



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-ENDS DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS LA MARSEILLAISE LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS. **CE WEEK-END, APPRENEZ QUE LE BRONZAGE N'EST PAS UN SIGNE DE BONNE SANTÉ.**



## Le bronzage, pas un signe de bonne santé

### CHRONIQUE SOLEIL

Les standards de beauté ont toujours exercé une influence puissante sur les perceptions esthétiques de la peau. Autrefois, la peau blanche était considérée comme l'incarnation de la noblesse et de la bourgeoisie, mais au fil du temps une nouvelle tendance s'est installée mettant en avant les avantages des bains de lumière et de mer. Au XX<sup>e</sup> siècle, on découvre les bienfaits du soleil pour la synthèse de la vitamine D.

Cette révélation a marqué un tournant, redéfinissant partiellement la façon dont nous envisageons l'exposition au soleil. L'arrivée des congés payés en 1936 a ajouté une nouvelle dimension à l'histoire, transformant le teint bronzé en un signe distinctif de vacances et de loisirs. Cependant, l'attrait du bronzage cache des conséquences profondément préoccupantes. Chaque année, la France recense près de 100 000 cas de cancer de la peau. Les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont bien connus pour causer des dommages cutanés, allant de l'accé-



PHOTO LIGUE CONTRE LE CANCER

lération du vieillissement prématuré à l'augmentation du risque de cancer de la peau. En fait, le bronzage est en réalité une réponse défensive de la peau aux dommages causés par les UV. Le port de vêtements protecteurs, éviter les heures de forte intensité solaire et l'utilisation régulière d'écrans solaires sont autant de gestes simples mais essentiels pour minimiser les risques pour notre peau. En conclusion, il est temps de briser les stéréotypes de beauté hérités du passé et de prioriser la santé de notre peau.

RECUEILLIS PAR PIERRE PSALTIS

*Ce week-end alors que le Delta Festival bat son plein la Ligue contre le cancer des Bouches-du-Rhône fait de la prévention solaire et alerte les festivaliers des méfaits du tabac.*

*Ces actions de prévention font parties intégrantes des missions de la Ligue... en attendant Octobre Rose, qui n'est pas le mois de Barbie mais bien celui de la mammographie qui peut vous sauver la vie !*

*Pour suivre l'actualité de la Ligue rendez-vous sur : [www.liguecancer13.net](http://www.liguecancer13.net)*

## Retour au travail

### 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, LE RETOUR AU TRAVAIL**

La fin des vacances se fait sentir. C'est le retour progressif au travail et bien-tôt, la rentrée des classes. Le rythme infernal est sur le point de reprendre pour certains. Peut-être même que vous appréhendez rien que d'y penser.

Et si vous changiez d'approche cette année ?

Le moment est idéal pour instaurer une routine bien-être dans votre quotidien afin de reprendre en douceur et passer le cap de la rentrée dans la sérénité. Je vous

propose quelques astuces que vous pouvez intégrer dans votre quotidien en totalité ou en choisissant quelques-unes en fonction de votre rythme et du temps dont vous disposez. L'essentiel est d'avoir des petits moments pour soi pour se ressourcer.

- Commencez la journée par un réveil en délicatesse : prenez le temps de respirer par le ventre et de faire quelques mouvements doux, des étirements en particulier du dos, pour réveiller vos muscles. Exposez-vous à la lumière du jour pour synchroniser votre horloge biologique et favoriser un sommeil de qualité.

- Prévoyez une pause dans la journée pour relâcher la pression : sortir dehors pour prendre une bouffée d'oxygène, prendre une pause-café avec un(e) collègue ou fermez les yeux, faites le vide dans votre tête et respirez.

- Organisez un sas de décompression le soir quand vous rentrez du travail : Debout ou assis, le dos droit. Fermez les poings et inspirez par le nez, retenez votre respiration et haussez les épaules plusieurs fois, comme si vous pompiez votre



charge mentale et émotionnelle, vos tensions dans le haut du corps, soufflez fortement par la bouche en baissant les épaules et en ouvrant les mains. Cet enchaînement est à faire 3 fois.

- Allez vous coucher détendu : repensez à 3 choses positives de votre journée pour activer des sensations agréables et glissez tranquillement dans le pays des rêves.

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