



TOUT AU LONG DE L'ANNÉE L'UNE DES MISSIONS PRINCIPALES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER CONSISTE À ORGANISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR SE PRÉMUNIR DU RISQUE DE CONTRACTER UN JOUR UN CANCER. PENDANT L'ÉTÉ L'ÉQUIPE DU COMITÉ 13 SENSIBILISE LE PUBLIC DES RISQUES D'UNE EXPOSITION EXCESSIVE AU SOLEIL POUR

AINSI ÉVITER D'AVOIR UN JOUR UN CANCER DE LA PEAU GRÂCE À L'OPÉRATION « FACE DE POULPE : VA TE CRÉMER ! ». TOUS LES WEEK-END DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS LA MARSEILLAISE LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS. CE WEEK-END, SAVEZ-VOUS QUE NOTRE PEAU EST NOTRE ORGANES À LA FOIS LE PLUS ÉTENDU ET LE PLUS LOURD ?



Les propriétés incroyables de notre peau

CHRONIQUE SOLEIL

Notre peau ne cesse de nous étonner par ses multiples fonctions et caractéristiques.

Occupant environ 10% de notre poids corporel, elle est bien plus qu'une simple enveloppe. Composée de trois couches distinctes - l'épiderme, le derme et l'hypoderme - la peau agit comme une barrière protectrice, régulatrice thermique, synthétise des hormones et soutient notre système immunitaire.

D'une superficie moyenne de 1,5 à 2 mètres carrés, notre peau remplit divers rôles essentiels. L'épiderme, la couche externe, joue un rôle crucial en nous protégeant contre les agents extérieurs tels que les microbes et les rayons UV. Un fait impressionnant est que notre peau se renouvelle constamment. Environ tous les 27 à 30 jours, l'épiderme est entièrement régénéré, éliminant les cellules mortes et permettant à des cellules fraîches de prendre leur place. Pour préserver les propriétés exceptionnelles de notre peau, des soins appropriés sont indis-



PHOTO: LIGUE CONTRE LE CANCER

pensables, en particulier la protection solaire, essentielle pour prévenir les dommages causés par les rayons UV, qui peuvent accélérer le vieillissement cutané et augmenter les risques de cancer de la peau. Le tissu reste la meilleure des protections ! Ensuite éviter les heures d'ensoleillement entre 12h et 16h et opter pour le port d'un chapeau, lunettes et crème solaire. En somme, notre peau va bien au-delà de son rôle esthétique. Ses fonctions protectrices, régulatrices et régénératrices en font un élément essentiel de notre bien-être global. En prenant soin de notre peau, nous préservons ses incroyables propriétés et contribuons à maintenir une santé optimale.

PROPOS RECUEILLIS PAR PIERRE PSALTIS

La Ligue contre le cancer 13 :
Avenue Paul Cézanne
à Aix-en-Provence
Avenue Jacques Chabans
Delmas à Salon-de-Provence
« Ma Maison bien-être » 7, rue
Francis Davso 13006 Marseille
Pour toutes informations,
contacter la Ligue 13
au 04.91.41.00.20 ou sur
cd13@ligue-cancer.net

Comment déconnecter pendant les vacances ?

BIEN-ÊTRE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES PASSÉES DANS L'INGÉNIERIE, ÉLODIE KUCZYNSKI A DÉCIDÉ DE CHANGER DE VIE POUR SOULAGER LES MAUX DE MANIÈRE NATURELLE. CHAQUE SEMAINE, RETROUVEZ LES CONSEILS DE NOTRE SOPHROLOGUE POUR VOUS SENTIR MIEUX.

CE WEEK-END, JE PENSE TROP, COMMENT DÉCONNECTER PENDANT LES VACANCES ?

Les vacances sont un moment pour couper du quotidien bien chargé, prendre du recul et se ressourcer. Mais, quand on est du genre mental ou perfectionniste, il n'est pas chose facile d'oublier les soucis du travail et de la vie de tous les jours. Que l'on soit en

repos chez soi ou à des kilomètres de son domicile, le cerveau continue de carburer et de refaire le monde. Cela peut devenir frustrant voire même culpabilisant de ne pas réussir à profiter de ces moments de répit avant la reprise. Pourtant, il est normal de penser, c'est le rôle du cerveau. Croire qu'en vacances vous allez trouver le bouton OFF en un claquement de doigts alors qu'en temps normal ce n'est pas possible, contribue à renforcer toutes ces pensées. Pendant cette période, il est important d'accepter que vous ayez, au début, des alternances entre moment de bien-être et ruminations. Et petit à petit, le flot de pensées s'estompera.

Et si cela reste compliqué de se libérer l'esprit ?

Pour vous aider, vous pouvez faire un exercice de respiration : cachez vos yeux avec vos mains comme pour vous isoler de l'extérieur. Inspirez par le nez, reprenez votre respiration et visualisez les pensées que vous voulez évacuer, puis soufflez fortement par la bouche en imaginant

éliminer vos pensées désagréables. Cet enchaînement est à refaire trois fois.

Mais parfois, quand les pensées sont trop envahissantes, ce type d'exercice est encore plus stressant. Alors bougez ! Marchez, sautez, courez, dansez, pédalez... Vous pouvez aussi pratiquer une activité qui capte votre attention (faire des châteaux de sable, jouer...).

L'essentiel est de savourer pleinement les moments plaisir et de rester bienveillant avec vous-même quand vous retournez dans l'agitation de vos pensées.

Sophro-EKilibre :
55 rue Cornaline.
Espace Chrysalys Impasse OPALINE, 13510
Éguilles 06.73.36.78.12
elodie.kuczynski@outlook.fr



C'est à vous de jouer !

Vous avez envie de poser une question à nos professionnels ?

« La Marseillaise » vous donne la parole et appelle ses lecteurs à participer à cette rubrique.

Pour que votre problématique soit traitée dans le journal du week-end suivant il n'y a rien de plus simple. Il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante :

weekend@lamarseillaise.fr

En mentionnant dans l'objet du mail « Prendre soin de soi ».

Posez ensuite votre question en mentionnant votre prénom ou votre pseudo si vous souhaitez rester anonyme. À très bientôt !