avril 2022 dernier, un décret a été publié précisant les modalités de mise en œuvre de mesures prévues par la loi de financement de la sécurité sociale pour faciliter l'accès à la complémentaire santé solidaire (CSS) de certains publics précaires. Pour rappel, la CSS est née en novembre 2019 de la fusion de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et de l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Le décret prévoit notamment que les personnes demandant le RSA n'ont plus besoin de déposer une demande de CSS. Par ailleurs, les allocataires de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées, n'ayant pas exercé d'activité salariée ou indépendante pendant les trois mois civils précédant le dépôt de leur demande de CSS, sont présumés éligibles.

• Le cancer de la prostate est désormais reconnu comme

une maladie professionnelle

Voilà quelques années, le gouvernement avait créé un tableau de maladie professionnelle « cancer de la prostate provoqué par les pesticides » à destination des travailleurs agricoles. Un décret du 19 avril 2022, entré en vigueur deux jours plus tard, a officialisé la création d'un nouveau tableau de maladies professionnelles : le tableau n° 102 « Cancer de la prostate provoqué par les pesticides ». Le cancer de la prostate est désormais reconnu comme une maladie professionnelle pour les travaux exposant habituellement aux pesticides pratiqués par les salariés. Le délai de prise en charge est de 40 ans, sous réserve d'une durée d'exposition de 10 ans.

• Remboursement des consultations chez un psychologue : comment ça marche ?

Depuis le 5 avril 2022, il est enfin possible de bénéficier du remboursement intégral

par l'assurance maladie de consultations chez un psychologue libéral. La mesure porte sur 8 séances annuelles par an comprenant une séance d'évaluation (40 € maximum) puis 7 séances de suivi (30 € maximum). Le remboursement est couvert à hauteur de 60% par l'assurance maladie et 40% par la complémentaire santé ou la mutuelle.

Comment faire ? Vous devrez demander une "lettre d'adressage" auprès de votre médecin traitant, scolaire ou hospitalier. Vous contactez un psychologue partenaire de l'annuaire MonPsy et lui présentez votre lettre d'adressage. A la fin de la séance, vous réglez directement le psychologue et envoyez la feuille de soins fournie à l'assurance maladie pour obtenir un remboursement. Dans certains cas, il n'y a pas d'avance des frais à faire notamment lorsque le suivi est en lien avec une ALD.

<https://monpsy.sante.gouv.fr/>

• Réforme de la pension d'invalidité

Depuis le mois d'avril 2022 il est possible de cumuler la pension d'invalidité avec des revenus professionnels jusqu'au niveau de salaire précédant la mise en invalidité, puis de conserver 50% de ses gains au-delà de ce seuil. Avant la réforme, la pension d'invalidité était suspendue si son montant, ajouté au revenu professionnel, dépassait pendant 2 trimestres consécutifs, le salaire trimestriel moyen de l'année précédant l'arrêt de travail suivi d'invalidité du bénéficiaire.

• Assurance emprunteur, le ciel s'éclaircit

Pour les particuliers, il est désormais beaucoup plus simple de souscrire à une assurance emprunteur relative

à un prêt immobilier grâce à deux mesures phares : depuis plusieurs années, la convention Aeras (permettant de s'assurer et d'emprunter avec un risque aggravé de santé) agit pour une prise en compte plus rapide des avancées thérapeutiques et une meilleure appréciation par les assureurs des situations de consolidation ou de stabilisation d'affections majeures.

Ce droit à l'oubli qui se traduit par l'absence d'obligation de déclarer à l'assureur une pathologie cancéreuse s'appliquait, jusqu'à présent, en distinguant l'âge auquel le cancer a été diagnostiqué : avant 21 ans, le droit à l'oubli s'applique 5 ans à compter de la fin du protocole thérapeutique, après 21 ans, il s'applique 10 ans

"Prenez contact sans tarder avec l'assistante sociale de votre caisse en appelant le 3646, elle pourra répondre à toutes vos interrogations sur le sujet."

à compter de la fin du protocole thérapeutique. Dorénavant, il n'y aura plus de distinction selon l'âge auquel le cancer a été diagnostiqué, le droit à l'oubli est fixé à 5 ans pour tous les cancers et est étendu à une maladie chronique, l'hépatite C. Par ailleurs, depuis le 1er juin 2022, la transmission à l'assureur de toute information relative à l'état de santé de l'assuré ou d'un examen de santé pour les prêts dont la part assurée par personne est inférieure à 200 000 € et dont l'échéance arrive avant le 60e anniversaire de l'assuré. Il est précisé que le plafond s'applique « par assuré » (soit 400 000 € pour un couple) et sur « l'encours cumulé des contrats de crédit ».



0 800 940 939
SERVICE ET APPEL GRATUITS

Accessible à tous, ce service téléphonique est 100% gratuit pour les appelants (à partir d'un fixe ou d'un mobile en France).

Il offre :

- une écoute confidentielle et anonyme assurée par des psychologues.
- un accès au service Aidéa : des conseillers techniques vous informent et vous conseillent en cas de difficultés pour obtenir une assurance emprunteur dans le cadre de votre prêt.
- une permanence juridique où des avocats volontaires du barreau de Paris apportent des conseils juridiques adaptés aux difficultés rencontrées par les appelants.

**Vous ne lâchez rien,
on ne vous lâchera pas.**

Depuis plus de 5 ans,
MÊME vous accompagne tout au long
de votre combat contre le cancer.



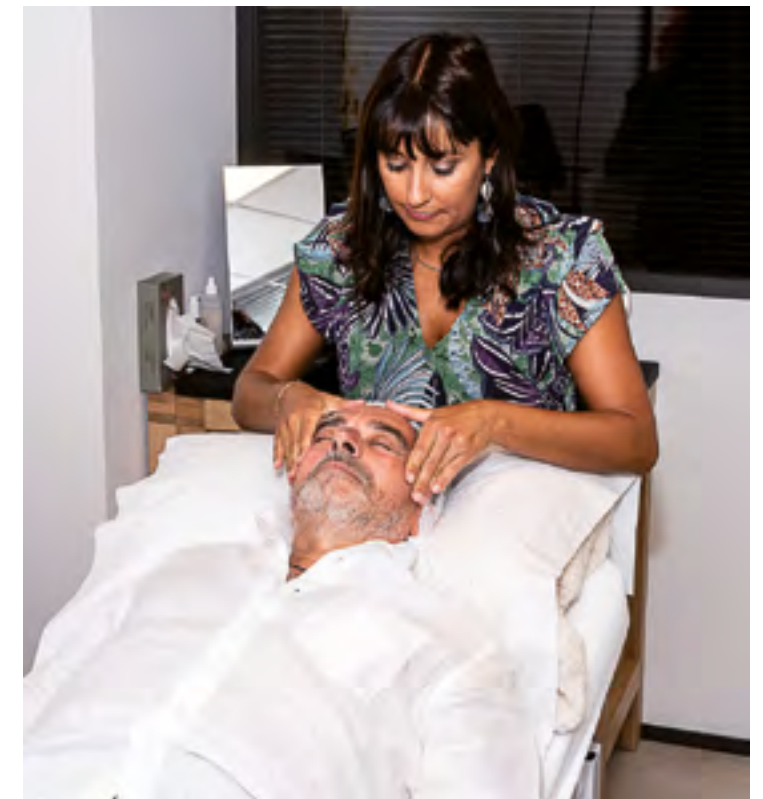
**Dermo-cosmétique d'origine naturelle dédiée
aux peaux fragilisées par les traitements***
en pharmacie et sur memecosmetics.fr

*Produits de soins testés cliniquement sur 70 femmes sous traitements anti-cancéreux

Ma Maison Bien-Être
**DES ACTIVITÉS
PENSÉES POUR
LES HOMMES
AUSSI**



© Serge Saracco



Inlassablement, aux femmes comme aux hommes qui poussent la porte de Ma Maison Bien-Être, Magali Maugeri la directrice de l'association le répète : "Nous accueillons ici, toutes celles et ceux qui cherchent à faire une pause et à se reconstruire pendant ou après l'épreuve du cancer". De fait, la quasi-totalité des activités proposées au sein de cette Maison, attire nombre d'hommes, à commencer par le sport. Les cours de yoga, cardio, stretching, Pilates et même de zumba "sont ouverts à tous mais nous demandons aux participants de nous fournir un certificat médical autorisant une activité sportive adaptée" précise Magali Maugeri.



© Serge Saracco



© Serge Saracco

Le pôle de socio-esthétique est aussi ouvert aux hommes “qui ont besoin de soins qui font du bien au corps et à l’âme” poursuit la directrice. “J’aime venir me faire coiffer ici, confie Philippe(*), car je n’ai pas à supporter le regard curieux des autres clients et je peux parler de tout, voire ne rien dire, sans avoir le sentiment d’être jugé”, assure ce septuagénaire qui a pris ses habitudes à la rue Francis-Davso.

Régulièrement, des séances de soutien psychologique sont proposées en mode individuel ou collectif, “car beaucoup de malades ont besoin de vider leur sac, ils se sentent compris et entendus. C’est important de confronter les expériences des uns et des autres, ça rompt l’isolement”, confesse Martial (*).

Jamais à court d’idées, l’équipe de Ma Maison Bien-Etre organise des sorties culturelles et a noué des partenariats avec des musées et des théâtres “pour donner envie de ressortir et de se changer les idées”. Et parce qu’en France tout finit toujours autour d’une jolie table, des cours de cuisine sont organisés dans la cuisine de Ma Maison Bien-Etre pour les maîtres-queux gourmets : - Nous voulons prouver que diététique et belle cuisine sont conciliables”, sourit Magali. Entre autres nouveautés lancées ces derniers mois, des séances d’aquaforme ont lieu en piscine (complexe René-Magnac, 8e arr.), preuve s’il en est d’un dynamisme étonnant. Alors ? On n’attend plus que vous !

Ma Maison Bien-Etre

7, rue Francis Davso,
13001 Marseille

Infos au : 04 91 41 00 20

Mail : cd13@ligue-cancer.net et site
www.liguecancer13.net/

(*) les prénoms ont été modifiés



© Serge Saracco

Banque, assurance, téléphonie...

Au Crédit Mutuel, nous ne sommes pas différents sans raison.

Rejoindre une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,3 millions de clients-sociétaires.

Crédit Mutuel

Marseille Gambetta

47 allée Léon Gambetta – 13001 Marseille

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

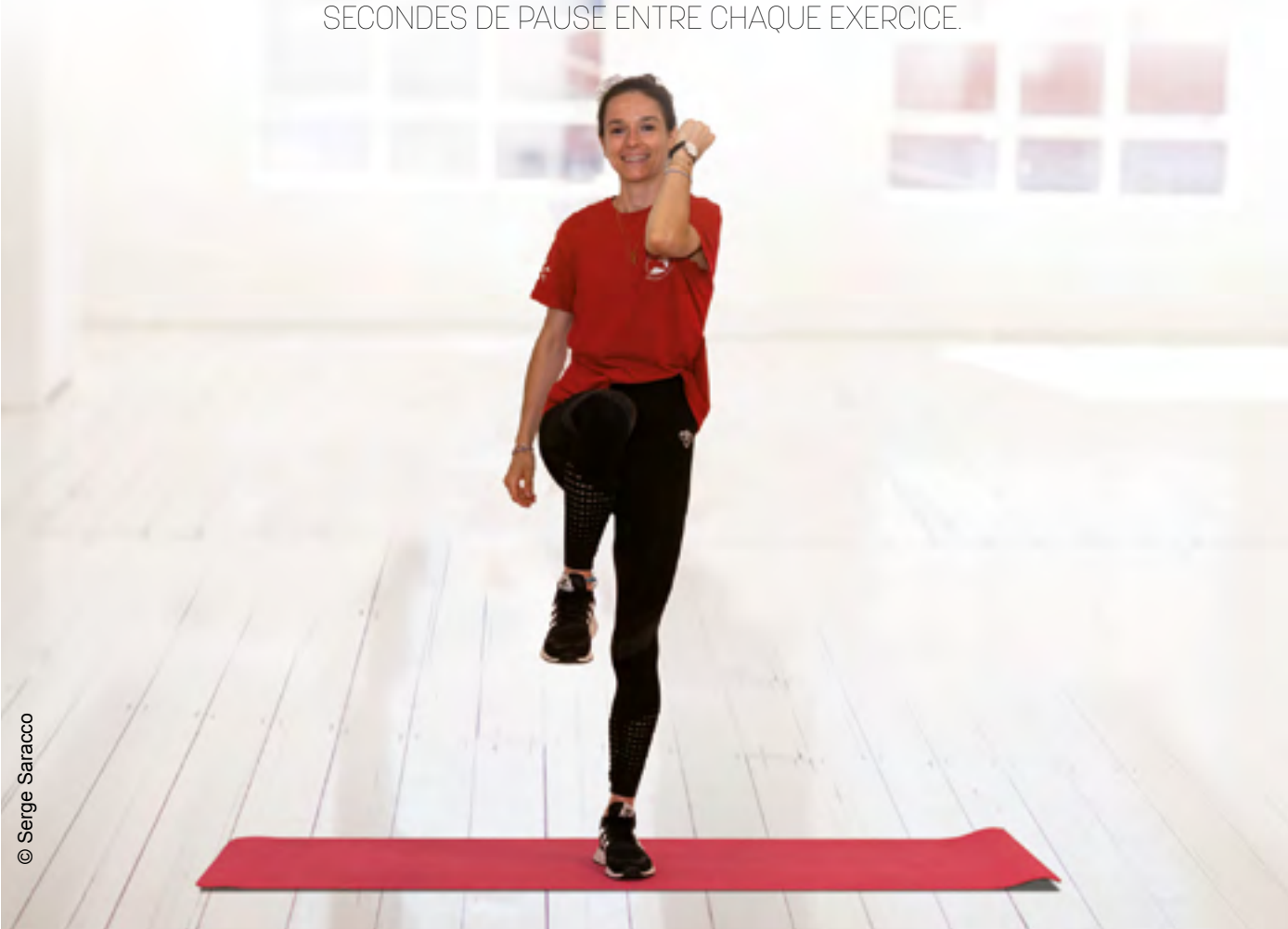
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel RCS Strasbourg B 588 505 354.

Crédit Mutuel - Communication

SÉANCE AVEC ALEXANDRA

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ALEXANDRA ARTUFEL, 22 ANS, EST EN DERNIÈRE ANNÉE DE MASTER EN STAPS MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. "TOUTE SÉANCE DE SPORT DOIT COMMENCER PAR UN ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE AFIN D'ÉVEILLER LE CORPS PROGRESSIVEMENT" DIT CELLE QUI A COMPOSÉ CES DEUX CIRCUITS DE TRAINING À RÉALISER TROIS FOIS. CHAQUE EXERCICE PRENDRA 40 SECONDES AVEC 30 SECONDES DE PAUSE ENTRE CHAQUE EXERCICE.



© Serge Saracco

"CIRCUIT UN"



1. Lever de chaise

Le dos bien droit, le regard à l'horizontale, les mains croisées sur le torse. Se lever de la chaise et se mettre debout bien droit, en contractant les fesses, puis se rasseoir en gardant le dos bien droit. Lorsque les fesses touchent la chaise, remonter immédiatement.
Plus difficile : effectuer l'exercice sur une seule jambe.



3. Squat

Debout les jambes écartées à largeur d'épaules, les pieds légèrement orientés vers l'extérieur et le dos bien droit. Inspirer en fléchissant les cuisses et en poussant le bassin vers l'arrière comme si vous souhaitiez vous asseoir sur une chaise. Attention : les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pied. Amorcer la montée en expirant. **Plus difficile :** écarter davantage les jambes ou réaliser l'exercice pieds serrés



2. Extension des triceps

Placer les mains au-dessus de la tête, rentrer les coudes au maximum, le dos bien droit et les abdominaux gainés. Amener les mains derrière la tête, en inspirant, et revenir de nouveau en tendant les bras au-dessus de la tête, en expirant. **Plus difficile :** ajouter des haltères où faire l'exercice avec un seul bras



4. Elevations frontales et laterales

Debout le dos bien droit, les abdominaux gainés et les bras tendus. Monter les bras tendus devant soi jusqu'à hauteur d'épaule puis redescendre en position initiale et remonter les bras tendus sur le côté du corps, jusqu'à hauteur d'épaules puis redescendre.
Plus difficile : ajouter des haltères

FAITES DU BIEN



5. Fentes

En position debout, mettre un pied en avant plus long qu'une foulée de marche afin qu'une jambe soit devant et l'autre derrière. Le pied avant reste à plat et le talon du pied arrière doit être décollé du sol. Plier ensuite les genoux à environ 90 degrés sans qu'ils ne dépassent vos orteils puis pousser sur vos jambes, pour revenir en position de départ. **Plus difficile :** prendre des haltères et alterner les jambes



6. Air boxing

Debout, votre jambe forte en avant, le dos bien droit et les jambes légèrement fléchies. L'objectif consiste à donner des coups de poing devant soi le plus rapidement possible en contractant bien les abdominaux. **Plus difficile :** ajouter des haltères.

“CIRCUIT DEUX”



7. Butterfly

Les coudes doivent être hauteur mi-pectoraux et dans le même axe que les épaules. Ramener les coudes l'un contre l'autre en inspirant et revenir à la position de départ en expirant. **Plus difficile :** ajouter des haltères



8. Montée de genoux croisés

Debout le dos bien droit, en même temps relever le genou en direction de l'épaule opposée et ramener le coude vers le genou opposé qui s'élève. Effectuer de belles rotations de buste. **Plus difficile :** accélérer le mouvement et rajouter des haltères

A VOTRE CORPS



9. Biceps Curl

Debout, pieds écartés à largeur de hanche, le dos bien droit, les bras pliés à 90° avec les mains en direction du ciel et les coudes serrés contre les côtés. Ramener les avant-bras en direction des épaules. Ramener ensuite les bras vers le sol afin que les bras soient tendus. **Plus difficile :** ajouter des haltères



10. Les ciseaux

Allongé sur le dos, décoller légèrement la tête du sol, étendre les jambes, effectuer des battements latéraux en gardant les jambes bien tendues et en contractant bien les abdominaux. **Plus difficile :** ajouter des poids aux chevilles



11. Pompe au mur

Debout face à un mur, placer les mains contre le mur légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Tendre les bras sans verrouiller les coudes et reculer les pieds afin que votre corps soit légèrement incliné. Fléchissez les coudes afin de ramener votre buste proche de vos mains en inspirant. Faire le mouvement inverse en expirant pour revenir à la position initiale. **Plus difficile :** accentuer l'inclinaison du corps face au mur



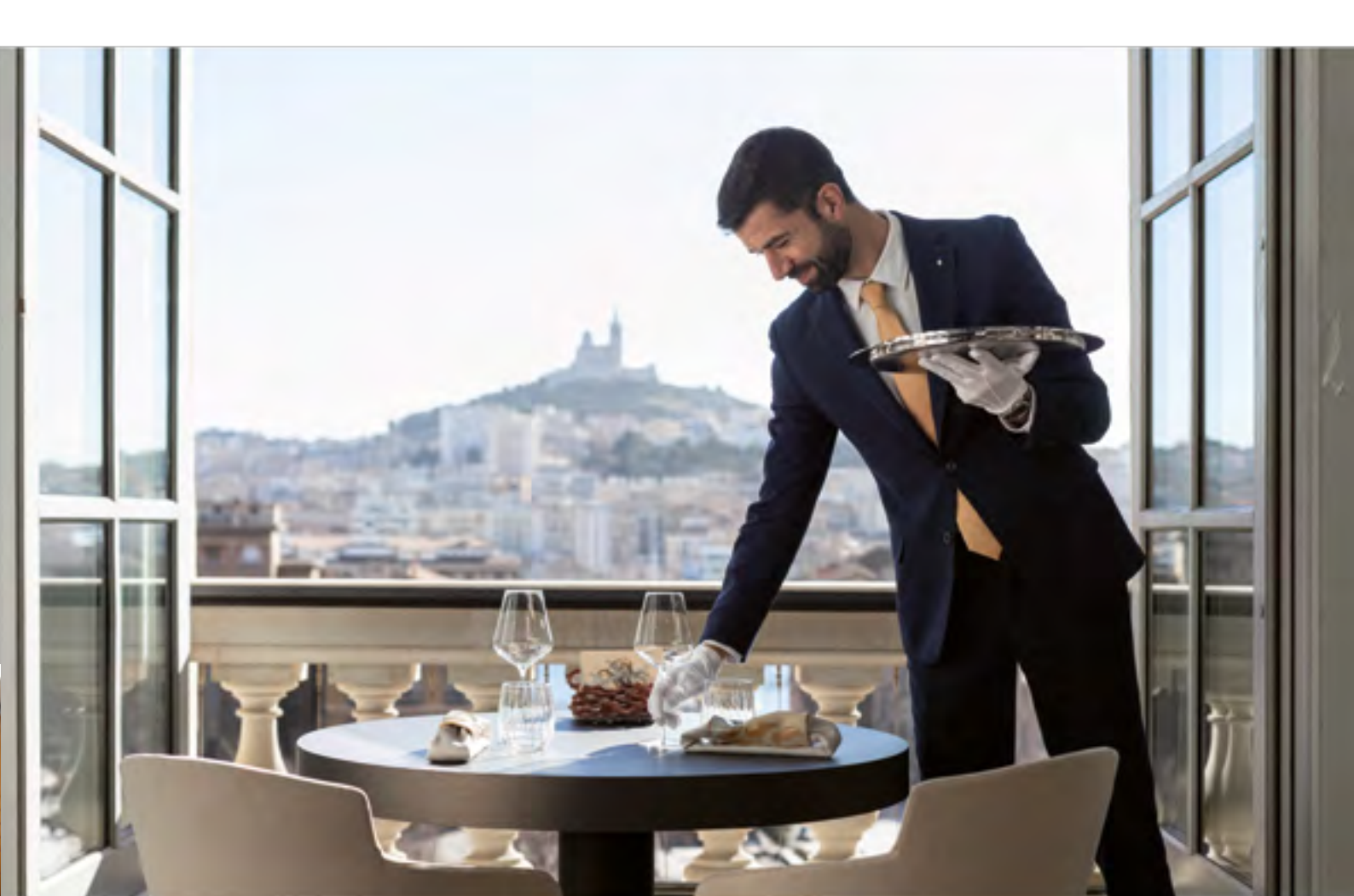
12. Le rameur

En équilibre sur les fesses avec les mains posées au sol pour augmenter l'équilibre. Les jambes sont légèrement relevées. Replier les jambes pour les ramener contre le tronc puis les tendre en essayant de ne pas poser les talons au sol. **Plus difficile :** effectuer l'exercice avec les mains derrière les oreilles.

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



MERCI



Au diapason de l'hébergement, nos deux entités gastronomiques que sont la brasserie Les Fenêtres et le restaurant gastronomique Alcyone, assurent une expérience délicieuse dans un cadre légendaire !



Découvrez nos offres du moment

Informations & Réservations :
marseille.intercontinental.com
[@icmarseille](https://www.instagram.com/icmarseille)
[#icmarseille](https://www.facebook.com/icmarseille) [#marseillethegoodlife](https://www.facebook.com/marseillethegoodlife)



UN CHÂTEAU, DES VIGNES, DE L'ART

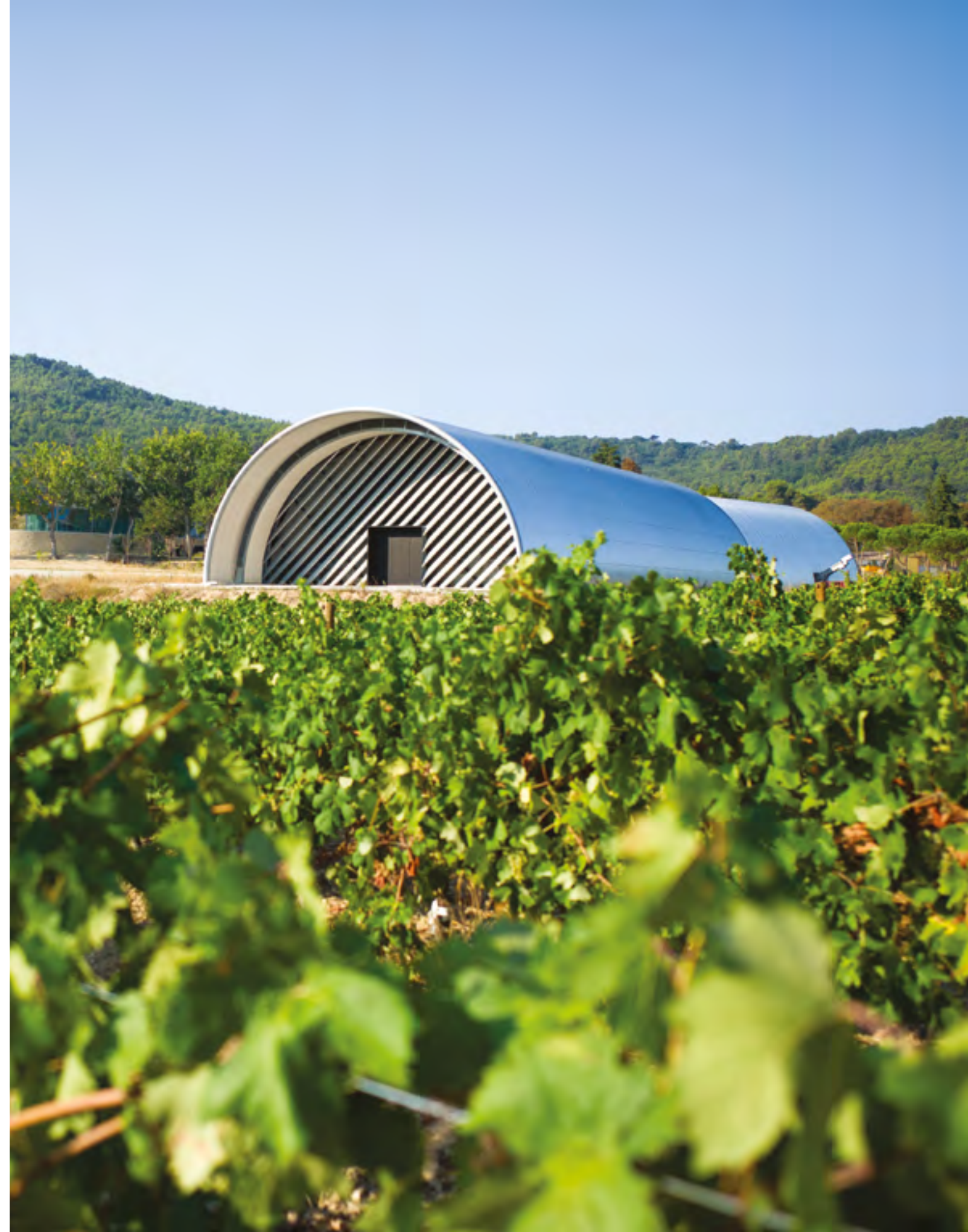
Bienvenue à La Coste

A MI-CHEMIN ENTRE AIX-EN-PROVENCE ET LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU LUBERON, CHÂTEAU LA COSTE INVITE À VIVRE UNE EXPÉRIENCE INÉDITE AU SEIN D'UN VIGNOBLE CULTIVÉ EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE. AU BEAU MILIEU DES 130 HECTARES DE VIGNES, DES ŒUVRES D'ART SONT DISSÉMINÉES AU FIL DES PARCELLES...
BEAU, GOURMAND ET ONIRIQUE.

“ Printemps, été, automne et hiver, les arts et le design ont trouvé ici leurs marques, en pleine Provence dans un cadre de vignes, cyprès, pins parasols, oliviers et chênes kermès. ”

Aux origines, il faut aller chercher une bastide palladienne érigée en 1682. Les années, les décennies, les siècles se sont succédé et désormais, le château La Coste compte parmi les étiquettes les plus connues des coteaux d'Aix. Pour en profiter à plein, l'expérience La Coste, se déroule en plusieurs temps, le vignoble d'abord, labellisé agriculture biologique depuis 2009, qui couvre quelque 130 hectares.

Le chai de vinification dessiné par l'architecte français Jean Nouvel, ensuite, se visite chaque jour en français et en anglais tout comme le caveau installé dans un ancien corps de ferme du XIXe siècle. Le domaine produit des vins en trois couleurs, blanc, rosé et rouge, qui se laissent déguster lors d'ateliers de deux heures en sessions de 2 à 6 personnes. Les vins sont classés en AOP côteaux d'Aix et en IGP Portes de la Méditerranée; si les rosés sont les plus fréquemment dégustés lors des repas amicaux en été, les blancs et rouges méritent tout votre intérêt servis sur une cuisine méridionale et saisonnière. Mais La Coste, c'est aussi un parcours de plus de 40 œuvres majeures d'art contemporain installées en plein air, un Centre d'art conçu par Tadao Ando, une galerie signée par Jean-Michel Wilmotte et un Pavillon de la Photographie imaginé par Renzo Piano.





Les plus grands noms de l'art contemporain et moderne ont droit de cité dans ce domaine. Au milieu des vignes, chais, caveaux et autres restaurants, vous croiserez les œuvres de Tadao Ando, Louis Benech, Tony Berlant, Louise Bourgeois, Daniel Buren, Alexander Calder, Sophie Calle, Tracey Emin, Liam Gillick, Andy Goldsworthy, Guggi, Siobhan Hapaska, Carsten Höller, Jenny Holzer, Per Kirkeby, Kengo Kuma, Richard Long, Paul Matisse, Tastuo Miyajima, Larry Neufeld, Tia-Thuy Nguyen, Jean Nouvel, Frank O.Gehry, Yoko Ono, Jean-Michel Othoniel, Renzo Piano, Jean Prouvé, John Rocha, Richard Rogers, Sean Scully, Richard Serra, Tom Shannon, Conrad Shawcross, Michael Stipe, Hiroshi Sugimoto, Tunga; Lee Ufan, Ai Weiwei, Franz West, Jean-Michel Wilmotte.

Les amateurs de gastronomie en ont beaucoup parlé: l'arrivée d'Hélène Darroze à la Villa La Coste, à l'été 2021, a succédé à Gérald Passédat qui y tenait table jusqu'alors sous le nom de Louison. Mais que ces grands noms n'occultent pas les autres offres de restauration du domaine qui visent à satisfaire tous les budgets et les goûts. Par ordre décroissant, on dîne et déjeune chez Francis Mallmann, le maître argentin du feu et de la braise à partir de 83 € (sublime carré d'agneau, sauce aux tomates brûlées, chou-fleur rôti, pommes de terre Domino).

Plus frenchy, le café-restaurant Tadao-Ando propose une restauration classique faite de légumes rôtis au miel et romarin-crème de chèvre à la ciboulette, de filet de daurade à la plancha, fenouil fondant, sauce vierge et huile d'olive à l'aneth ou d'un suprême de volaille fermière farci d'une purée d'olives et carottes de couleur rôties. Comptez environ de 50-55 € par convive. La Terrasse, fermée en cas de mauvais temps, propose une restauration d'assiettes à partager, des tartes maison et des salades. De

l'assiette de charcuteries à la tarte tropézienne, on s'y régale pour un budget n'excédant guère les 40 €. Balade d'un jour ou lieu de référence où les visites récurrentes s'enchaînent au gré des expositions événementielles, château La Coste appartient désormais au patrimoine gourmand et intellectuel, libre à vous de décider dans quel ordre.

PRATIQUE

Château La Coste,
2750, route de la Crède,
13610 le Puy-Sainte-Réparate

Infos au 04 42 61 89 98
<https://chateau-la-coste.com/fr>





CANCER DE LA PROSTATE

DES SOINS SUR MESURE

Thomas Maubon

TOUT COMMENCE PAR UNE SIMPLE INVITATION : VOUS AVEZ 50 ANS, ALLEZ VOIR VOTRE UROLOGUE. CANCER "EXCLUSIF" DES HOMMES À DÉVELOPPEMENT TRÈS LENT, LE CANCER DE LA PROSTATE A BÉNÉFICIÉ DES PROGRÈS EN MATIÈRE DE DIAGNOSTIC AVEC, POUR COROLLAIRE, UNE DIMINUTION DE LA MORTALITÉ. LES EFFETS SECONDAIRES SONT DÉSORMAIS TRÈS BIEN TRAITÉS. INCONTINENCE ET TROUBLES DE L'ÉRECTION NE SONT PLUS UNE FATALITÉ. ÉTAT DES LIEUX.

Vous êtes un homme et venez de souffler les 50 bougies sur votre gâteau d'anniversaire ? Il se pourrait qu'avec l'âge, votre prostate, un organe qui jusqu'ici ne vous avait posé aucun problème, se rappelle à votre bon souvenir...

Cette glande placée au carrefour uro-génital sous la vessie, traversée par l'urètre, responsable d'une grande partie de la production de sperme, grossit avec l'âge et a tendance à comprimer le canal d'évacuation des urines. Ce grossissement (on parle d'hypertrophie bénigne de la prostate), explique les symptômes urinaires rapportés par les hommes qui en souffrent : jet faible, envies urgentes, mictions diurnes et nocturnes trop fréquentes...

"Avec l'âge encore, un cancer de la prostate peut également se développer mais il s'agit de deux pathologies complètement différentes, certes fréquemment associées de par leur forte incidence, mais qui n'ont aucun lien entre elles" précise le docteur Thomas Maubon.

"Dès qu'on entame la cinquantaine, le risque de cancer apparaît, car il s'agit d'un cancer dont le principal facteur de risque est l'âge. On n'a pas de cancer de prostate à 35 ans !" poursuit l'urologue qui exerce à l'Institut Paoli-Calmettes et à l'hôpital privé Clairval (Marseille, 9e arr).

La détection précoce du cancer est généralement proposée, après informations sur les modalités, les intérêts et les risques, aux hommes entre 50 et 75 ans (et au-delà), en bon état général avec une excellente probabilité de survie d'au moins 10 ans.

On propose alors au patient de réaliser un dosage sanguin du PSA (généralement prescrit par le médecin traitant). Si la première valeur du PSA vous alerte, pas de panique, il faut absolument le doser à nouveau à quelques semaines d'intervalles car sa valeur peut varier très rapidement. Buvez bien, pas de vélo et pas de sexe pendant 1 semaine permettront peut-être de faire baisser sa valeur ! Le PSA, comme son nom l'indique, n'est nullement spécifique du cancer mais bien de la prostate tout entière. C'est à l'urologue d'apprécier ses variations dans le temps. C'est un « mauvais » marqueur du cancer qui trop souvent inquiète les hommes et leur femme. Ses fluctuations de valeur rendent parfois complexe son interprétation et ce même pour votre urologue !

“ le cancer de la prostate a bénéficié des progrès en matière de diagnostic ”

Mais ce qui est relativement admis dans la communauté est qu'un premier PSA élevé à 50 ans doit alerter. Un premier PSA inférieur à 1 est extrêmement rassurant à contrario. « Les hommes doivent savoir que l'on peut avoir un authentique cancer de prostate agressif avec un PSA inférieur à 4 et subir plusieurs biopsies pour des PSA supérieurs à 15 sans jamais retrouver de cancer ».

Le toucher rectal est l'examen qui permet au médecin d'apprécier la consistance et le volume de la glande. Un toucher rectal est qualifié de suspect de cancer si on palpe une irrégularité généralement plus ferme. Le toucher rectal suffit dans la détection des cancers localement avancés après 75 ans ou 80 ans quand la probabilité de survie du patient est inférieure à 10 ans car le dosage du PSA n'est plus recommandé.

Les urologues font appel de plus en plus à l'IRM multiparamétrique de prostate en fonction du toucher rectal et de la valeur du PSA pour affiner les indicateurs qui décideront, ou pas, de la réalisation de biopsies de la prostate. Cet examen coûteux, de réalisation et d'interprétation longue dont l'accès est parfois limité devient un standard dans la démarche diagnostique du cancer de prostate. Le nombre de biopsies de prostate baisse chaque année en France du fait de la généralisation de l'IRM qui devient de plus en plus performante pour renforcer la suspicion de cancer de prostate significatif. L'urologue attend du radiologue en cas d'IRM suspecte la désignation d'une ou



plusieurs cibles qui guideront la réalisation des biopsies.

Le rythme de cette détection précoce (réalisation du toucher rectal et dosage du PSA) est recommandé tous les 1 à 2 ans, plus ou moins en fonction du profil de risque du patient. Ainsi, l'objectif de cette détection précoce c'est bien de ne pas passer à côté de cancers que l'on peut qualifier de « significatifs » engageant le pronostic vital du patient (sous une dizaine d'années) en l'absence de traitement.

« Vouloir chercher la petite bête en proposant des biopsies à tous les hommes qui ont un PSA au-dessus de 4ng/ml n'a plus de sens aujourd'hui.

*“ Un cancer de la prostate “significatif” c’est un cancer qui doit être diagnostiqué du fait de son agressivité pour être traité à temps et permettre la guérison du patient”
avance
Thomas Maubon.*

Nous savons très bien que ces cancers indolents autrefois diagnostiqués en excès sont d'évolution très lente et n'ont que très peu de risques d'engager le pronostic vital du patient sinon de l'exposer aux effets secondaires des traitements » poursuit encore le docteur Maubon.

Grâce à cette détection précoce les urologues tentent de sélectionner les meilleurs candidats à la biopsie de prostate avec comme objectifs :

- Diagnostiquer les cancers « significatifs »
- Réduire la détection des cancers « insignifiants »
- Réduire le nombre et la morbidité de biopsies inutiles

Les biopsies de prostate représentent l'étape obligatoire pour confirmer ou non la présence de cancer dans la prostate. « Même si tous les marqueurs de la détection précoce sont dans le rouge, on ne peut pas s'affranchir de la biopsie pour confirmer la présence de cellules cancéreuses que seul le pathologiste avec son microscope peut confirmer » relate l'urologue marseillais. Il ne s'agit pas d'un geste anodin, il existe une morbidité réelle qu'il faut expliquer aux patients. Les infections graves ne sont pas exceptionnelles et doivent être prises en charge en urgence. Les biopsies se réalisent sous anesthésies locale ou générale en fonction des souhaits du patient. L'urologue, sous repérage échographique, va effectuer des prélèvements de la prostate à l'aide d'une aiguille soit au travers du rectum soit à travers la peau du périnée. Ces prélèvements sont ensuite analysés par le pathologiste. Les résultats sont généralement disponibles sous 10 à 30 jours en fonction des centres.

C'est dans le cadre d'une consultation d'annonce que sont donnés les résultats. Lors de cette consultation d'annonce du diagnostic de cancer votre urologue est généralement amené à vous proposer un bilan d'extension de la maladie pour s'assurer du caractère localisé du cancer à la prostate ou non. Ce bilan comprend un scanner et une scintigraphie osseuse le plus souvent.

Si les résultats sont en faveur d'une maladie localisée à la prostate, les différents traitements locaux curatifs du cancer de la prostate sont la surveillance active, la chirurgie, la radiothérapie +/- hormonothérapie, la curiethérapie ou encore d'autres traitements dans le cadre d'essais cliniques.

Si les résultats sont en faveur d'une maladie métastatique, il n'y a pas de place pour proposer un traitement local curatif de la prostate. Le patient n'en tirera aucun bénéfice sinon les inconvénients des traitements. Des traitements généraux seront alors proposés pour contrôler l'évolution de la maladie comme les hormonothérapies ou chimiothérapies.

“Une détection précoce du cancer de la prostate permet de réduire la mortalité quand le cancer ne donne pas de signe d'alerte, une simple prise de sang permet de mesurer l'augmentation du PSA (antigène prostatique spécifique) et donne l'alerte.”





Traitements curatifs : pas d'urgence !

• La surveillance active est possible quel que soit l'âge au diagnostic pour les cancers les moins agressifs. Elle doit être proposée systématiquement en cas de cancer de faible agressivité. Le patient accepte de vivre avec son cancer. Et c'est au médecin de délivrer les messages rassurants et de permettre cette acceptation. Le pronostic est excellent et ce même sans traitement car le cancer a bien été identifié comme non agressif sur plusieurs biopsies espacées dans le temps. Il n'y a pas de perte de chance pour le patient. Si des signaux défavorables apparaissent au cours de la surveillance, la patient pourra subir alors un traitement local curatif que l'on qualifie de traitement différé. C'est autant de temps gagné sans les effets secondaires des traitements.

• La chirurgie : la prostatectomie totale consiste en l'ablation de la prostate plus ou moins associée à un curage

des ganglions pelviens. Il s'agit d'un traitement de référence du cancer de la prostate comme la radiothérapie. Elle est de plus en plus réalisée par voie coelioscopique robot assistée ; cette technique mini invasive a permis au fil des ans de réduire la morbidité du geste. Ainsi, les problèmes d'incontinence urinaire d'effort temporaire (inférieurs à un an) pour laquelle la rééducation avec un kiné permet un rétablissement plus rapide est entrain de disparaître. La dysfonction érectile séquelle de la chirurgie dépend de nombreux paramètres : la qualité des érections préalables, l'agressivité du cancer, l'âge du patient et l'expertise du chirurgien. Il est indispensable pour ce dernier de mesurer le degré d'activité sexuelle du patient et... son intérêt pour la chose. L'orgasme est maintenu après chirurgie mais sans éjaculation et il est très fréquent de recourir à une assistance médicamenteuse de type Viagra ou Cialis pour tenter d'obtenir des érections satisfaisantes.

“Il faut rassurer le patient, assure le docteur Maubon. L'urologue est le pivot central de la prise en charge de cette dysfonction érectile et accompagne jusqu'à un retour complet de ladite fonction”

En cas d'inefficacité des thérapies orales, on a recours à des injections directement dans le pénis avant un rapport ou à des méthodes mécaniques (vacuum). La dernière option, la prothèse de verge, reste possible, “et il y a de la demande” “Mais dans bien des cas, il faut être honnête, la sexualité s'en trouve radicalement changée” poursuit l'urologue. Les consultations du couple sont utiles pour instaurer le dialogue nécessaire à l'acceptation. Une fois opéré, le PSA doit être indosable : plus de prostate plus de PSA ! Il sera surveillé régulièrement car, en fonction de l'agressivité de la maladie initiale, le cancer peut être amené à se réveiller un jour. Le PSA se transformera alors en un marqueur redoutable d'efficacité car il signera en cas de hausse une récurrence certaine de la maladie qui très souvent est accessible à un traitement dit de rattrapage comme la radiothérapie. « Eh oui, même si la prostate a été retirée, la maladie peut revenir comme dans de nombreux autres cancers, d'où la surveillance requise même après traitement » confie Thomas Maubon.

• Quid de la radiothérapie ?

La radiothérapie est un traitement de référence du cancer de la prostate au même titre que la chirurgie. Généralement associée à une castration chimique temporaire, de 6 mois à 2 voire 3 ans, c'est un traitement long d'environ 6 semaines au cours duquel, chaque jour ouvrable, sera réalisée une séance courte de 15 minutes environ d'irradiation de la prostate. Chaque séance est indolore. Contrairement à la chirurgie, les effets secondaires sexuel et urinaire ne sont pas immédiats mais d'évolution plus progressive et tardive dans le temps. Des effets secondaires immédiats digestifs, urinaires et généraux avec principalement la fatigue sont fréquents mais disparaissent rapidement. Quand la radiothérapie est associée à la castration chimique, la qualité de vie sexuelle est franchement altérée avec une chute de la libido, une dysfonction érectile et des bouffées de chaleur. À ce jour, aucune étude scientifique comparative n'a permis de mettre en évidence la supériorité de la chirurgie ou de la radiothérapie sur la survie

et les conséquences fonctionnelles. Il est certain que si la chirurgie a fait d'énormes progrès ces dernières années il en est de même pour la radiothérapie qui devient de plus en plus précise et performante. Après radiothérapie, la surveillance s'effectue par le dosage du PSA qui, comme après chirurgie, peut être amené à augmenter un jour, signant une récurrence de la maladie. La chirurgie de rattrapage est alors exceptionnellement proposée car très morbide. C'est un argument qui pèse en faveur de la chirurgie chez les jeunes patients atteints de cancer car la probabilité de récurrence de la maladie augmente avec le temps, ce qui laissera toujours la place pour une radiothérapie de rattrapage.

Et maintenant qu'est-ce que je choisis moi ?

Le choix du traitement se fait au cas par cas, validé en réunion de concertation pluridisciplinaire, et toujours en accord avec le patient. Ce choix peut être parfois cornélien pour le patient. Prenez l'avis de plusieurs praticiens (urologues, radiothérapeutes, oncologues, médecin traitant) avant de vous forger un avis et évitez d'écouter les conseils des copains car chaque cas est différent.

UN MORT PAR HEURE

Le cancer de la prostate est le plus fréquent des cancers en France : 16 % des cas incidents de l'ensemble des cancers et 28 % des cas chez l'homme. Le nombre de nouveaux cas observés il y a dix ans s'élevait à 53 917. L'âge moyen au diagnostic est de 68 ans. Le cancer de la prostate se situe au 5e rang des décès par cancer tous sexes confondus. Il représente 7,5 % de l'ensemble des décès par cancer et se situe au 3e rang de décès par cancer chez l'homme. En France, 8893 décès par cancer de la prostate sont survenus en 2011. Le taux de mortalité augmente avec l'âge. Plus de trois quarts des décès surviennent après 75 ans, avec un âge médian de 83 ans.

Soyons vigilants

Une consultation d'oncogénétique peut être proposée aux patients devant : une forme héréditaire de cancer de la prostate (5 % des cas diagnostiqués en France) ; une forme précoce de cancer de

la prostate avant 50 ans ; une forme associée aux cancers du sein ou de l'ovaire. Surveiller son alimentation peut aussi contribuer à diminuer les risques de développer un cancer de la prostate : pensez à consommer un maximum de fruits et légumes

et, parallèlement, diminuez la consommation de graisses issues de viande rouge. Les régimes méditerranéen ou crétois, tracent la voie idéale à suivre. Mais à ce jour, aucun facteur de risque environnemental n'a prouvé définitivement son impact.

Témoignages

L'importance du choix personnel et éclairé

Jean-Claude

Face à la maladie, quel traitement choisir ? "J'ai pu choisir mon traitement avec l'avis des experts" explique Jean-Claude. Sans jamais baisser les bras ni agir avec précipitation, le parcours de cet ancien biologiste pourrait se résumer ainsi : « Prévention et information » loyale, complète et transparente » sur l'ensemble des traitements possibles en fonction de l'évolution de la maladie

Jean-Claude a 82 ans. Cet homme, universitaire qui a enseigné la biologie, parle avec franchise et clarté. Il pèse ses mots et affiche un dynamisme enviable par beaucoup. Jean-Claude a été confronté au cancer de la prostate voilà 12 ans et tient à partager son expérience « Je suis très attaché à la notion d'échanges et de rencontres entre malades, ça me semble très important » avertit-il en guise de préambule à tout entretien. "Au moment de mon traitement, je partageais un double sentiment, se remémore-t-il. Je n'avais pas peur de mourir car j'étais à un stade précoce de la maladie, mais j'étais inquiet des conséquences qu'entraînerait l'opération". Comprendre : la fin d'une vie sexuelle et des problèmes d'incontinence. "Une opération m'avait été immédiatement prescrite par mon chirurgien et, après m'être documenté sur des sites scientifiques officiels et sérieux, il m'est apparu qu'il ne m'avait proposé aucun autre traitement possible alors que j'étais à un stade précoce". Jean-Claude entame alors une quête aux informations et décide de couper court avec le praticien obnubilé par la seule perspective

de l'opération. "J'ai choisi un établissement qui proposait toutes les thérapies de traitement du cancer de la prostate, j'ai choisi l'Institut Paoli-Calmettes". Là-bas, Jean-Claude se voit proposer une curiethérapie interne ou une surveillance attentive, l'équipe médicale estimant que l'opération ne se justifiait pas. "Je conseille toujours aux autres malades de choisir un établissement hospitalier qui propose toutes les possibilités de soin, d'en discuter également avec leur généraliste. Ainsi informé, J'ai pu choisir mon traitement avec l'avis des experts".

"Honnêteté et transparence"

Jean-Claude a donc décidé de se soumettre à une curiethérapie au détriment de la surveillance attentive. "Je savais que les conséquences et effets secondaires étaient gérables dans mon cas. J'ai donc opté pour la curiethérapie et douze ans plus tard, je n'ai toujours pas eu de récurrence".

Tout au long de son parcours au sein de l'IPC, Jean-Claude a fait confiance au corps médical, "des gens honnêtes qui m'ont donné une information

loyale, complète et transparente". Actuellement en formation pour être "patient témoin" au sein de ce même Institut, Jean-Claude assure ne pas vouloir donner de conseil "mais je fais passer des informations. Je suis totalement convaincu de la puissance de la prévention car en France nous sommes trop curatifs et pas assez préventifs". Et sans jamais se départir de son humour, Jean-Claude Bertrand l'assure : - Aujourd'hui, ce qui me préoccupe, c'est la santé et le bonheur de ma famille, des mes enfants, de mes proches"...

Didier

Le cancer de Didier a été décelé en 2021. Rapidement pris en charge grâce à un protocole de soins, ce commercial a pu être opéré en 2022. S'il garde des séquelles de son ablation, Didier affiche néanmoins un moral au beau fixe. Il nous raconte son épreuve et sa "gestion de crise".

Didier a 61 ans ; encore en activité, ce technico-commercial dans l'agroalimentaire, a été opéré de la prostate en mars 2022. "Tous les ans, je me faisais faire

une ordonnance pour une prise de sang afin d'établir un bilan annuel, raconte-t-il. En octobre 2021, on m'annonce que mon taux de PSA avait flambé. Mon médecin généraliste m'a alors immédiatement envoyé chez l'urologue". Ce dernier pratique alors un toucher rectal et prescrit à Didier une nouvelle prise de sang ; le verdict est sans appel, le taux de PSA avait encore augmenté.

"Commence alors pour moi, mon expérience via le parcours Change. Cela consiste à bénéficier rapidement de rendez-vous pour les IRM et les biopsies dans le cadre d'une étude clinique, explique Didier. À ce moment-là, mon esprit était encombré par beaucoup de questions... Qu'est-ce qui va m'arriver ? Pourquoi moi ?" confesse le Marseillais qui n'a jamais baissé les bras. L'IRM révèle une prostate atteinte de 2 nodules de 13 et 11 mm ; de son propre aveu, Didier a été très bien entouré et le corps médical "a été super". Une biopsie, ensuite, confirmera les résultats de l'IRM...

"Le chirurgien m'a conseillé une ablation de la prostate après quantité d'exams (scanner, scintigraphie osseuse, ostéodensitométrie). Ces exams avaient aussi pour

but de vérifier que le cancer ne s'était pas encore diffusé dans mon corps". Six mois plus tard, le chirurgien procède à l'ablation et, 6 semaines encore après l'intervention, une prise de sang annonce la bonne nouvelle : le taux de PSA est redevenu normal : - Là je suis sous surveillance pendant 10 ans", explique Didier d'une voix rassurée. "Je dois reconnaître que cette péripétie m'a marqué, j'y pense encore et il me reste des séquelles. Je vais plus souvent uriner, j'évite les gestes brusques ou de porter des choses lourdes". Dans sa vie personnelle, les érections sont moins fortes qu'auparavant et les éjaculations ont disparu. "A mon âge, ce n'est plus très gênant mais à 40 ans, ça m'aurait posé problème" explique-t-il. Didier n'a jamais vu de psychologue et a toujours gardé le moral : - Je n'ai pas envie d'arrêter de travailler, je pourrais être à la retraite mais tout va bien, je continue à foncer".

A LIRE

"Cancer, le Citoyen informé, acteur de sa prévention" de J.-C. Bertrand, collection "Sciences, Technologies, Santé", 234 pages, Presses universitaires de France Ed. ; 17 €.

PAROLES DE BÉNÉVOLES

LES DIFFÉRENTS VISAGES DE L'ENGAGEMENT

CE SONT DES HOMMES, DES FEMMES, DES ACTIFS, DES RETRAITÉS, DES PROFILS QUI PARTAGENT TOUS LE SOUCI DE L'AUTRE ET UN SENS AIGU DE LA SOLIDARITÉ. NOUS AVONS CHOISI DE VOUS PRÉSENTER DEUX BÉNÉVOLES, DEUX CHEVILLES OUVRIÈRES QUI PERMETTENT À LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13 DE MENER À BIEN SES ENGAGEMENTS. AGNÈS ET ISSAM, DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE, RACONTENT LEUR ENGAGEMENT.

Agnès Crouzat

D'Agnès, les autres bénévoles de la Ligue disent qu'elle cultive un beau sens de l'humour et un caractère affirmé. Ancienne cadre de l'UPE 13 (Union pour les entreprises des Bouches-du-Rhône), et très investie dans ses missions, Agnès Crouzat a pris sa retraite en 2017 "mais j'ai gardé une activité en assurant le secrétariat général de l'association MJ1" nous confie-t-elle. Agnès tombe ensuite malade et consacre un an et demi à sa convalescence. "Dès que je me suis sentie d'attaque, j'ai souhaité m'impliquer et donner de mon temps en rejoignant d'abord, l'association Habitat & Humanisme, dont l'objet consiste à loger des personnes en grande détresse et les aider à retrouver leur dignité". Mais Agnès n'a pas trouvé ses marques et a choisi, ensuite, de rejoindre la Ligue contre le Cancer. "Je connaissais bien cette association

puisqu'une ancienne directrice générale de l'UPE13 était directrice générale de la Ligue nationale. C'est en échangeant avec elle que j'ai perçu le message de la Ligue et je me suis sentie concernée. Ma mère, paralysée et sourde depuis la naissance de mon petit frère, puis ma belle-sœur et mon frère ont été frappés par le cancer... Je peux dire que j'ai été très marquée par la maladie".

Agnès Crouzat a poussé la porte des locaux de la Ligue 13 en septembre 2021 et s'investit pour répondre aux besoins, répondant présente 2 à 3 jours parfois par semaine. "J'accompagne la Ligue 13 dans ses demandes de subventions auprès des collectivités locales et territoriales. Je fais profiter de mon expérience dans les relations avec les entreprises via des opérations de mécénat ou de partenariat".

Une vie engagée

La vie d'Agnès a été marquée par l'engagement syndical, elle a aussi travaillé dans le secteur de la défense à Paris et reconnaît qu'aujourd'hui "toutes [ses] fonctions passées s'avèrent utiles dans [ses] missions actuelles". Une question de tempérament. "En reprenant mes missions pour la Ligue, je me rends compte que 3 ans après l'UPE13, je suis toujours dans le circuit". Refusant l'épithète de "modèle", Agnès Crouzat mêle vie privée et engagement personnel de front.

Contactez votre agent de voyage ou appelez le 04 91 16 16 27. Document non contractuel. Droits réservés. ©StudioPONANT - Nathalie Michel / Lorraine Turci, IM013120040.



L'Antarctique emblématique
12 jours / 10 nuits
Départs Hiver 2022/2023 et 2023/2024



J'adore mes petits-enfants et je parle un peu de ce que je fais aux deux grands, de 15 et 13 ans, mais je n'ai pas l'impression qu'ils se sentent concernés" reconnaît cette Balance ascendant Lion. Profitant de cette tribune, la bénévole assure qu'elle travaille d'arrache-pied à établir des relations entre les entreprises et la Ligue, estimant que "ce monde doit être plus attentif et généreux envers notre association. Le cancer nous concerne tous, il faut répondre à nos sollicitations et être plus réceptifs".

Issam Hasni

Issam Hasni est né à Arles voilà 34 ans. Il est installé à Marseille depuis quinze ans, diplômé d'un doctorat en biologie et travaille dans la recherche en maladies infectieuses "Je suis bénévole pour la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône depuis la fin 2021. J'ai toujours éprouvé le besoin de me sentir utile, d'écouter, de donner de mon temps et de soutenir les personnes qui en avaient besoin" explique ce sportif, féru de sports de combats et de MMA, qui a longtemps côtoyé le haut niveau.

"C'est sans doute mon éducation qui m'a transmis les valeurs de solidarité et de respect, dit-il. J'ai eu l'exemple de ma maman qui était bénévole auprès des plus nécessiteux". Issam le reconnaît volontiers : ce qu'il aime le plus ce sont les moments de partage, les temps partagés et, surtout "rendre le sourire à des gens malades. Les faire penser à autre chose que la maladie", un engagement qui se manifeste au sein de la Maison Bien-Etre où Issam a vite pris ses marques. "Je participe à différents ateliers, j'organise les plannings d'activités, j'accueille et discute avec tous ceux qui viennent nous voir, je donne un coup de main à chaque fois qu'on me le demande", poursuit cet "homme-clé" qui a aussi œuvré dans la bonne organisation de la soirée blanche du mois de juin 2022 à la Casa Delauze.

"Même jeune, on peut donner de son temps pour une bonne cause et moi, je me sens très proche des bénévoles à la Maison Bien-Etre"

"J'aime être utile et rendre service. Je suis bénévole pour une cause qui me touche avec des gens avec qui je me sens en phase"



"Mon engagement est très bien perçu par ma famille ou mes amis et beaucoup me disent qu'ils voudraient faire comme moi ; certains disent qu'ils n'ont pas le temps et je comprends mais, à bien y regarder, on trouve toujours le temps pour ce que l'on veut", estime le bénévole.

« S'organiser »

Comptant parmi les plus jeunes équipiers de la Ligue 13, Issam questionne quelques-uns des bénévoles au sein même de l'association "mais je leur dis que j'arrive à profiter de ma vie de famille, de mes amis, de mon temps sportif, il suffit de s'organiser. C'est très épanouissant le bénévolat, ça permet de se découvrir et de se révéler. A titre personnel, j'ai appris à trouver les bons mots pour redonner, sinon l'espoir, du moins le sourire et de l'énergie à mes interlocuteurs".

Alors bien sûr, ce n'est pas toujours facile et le bénévolat peut faire peur "mais il faut savoir faire la part des choses" lance, philosophe, Issam. "Je voulais dire que j'ai choisi la Ligue contre le Cancer car c'est une association très connue qui accompagne les malades et leurs proches, elle est un très gros contributeur financier de la recherche et œuvre dans la prévention et l'éducation contre le cancer"... Des valeurs qui ont touché Issam Hasni et dans lesquelles il se reconnaît désormais.

Info : renseignements :

www.benevolt.fr/association/ligue-contre-le-cancer-13
cd13@ligue-cancer.net



FROJO

HORLOGER JOAILLIER DEPUIS 1854

MARSEILLE • SAINT-TROPEZ • VAL-D'ISÈRE

FROJO.COM

Le soutien de La Ligue EST ESSENTIEL

OÙ EN EST LA RECHERCHE ? A QUOI SONT DESTINÉS LES FONDS VERSÉS PAR LA LIGUE CONTRE LE CANCER ? QUELLES SONT LES NOUVELLES ORIENTATIONS PRISES PAR LES CHERCHEURS ?

JEAN-PAUL BORG, PROFESSEUR À AIX-MARSEILLE UNIVERSITÉ, PRATICIEN HOSPITALIER ET DIRECTEUR SCIENTIFIQUE À L'INSTITUT PAOLI-CALMETTES ET DIRECTEUR DU CENTRE DE RECHERCHE EN CANCÉROLOGIE DE MARSEILLE (CRCM), FAIT LE POINT.

La Ligue 13 : A ce jour, où en êtes-vous de vos travaux, de quels progrès êtes-vous le plus fier ?

Jean-Paul Borg : "Nous travaillons sur deux aspects : le premier porte sur la compréhension des anomalies qui apparaissent dans la cellule cancéreuse, à savoir ses gènes altérés qui sont à l'origine de la maladie. Avec ces connaissances, désormais, nous sommes capables d'établir le pronostic sur l'évolution du cancer et d'anticiper dans certaines situations la réponse au traitement. "Au CRCM, avec les équipes de l'Institut Paoli-Calmettes, nous avons ainsi identifié des signatures moléculaires qui permettent de prédire l'évolution de la maladie et les réponses aux traitements dans les cancers du sein et les leucémies de l'adulte.

"Nous sommes également capables de valider en laboratoire la capacité d'évolution des tumeurs à former des métastases et d'élaborer des médicaments contre ces altérations (dans les tumeurs solides comme les cancers du côlon, du sein et les leucémies). Dans notre laboratoire, nous avons identifié

des gènes qui sont devenus des cibles thérapeutiques.

La Ligue 13 : Vous revendiquez de beaux succès...

J.-P.B. : "Nous travaillons également sur le système immunitaire en lutte contre les cellules tumorales. Au CRCM, nous avons identifié de nombreuses molécules du système immunitaire capitales dans ce combat. Nous disposons de technologies capables d'analyser le système immunitaire des patients à la fois au niveau des cellules et des protéines circulantes dans le sang. Nous sommes aussi en capacité de mesurer l'efficacité des cellules immunitaires des patients à lutter contre la propagation des cellules tumorales.

"Nous mettons au point des anticorps thérapeutiques qui boostent le système immunitaire des malades en combinaison avec une chimiothérapie standard et qui, nous l'espérons, contrôleront la maladie.

La Ligue 13 : Cela va-t-il déboucher sur des traitements ?

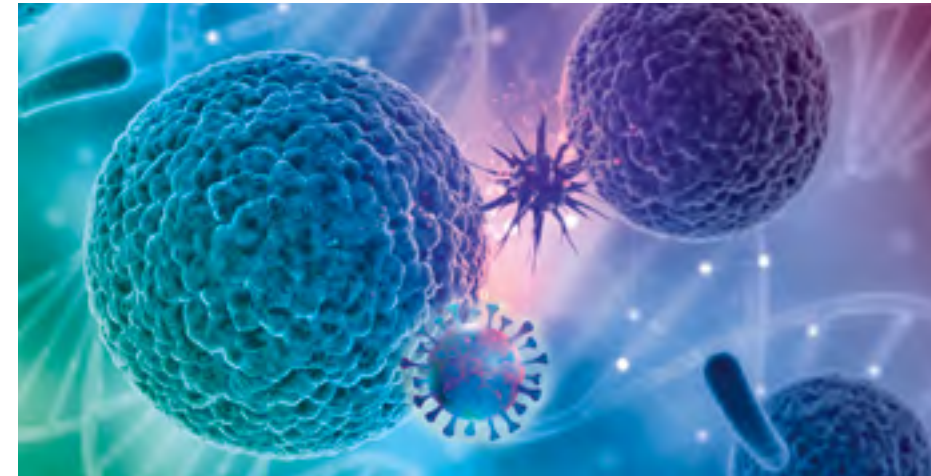
J.-P.B. : "Nous avons une augmentation importante de nos

dépôts de brevets et de création de sociétés de biotechnologie produire ces futurs médicaments. D'ici 2023, nous entrerons en phase d'essais cliniques chez des patients en attente de nouveaux traitements.

La Ligue 13 : En quoi les financements de la Ligue 13 sont-ils importants ?

J.-P.B. : "Les efforts de la Ligue 13 sont très importants car ils nous permettent d'investir dans des technologies de dernière génération absolument nécessaires à nos recherches et, disons-le, très coûteuses. La recherche en cancérologie nécessite en effet des investissements financiers réguliers très importants pour avancer mieux et plus vite. 'Scanner' dans ses moindres détails une biopsie pour mieux traiter le patient coûte très cher par exemple, de même que le transfert des connaissances du laboratoire vers la conception d'un nouveau médicament ou d'un nouveau procédé diagnostic. Vous mesurez ainsi toute l'importance du soutien de la Ligue.

"A Marseille, nous avons découvert le gène FLT3 qui joue un rôle majeur dans les leucémies aigües et dont l'identification conduit à un traitement permettant de bloquer ce récepteur"



La Ligue 13 : La région Sud et Marseille sont-ils des pôles importants dans le monde de la recherche ?

J.-P.B. : "Nous sommes un centre majeur en Europe et la région marseillaise est la deuxième en importance, et en qualité, après Paris dans le domaine de la santé. Au fil des ans, nous sommes devenus un pôle de recherche et de formation internationalement reconnu avec une réputation mondiale en cancérologie et immunologie. Aix-Marseille Université en a d'ailleurs fait une de ses disciplines-phare dans sa stratégie. Notre région est attractive avec des équipes internationales qui s'implantent chez nous ; en 2021, deux équipes venant des USA et de Singapour, qui travaillent sur les cancers du poumon et du foie, ont fait le choix de venir travailler ici avec le soutien du CRCM, d'Aix-Marseille Université, de l'IPC, du CNRS et de la Ligue 13, au sein du Canceropôle Paca.

La Ligue 13 : Avez-vous encore besoin du soutien de la Ligue 13 ?

J.-P.B. : Le soutien de la Ligue, tant au niveau hexagonal que départemental, contribue à l'effort national de recherche en cancérologie. Le CRCM abrite 8 équipes labellisées au niveau national par la Ligue qui finance des projets, des personnels de recherche et des équipements permettant de mener à bien des recherches sur le décryptage du génome tumoral, la fonction des gènes impliqués dans les cancers et du système immunitaire des patients"...

NOTEZ-LE

Le CRCM FETE CETTE ANNÉE SES 50 ANS

Le 29 novembre 2022, la Direction du CRCM et la Ligue13, sous le haut patronage de Renaud Muselier, Président de la Région Sud, se réuniront à la Fondation Regards de Provence (avenue Vaudoyer, Marseille 2e) pour fêter les 50 ans du CRCM. La soirée permettra de faire le point sur les innovations en cancérologie auxquelles le CRCM et ses chercheurs ont contribué et mettra l'accent sur le futur de la recherche en cancérologie à Marseille, au bénéfice de nos patients.

"La région sud compte parmi les trois régions françaises les plus dynamiques en termes de création d'entreprise biotech en cancer et en immunologie"



LA FONDATION DU CRÉDIT AGRICOLE

s'engage aux côtés de La Ligue

GRÂCE À SA FONDATION D'ENTREPRISE, LE CRÉDIT AGRICOLE S'ENGAGE DANS LA RECHERCHE ET LA LUTTE CONTRE LE CANCER. MICHEL BLANC, SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DU CRÉDIT AGRICOLE ALPES-PROVENCE, DÉTAILLE LES ACTIONS MENÉES PAR LA BANQUE COOPÉRATIVE ET MUTUALISTE NOTAMMENT POUR LES ENFANTS PATIENTS EN ONCOPÉDIATRIE.

Le Mag : Qu'est-ce qu'une fondation d'entreprise et quel est son rôle ?

Michel Blanc: "Notre banque coopérative et mutualiste accompagne, dans leurs projets de vie, plus de 780 000 clients dont 300 000 sociétaires dans les Bouches-du-Rhône, les Hautes-Alpes et le Vaucluse. C'est là, notre raison d'être et celle du groupe Crédit agricole : agir chaque jour dans l'intérêt de nos clients et de la société.

"Au-delà de notre métier traditionnel, nous avons décidé, en cohérence avec notre projet sociétal, de créer en 2006 une fondation d'entreprise pour agir au cœur de nos trois départements dans les domaines du patrimoine, du partage du savoir et de la solidarité. Sa mission : apporter une aide concrète, à travers des projets utiles et responsables, au plus près des besoins des

bénéficiaires, grâce à un fort ancrage territorial. Ainsi, depuis sa création, notre Fondation a soutenu plus de 550 projets et initiatives pour près de 12,5 millions d'euros au service du territoire et de ses habitants.

Le Mag : Qui peut faire appel à vous ? Associations ? Particuliers ? Entreprises ? Comment peut-on soumettre un projet chez vous ?

Michel Blanc: "Les aides attribuées par notre Fondation doivent être affectées à des organismes d'intérêt général à but non lucratif, cela exclut les organismes exerçant principalement des activités commerciales ou spéculatives. Les aides individuelles pour les particuliers, également, n'entrent pas dans notre périmètre d'intervention.

"Nous invitons les porteurs de

Crédit agricole: agir chaque jour dans l'intérêt de nos clients et de la société.

projet (associations, fondations, fonds de dotation, collectivités territoriales...) qui souhaiteraient solliciter notre fondation, à se rapprocher de leur caisse locale Crédit agricole de proximité pour présenter leur action. Nos 71 caisses locales et nos 855 élus sont au cœur de notre dispositif de mécénat.

Le Mag : Votre fondation a été sensible aux sollicitations de la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône. Pour quelles raisons ?

Michel Blanc : "Dans le domaine médical, la lutte contre le cancer est un engagement historique fort pour notre banque coopérative. Depuis de nombreuses années nous soutenons la Ligue contre le cancer et les acteurs locaux qui font avancer la recherche.

"Nous avons, par exemple, soutenu l'Institut Paoli-Calmettes (IPC) à Marseille pour la création d'une unité de thérapie cellulaire (u2T) et le développement de son programme de recherche novateur contre le cancer du sein. L'ensemble de nos caisses locales s'est mobilisé autour de ce défi en collectant des fonds pour ce centre régional d'excellence en cancérologie.

"Dans le Vaucluse, la fondation a accompagné l'institut Sainte-Catherine pour la création d'une unité de soins palliatifs visant à améliorer la qualité d'accueil de patients en fin de vie.

Sur le plan de la recherche, nous soutenons, également, le programme d'onco-coaching « Rebond », auprès de patients greffés en rémission. Ce programme propose un accompagnement personnalisé sur la base du coaching sportif pour améliorer la qualité de vie des patients avant, pendant et après traitement.

"À travers tous ces soutiens, ce sont plus de 1,5 million d'euros qui ont été apportés à la lutte contre le cancer. Cette cause nous tient à cœur et nous sommes naturellement sensibles aux actions portées par la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône, à l'image de la dernière soirée caritative que nous avons soutenue au profit de la recherche des cancers pédiatriques".





© Serge Saracco

DÉFI SPORTIF

de Dunkerque à Marseille

MAÎTRE GILLES SALFATI ET SON AMI JEAN-YVES CHOURAQUI SONT ARRIVÉS D'UN LONG PÉRIPLÉ À VÉLO DE DUNKERQUE À MARSEILLE.. UN DÉFI SPORTIF DE PLUS 2 500 KM QUI A PERMIS DE REMETTRE À CE JOUR 8 000 EUROS À LA LIGUE CONTRE LE CANCER 13.



© Serge Saracco



© Serge Saracco



TOUT COMMENCE AU
PRINTEMPS

Mon premier
craquage

PRINTEMPS.COM

PHOTOGRAPHIE RETOUCHÉE

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

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

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

BIENTÔT UN SITE POUR LES FEMMES CHEFS D'ENTREPRISE

Confrontées au cancer

COMMENT ASSURER LA PÉRENNITÉ DE SA SOCIÉTÉ LORSQU'UNE FEMME CHEF D'ENTREPRISE TOMBE MALADE ? PLUSIEURS ACTEURS, DONT LE MEDEF SUD ET AG2R LA MONDIALE PACA-CORSE, S'APPRÊTENT À LANCER UN SITE ET UNE APPLICATION DÉDIÉS. UN GUICHET UNIQUE POUR FACILITER L'ACCÈS À L'INFORMATION, LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET TROUVER DES INTERLOCUTEURS-CLEF. EXPLICATIONS

Le Mag : Le Medef a-t-il recensé le nombre de femmes chef d'entreprise en France ? Parmi elles, combien sont victimes du cancer ?

Jean-Louis Maurizi : Le Medef s'appuie sur les statistiques de l'Insee et du réseau Femmes chefs d'entreprise (FCE), avec qui nous travaillons. La part des femmes chefs d'entreprise est estimée à 1/3 de l'ensemble des chefs d'entreprise. Mais ce chiffre est en constante augmentation, et c'est tant mieux ! Les dernières études de l'Insee montrent qu'en 2021, plus de 4 entreprises créées sur 10 le sont par des femmes.

Caroline Bruynoghe : Le cancer est la première cause de mortalité en France, et c'est le même triste constat en région Paca. Avec un phénomène assez inquiétant concernant la faiblesse du dépistage dans la région. Concernant le cancer du sein par exemple, le taux national de dépistage est de 50%, 36,9 % en région Sud et 29% dans les Bouches-du-Rhône. Le nombre de femmes di-

rigeantes concernées est de l'ordre de 5 000 dans la région.

Le Mag : Quels sont les principaux dangers qui se présentent à une chef d'entreprise contrainte de cesser son activité plusieurs mois durant ?

J.-L. M. : Quel que soit le statut de la personne malade, il y a des risques de perte de repères, de baisse de la qualité de vie, ou encore de marginalisation, réelle ou ressentie. Mais ces problèmes sont accentués par la solitude du chef d'entreprise, à quoi il faut ajouter un réel danger de perdre son activité professionnelle ainsi que la mise en péril de son entreprise. Il faut comprendre que les maladies comme les accidents du travail ne sont pas reconnus pour les chefs d'entreprise, qu'il n'y a pas de prévention ni de possibilité de mi-temps thérapeutique.

Les règles administratives sont très contraignantes et la maladie rend l'accession aux prêts et aux assurances quasi-impossible. Il existe bien sûr des

assurances dédiées, mais ces dernières sont privées : cela implique d'importants surcoûts pour le souscripteur. En outre, à long terme, les séquelles de la maladie peuvent parfois amener à une reconversion professionnelle. Je ne cite ici que quelques exemples parmi tant d'autres. C'est donc à une montagne d'obstacles que les femmes chefs d'entreprise doivent se confronter, alors même qu'elles doivent gérer la maladie elle-même.

C.B. : Outre sa couverture sociale personnelle, la femme chef d'entreprise subit l'effet double peine : assurer la pérennité de son entreprise et garantir la rémunération des salariés. Nous apportons des réponses de plusieurs ordres : la couverture de la personne et son indemnisation financière pendant l'arrêt, avec un point d'attention de la forme de rémunération et les solutions face aux dividendes qui ne sont pas générateurs de droit, la couverture des frais généraux afin de permettre d'assumer les charges et les salaires

et la protection des associés.
Le Mag : Quelles sont les principales demandes et besoins des dirigeantes en cas d'arrêt de travail pour cause de santé ?

C.B. : être bien conseillées en amont afin de mieux connaître les dispositifs de protection qui ont parfois été souscrits a minima à la création et être accompagnées dans les démarches lorsque le problème survient.

J.-L. M. : C'est la mise en place d'une protection financière et la capacité à pouvoir obtenir la prise en charge d'un manager de transition. Au-delà de ces aspects purement professionnels, elles attendent également un soutien psychologique et doivent affronter les idées reçues : un dirigeant malade n'est pas un dirigeant défaillant !

Le Mag : Un site web d'information à l'usage des femmes chef d'entreprise victimes du cancer est lancé. Quelles informations y trouvera-t-on ? Au-delà du site, y aura-t-il une application dédiée ?

J.-L. M. : Le projet « Cancer et dirigeantes » a vu le jour

à l'initiative du Medef Sud et d'AG2R La Mondiale Paca-Corse. Comme l'a dit précédemment Caroline Bruynoghe, le taux de dépistage du cancer du sein est plus faible en Paca que le taux national. Ainsi, s'est posée la question des moyens existants pour inciter les femmes à se faire dépister et prévenir la maladie. Une phase de diagnostic menée par la Fabrique à initiative a permis d'appréhender le sujet grâce aux rencontres avec de nombreux experts et au partage de leurs expériences.

À cette occasion, il a été identifié un certain nombre de problèmes, dont la solitude face aux démarches administratives et dans la recherche d'informations et la priorité d'assurer la pérennité de son entreprise malgré la maladie. Après de nombreux travaux d'idéation avec les acteurs de ce projet (le Medef Sud, la Ligue contre le Cancer 13, AG2R La Mondiale Paca-Corse et l'agence Inter-Made), des pistes de solutions ont émergé... dont l'idée de « Bob : le Couvre-chef(fe) » ! Un dispositif visant à accom-

"Il s'agit vraiment de faire du lien avec les acteurs du territoire et une communauté de pairs."

pagner (sur les plans financier, administratif, humain) des dirigeantes atteintes du cancer vers le retour et/ou le maintien dans l'activité, avant, pendant et après la maladie, mais aussi consacré à sa prévention. En cours de construction, un site et une application dédiés constitueront un guichet unique pour faciliter l'accès à l'information, simplifier les démarches administratives, compiler les ressources existantes, relier les interlocuteurs clés et intégrer une communauté de paires, source d'inspirations et de réconfort.

C.B. : Sur le site, vous trouverez des informations de sensibilisation afin de comprendre comment optimiser sa protection sociale, et ne pas y voir qu'un coût. Lors de la maladie ensuite, de la mise en relation vers les structures du territoire en capacité d'accompagner et des liens pour échanger avec d'autres dirigeantes. Après la maladie, le site donnera des pistes d'accompagnement vers la reprise d'activités physiques et professionnelles.



Le Mag : Souvent les malades ont le sentiment de faire face seules. Cet outil permettra-t-il de rompre l'isolement ?

C.B. : il s'agit vraiment de faire du lien avec les acteurs du territoire et une communauté de pairs.

J.-L.M. : Dans notre communication, nous présentons ce projet comme le « Cuvre-chef(fe) », mais d'autres termes peuvent aussi le caractériser : « Bob » est un refuge, une « boussole » pour les dirigeantes d'entreprise directement concernées par le cancer, qui les guide dans leurs démarches,

et comme évoqué précédemment, les rassemble au sein d'une même communauté, soudée.

Le Mag : L'accès au site et à ses informations sera-t-il gratuit ?

J.-L.M. : L'objectif derrière le projet, né grâce à la collaboration du Medef Sud, de la Ligue contre le cancer et d'AG2R La Mondiale PACA-Corse, est uniquement d'apporter une aide et une assistance à sa cible, sans but lucratif aucun. L'accès au site et à l'application sera donc totalement gratuit.

Caroline Bruynoghe : C'est effecti-

vement le choix retenu.

Le Mag : Quand va-t-il être lancé ?

C.B. et J.-L.M. : Le lancement officiel aura lieu début 2023. Nous avons dû prévoir un délai de plusieurs mois, essentiel afin de construire un site et une application complètement fonctionnels et répondant parfaitement à notre cahier des charges. D'ici là, nous communiquerons bien sûr régulièrement sur ce projet afin qu'il puisse être connu par un maximum de personnes cibles, et notamment lors du temps fort de la fin d'année : Octobre rose.

ILS SONT À LA MANŒUVRE...

Caroline Bruynoghe

Caroline Bruynoghe, 47 ans, est diplômée d'un mastère spécialisé finances et gestion de patrimoine (Ske-ma Lille) et de MSG Lille. Elle a débuté sa carrière en 1999 en tant que Gestionnaire de patrimoine au CIC et entre, deux ans plus tard, au Crédit du Nord où elle est directrice d'agence, puis directrice de groupe. De 2010 à 2014, elle assure la direction du développement du Crédit immobilier de France en Ile de France, puis prend la tête de la direction de la distribution et du marché des particuliers pour la Caisse d'Epargne des Hauts de France. Elle rejoint AG2R La Mondiale en 2018 en tant que directrice régionale Alpes, puis prend la direction de la région Provenances-Alpes-Côte d'Azur et Corse en janvier 2020.

Jean-Louis Maurizi

Jean-Louis Maurizi préside depuis le 23 juin 2022 le Medef-Sud, premier réseau professionnel régional au service de l'entreprise et de l'esprit d'entreprendre. Fédérant 6 Medef territoriaux et les principales fédérations professionnelles, il assure une représentativité des entreprises à l'échelle de la région. Porte-parole des entrepreneurs, il est représenté dans près de 50 instances socio-économiques régionales par 250 mandataires. Défenseur et promoteur des entreprises de toute taille et de tous les secteurs d'activité, plus de 90% de ses membres comptent moins de 20 salariés. Actuellement président de Serena Gestion Santé, Jean-Louis Maurizi a fait de l'emploi et de la formation les deux priorités de son mandat.



QUID DU MANDAT DE PROTECTION FUTURE

« Outil encore méconnu en France, bien que mis en place par l'État depuis plusieurs années, le mandat de protection future est une forme de protection juridique qui permet d'anticiper l'incapacité, c'est-à-dire qu'il permet à toute personne d'organiser son éventuelle dépendance à venir, qu'elle soit physique ou mentale, explique Jean-Louis Maurizi. Dans le cas particulier d'un chef d'entreprise : le recours à ce mandat lui permet d'assurer la pérennité de son entreprise en lui proposant de désigner par avance un ou plusieurs mandataires, chargés non seulement de la protection de sa personne, mais également de la gestion de son patrimoine professionnel ».



LEICA M11 CONSTRUIT EN ALLEMAGNE, FAIT POUR DURER.

Découvrez ce produit iconique au Leica Store de Marseille.

Notre équipe vous accompagne dans la découverte de nos gammes de compacts numériques et d'hybrides.

Des expositions photo et des photowalks vous sont proposés tout au long de l'année pour nourrir votre passion de la photo et enrichir votre pratique de la prise de vues.

Leica Store Marseille

47 rue Grignan

13006 Marseille

Tél. 04 91 63 32 50



CARNET DE VOYAGE AVEC

leGrand Pastis

POUR CÉLÉBRER UN MOMENT À DEUX, RETROUVER DES AMIS OU TOUT SIMPLEMENT PARCE QUE NOUS AIMONS LA QUALITÉ ET LES PLAISIRS DE LA TABLE, CETTE SÉLECTION CONCOCTÉE PAR LE GRAND PASTIS, SITE D'INFORMATION N°1 EN PROVENCE, NOUS INVITE À (RE)DÉCOUVRIR CES ADRESSES DE BON GOÛT



Eygalières
Domaine la Pierre blanche

La Pierre blanche, havre de paix à Eygalières Ana-Luisa Negreiros et Floris Van de Werf ont inauguré en avril 2022 ce boutique-hôtel, après 4 années de travaux. A l'arrivée : 15 suites et chambres, un jardin aux essences méditerranéennes et un nouvel espace bar et snacking en bordure de piscine : l'Azure Fresh bistro. Un écrin de verdure de 2,5 ha à vivre en famille ou pour organiser des séminaires business. C'est le chef Patrick Pando (ex-Moulin de Vernègues, Mas du Soleil, la Chassagnette et auberge de la Benvenigudo) qui signe la carte du restaurant L'Opale, d'inspiration "bistronomique avec des racines provençales et produits bio en circuits courts".

Domaine la Pierre blanche, 2950 route d'Orgon 2950, 3810 Eygalières ; infos au 04 90 26 10 00.

La Savonnerie à Marseille, bienvenue chez Jérôme Caprin

Depuis le 12 septembre, le chef Jérôme Caprin, son second, Anthony Bijaczyk, et le très affable Pascal Leccia en salle, s'affairent à la Savonnerie, dans une petite salle de 20 couverts, dotée d'une table privée, et cachée, pour 14 convives. De Caprin on dira que les années lui ont apporté maturité et technique. Mais, surtout, le chef est passé maître dans l'art de parsemer ses assiettes de petites touches gustatives, de petites surprises qui claquent en bouche et témoignent d'un certain talent pour la sophistication. Cuisine française de bon aloi.

La Savonnerie, 7, place Saint-Victor, Marseille 7e arr. ; 04 91 81 53 68.



Marseille
La Savonnerie



Aix-en-Provence
Sauvage

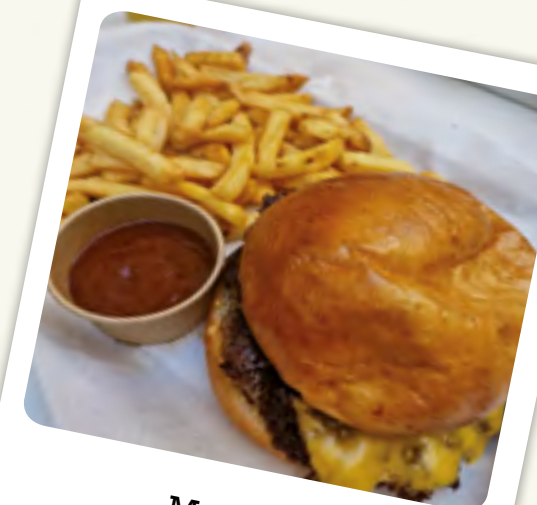
À Aix, le Sauvage se montre très raffiné

Le chef Loïc Pétri n'a rien d'un Sauvage, bien au contraire ! Sa cuisine délicate et raffinée s'organise en de multiples plats, bouchées, verrines et assiettes déclinant autant de goûts et associations aussi rares que sophistiquées. Formé auprès de Jean-François Piège et de des équipes de Joël Robuchon, le chef manie la flamme à nul autre pareil. Sa carte se raconte en produits et se découvre le soir uniquement. Une sortie très contemporaine et une offre très rare à Aix-en-Provence.

Sauvage, 24, rue Aumône-Vieille, 13100 Aix-en-Provence ; 04 42 91 37 56.

À Marseille, Howard bouscule le burger Howard, ce sont des buns élaborés par Damien, ultra moelleux et très légers. Ce sont aussi des patty (pâtés) de bœuf (Angus) élevé en Camargue et smashés avec talent. Résultat : des galettes de viande hachée ultra fine et, surtout, croustillante. Une réussite absolue. Les frites maison sont, elles aussi, au top niveau. Croustillantes car cuites en trois bains, on les choisira saupoudrées d'un mélange d'épices secret dans lequel on devine la prédominance du paprika et du sel. Pour clore le festin par une note sucrée, vous pourriez céder aux sirènes d'un cookis (chocolat, caramel salé ou beurre brun) mais c'est surtout la glace turbinée minute et infusée à la vanille de Tahiti qui vous retournera les sens.

Howard burger joint, 20, rue Haxo, Marseille 1er arr.



Marseille
Howard burger

Un hôtel-restaurant à la Ciotat girly et très pinky Le Rose Thé affole la commune portuaire avec son décor rose « so Miami ». Des cocktails, signés Axel Brault et Jacquie-les-Yeux-Verts, on retiendra le sans alcool Douce Mangue, (jus de mangue et citron vert, lait de vanille et menthe fraîche) ou le tiki Marquise (rhum brun, absinthe, fruit de la passion, citron jaune, sirop de falernum et ginger ale). Le chef, Stanislas Clavier, 29 ans, a imaginé une carte simple faite de croque-Monsieur crème de truffe ou d'asperges grillées-émulsion vanille, ricotta et poutargue. Il a pensé pêche locale avec un filet de daurade sébaste-aïl et encre de seiche-fleurs de courgettes-pomme granny et grenade ou un filet de loup accompagné d'un risotto à l'épeautre-sauce vierge et beurre blanc sauge. Amical et cool.

Le Rose Thé, 247, bd Beau Rivage, 13600 La Ciotat ; 04 42 83 09 23.

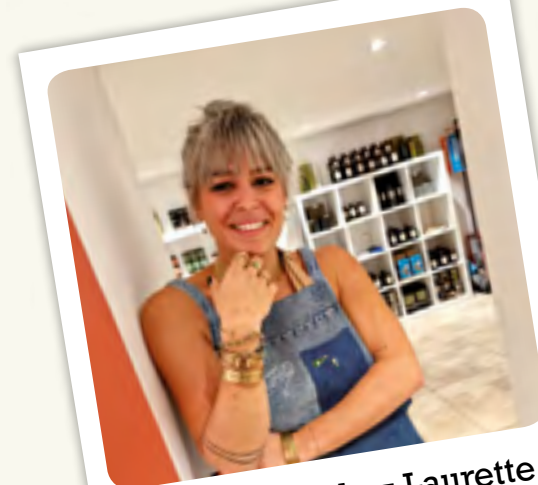


Les Girelles, l'institution de Sausset-les-Pins Restaurant iconique du village, les Girelles est désormais conduit par Ludovic Walter. Le chef a fait ses armes à Londres chez Gordon Ramsay puis au Brésil mais c'est finalement sur la Côte bleue qu'il est le plus heureux. En semaine, le menu déjeuner met au défi quiconque voudrait proposer meilleur rapport qualité-prix dans le secteur. Walter est un bon technicien qui maîtrise les bases comme d'autres le solfège ; le chef sait cuire et assaisonner, ce qui est devenu chose rare (parfait filet de bœuf summer style-ratatouille sauce au vin et framboises). C'est généreux et partageur, total respect pour ce garçon vaillant.

Les Girelles, 15, rue Frédéric-Mistral, 13960 Sausset-les-Pins ; 04 42 45 26 16.

A Marseille, la cave de tous les régals Le magasin tricolore de Laure Traverso, consacré au 100% made in France, s'enrichit d'une nouvelle offre dans un nouveau local. Au sous-sol du mini concept-store, Chez Laurette, Laure a installé une cave à vins et fromages. « J'ai appliqué à la cave la recette qui a si bien réussi au magasin, dit Laure. La sélection de vins, fromages et boissons me ressemble, avec des produits introuvables ailleurs ». Bientôt la sélection de charcuteries corses complétera l'offre très orientée sur l'apéritif. Très sympa.

Chez Laurette, 16, rue Edmond-Rostand, Marseille 6e arr. ; 04 88 04 31 70



Marseille, Chez Laurette



**La Ciotat
Le Rose Thé**

La Coudée, le bistrot bel canto de Marseille Sommelier de profession, Clément garde en lui, chevillée au corps, l'idée qu'un bon repas s'appuie sur deux piliers : l'assiette et le verre. Il a aussi compris que le client doit être bichonné avec sincérité sans quoi, le client, par nature infidèle, ne reviendra pas. Avec deux formules pour le déjeuner, le restaurateur promène son ardoise de table en table, notant avec application qui souhaite des rillettes de thon-tartare de tomates basilic ou une salade grecque, un burger de pulled pork-coleslaw pommes grenailles ou une tomate farcie au riz de Camargue et légumes. La mousse au chocolat et l'œuf mayo accompagnent une sélection sublime de très belles bouteilles bio et nature.

La Coudée, 6, rue Corneille, Marseille 1er arr. ; 04 91 54 15 23.



**Marseille,
La Coudée**



**Allauch
Iod'in**

A Allauch, tous les goûts de la cuisine italo-corse Anthony de Fiilippo est arrivé à 21 ans dans ce restaurant d'Allauch et a construit, pendant 7 ans, une relation de confiance avec Sonia Murolo, sa propriétaire. Corse originaire du village d'Afa, aux portes d' Ajaccio, Anthony travaille en toute liberté. Le service souriant confirme l'impression première d'esprit familial qui prédomine. Les assiettes se succèdent, les allusions méditerranéennes aussi : fleurs de courgettes farcies à la ricotta, trilogie de tomates sur focaccia grillée presto frais et mozza. Vous aimerez la justesse de ton de la cuisine qui s'efforce de travailler en local. C'est du sérieux qui, jamais, ne se prend la tête.

Iod'in, 602, avenue du 7e Régiment de Tirailleurs algériens, 13190 Allauch ; 04 91 07 67 80.

A Marseille, Ouréa continue à creuser son sillon La cuisine de Matthieu Roche est faite de rectitude et de précision. Le chef et sa compagne, Camille Fromont, sans qui, de son propre aveu, rien de tout ça n'aurait été possible, ont soufflé leurs 5 bougies chez Ouréa. Dans une ville volontiers agitée, brouillonne et impulsive, une telle précision dans le travail repose. Elle nous épargne les craintes nées des grands emballements et des envolées lyriques avec des atterrissages pas toujours maîtrisés. Du déjeuner au dîner, la salle affiche complet. Du type venu seul parce qu'il voulait bien manger tranquillement, aux tablées de copains en passant par les repas business, chacun y trouve son bonheur teinté de légèreté et de surprise.

Ouréa, 72, rue de la Paix Marcel-Paul, Marseille 6e arr. ; 04 91 73 21 53.



Aix, un bistrot de bon aloi

FONDATION
D'ENTREPRISE
AIRFRANCE 

