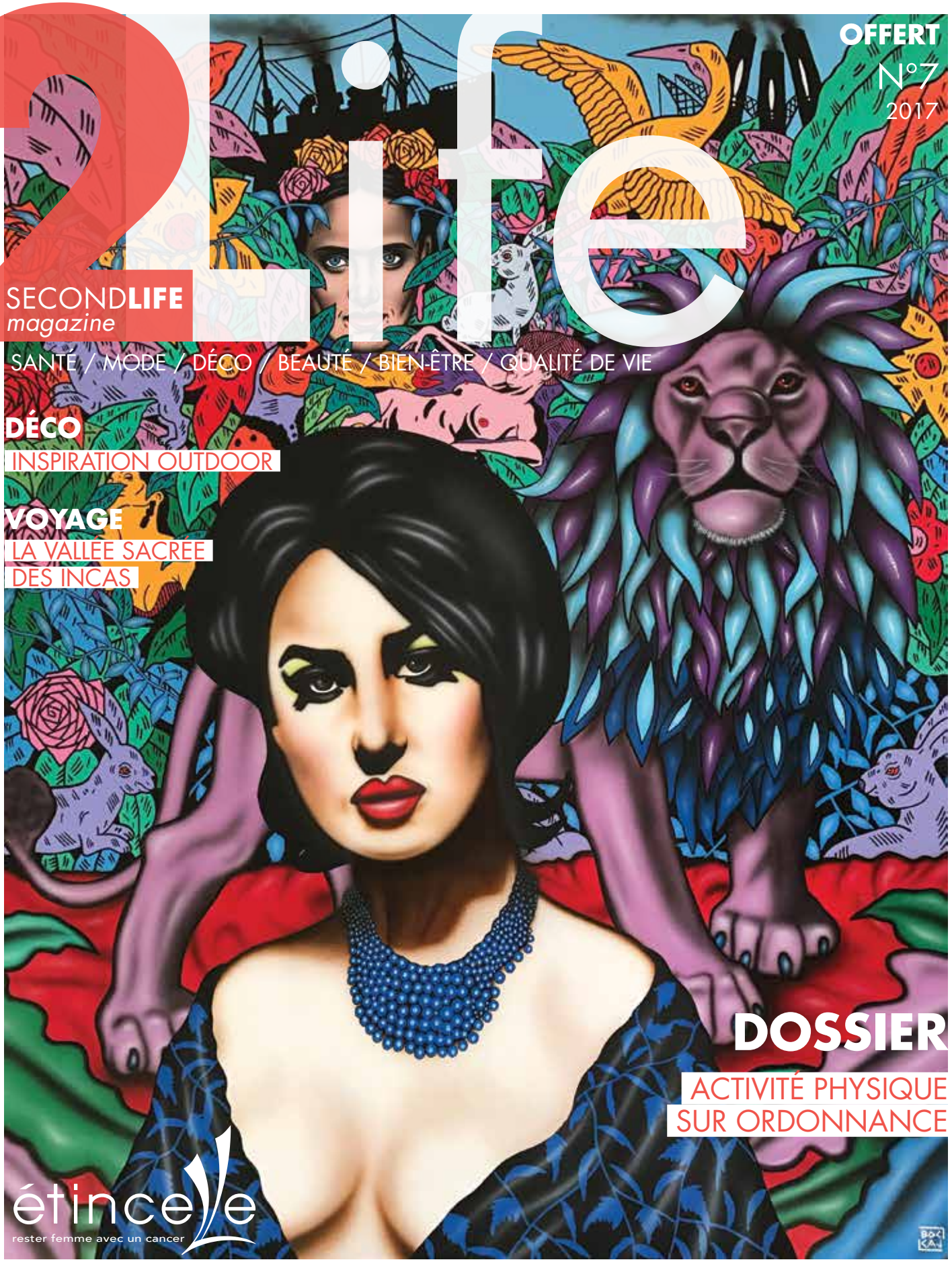


OFFERT

N°7

2017

# 2life

SECOND**LIFE**
*magazine*

SANTÉ / MODE / DÉCO / BEAUTÉ / BIEN-ÊTRE / QUALITÉ DE VIE

**DÉCO**
INSPIRATION OUTDOOR

**VOYAGE**
LA VALLÉE SACRÉE
DES INCAS

**DOSSIER**
ACTIVITÉ PHYSIQUE
SUR ORDONNANCE

étincelle
rester femme avec un cancer

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie

ALORS, IL EST COMMENT LE nouveau SITE AMELI ?

« IL EST CLAIR. »
« IL EST INTUITIF. »
« IL EST PARTOUT. »
« IL EST UNIQUE. »
« IL EST D'ACTUALITÉ. »

IL EST EN LIGNE

ameli.fr



# édito

## ET SI C'ÉTAIT ÇA LE BONHEUR !

Oser, pour ce numéro d'été de SecondLIfe, une belle couverture signée de l'Artistre Peintre Bocaj.

Admirer la créativité et l'innovation de deux jeunes talents au service des autres.

S'aimer dans ses nouvelles tenues tendances que nous avons repéré pour votre vestiaire d'été.

Farnienter dans son nouvel espace outdoor inspiré par notre rubrique déco et profiter des longues soirées d'été.

S'émerveiller au pied du Machu Pichu, le bijou de la vallée sacrée des Incas.

Se prélasser au soleil tout en étant protégé avec nos conseils beauté dans son panier.

Déguster entre amis ou en famille un plat vitaminé et coloré.

Ou tout simplement apprécier l'instant et se laisser partir à rêver…

**par Betty Mercier Forces,**
Directrice de publication
Présidente de l'association Étincelle

Association Étincelle
Rester femme avec un cancer
Fête ses dix ans
2007 - 2017
Occitanie

# « L'avenir appartient à ceux qui rêvent trop. »

Grand corps malade *
(1977)

* Grand Corps Malade, de son vrai nom Fabien Marsaud est un slameur et poète auteur-compositeur-interprète français. Jeune co-réalisateur du film Patients (2017) avec Medhi Idir, il signe une comédie dramatique adaptée du roman autobiographique éponyme de Grand Corps Malade.

# Prenez du temps pour vous, offrez-vous un moment de lecture

## Abonnez-vous à SECOND**LIFE** *MAGAZINE* ou offrez-le en cadeau !

Remplissez ce formulaire et renvoyez-le accompagné de votre règlement à
**Association Étincelle - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier**

**Vos coordonnées :**

Nom / Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Date :

Signature :

**20 €**
**pour 4 numéros (1 an)**

Paiement par chèque **à l'ordre d'Étincelle**



# team

NUMÉRO 7
JUIN - JUILLET - AOÛT 2017

Emmanuelle Saunier
Socio-esthéticienne
Association Étincelle

Marie Comte
Diététicienne
Association Étincelle

Marie-Morgane Le Berre
Coordinatrice - Chargée de projet
Cadre / Enseignante APA
Association Étincelle

Betty Mercier Forces
Directrice de publication
Rédactrice en chef
Présidente de l'Association Étincelle
Maître de Conférences

Aline Brouard
Chargée de communication
et mécénat
Association Étincelle
SecondLife magazine

Nathalie Lyon-Caen
Graphiste
www.nathalie-lyoncaen.com

Thierry Forces
Chef cuisinier
Responsable atelier cuisine-santé
Association Étincelle

## *Merci à nos contributeurs*

Le Docteur Olivier Coste pour le dossier santé « Activité physique sur ordonnance », pages 24 à 33

Émilie Bellanger, Maxime Chazard, Émeline Froger et Agatha Guerrieri pour l'article « Bouger contre l'anxiété », pages 34 & 35

Clément et Rosalyn Mercier pour l'article « La vallée sacrée des Incas », pages 40 à 45

Impression
JF impression
296 rue Patrice Lumumba
34075 Montpellier Cedex 3
04 67 27 34 11
JF impression soutient SecondLife magazine

NOUS CONTACTER
**Association Étincelle LR**
04 67 58 94 23
www.etincelle-lr.com
Étincelle LR Étincelle LR etincelleoccitanie

**SecondLife magazine**
www.secondlifemagazine.com SecondLife Magazine
communication@etincelle-lr.com

SECONDLIFE *MAGAZINE*

# *sommaire*

NUMÉRO 7 - 2017

**10** **RENCONTRES**
LEURS ENGAGEMENTS

**16** **BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE**
LE SOLEIL

**20** MODE Vestiaire d'été

**24** **DOSSIER**
Activité physique sur ordonnance : SecondLife magazine fait le point pour vous

**34** SPORT Bouger contre l'anxiété !

**36** **ZOOM**
Fanette Bolelli
bénévole à l'association Étincelle

**38** **DÉCO** Inspiration outdoor

**40** Voyage
**LA VALLÉE SACRÉE DES INCAS**

**46** **CUISINE**
Recette et nutrition

**50** **WEB**
En direct de la toile

**54** **CAMPAGNE DE FINANCEMENT**
LES 10 ANS D'ÉTINCELLE

EN COUVERTURE
L'Artiste Peintre Bocaj nous a fait le plaisir de s'engager pour Étincelle.
Il illustre la belle couverture de SecondLife magazine avec " *Lionne sur tapis rouge* ", acrylique sur toile.

MENTIONS
SecondLife magazine est édité par l'association Étincelle LR - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 58 94 23
Impression : JF impression - Tirage à 10 000 exemplaires - Périodicité Trimestriel - 2017
Protection juridique INPI : en cours // Dépot légal : à parution // n°issn : 2430-431X. Toute reproduction du titre, des textes, des articles ou photographies, totale ou partielle publiés dans SecondLife magazine est interdite sans accord préalable. La rédaction n'est pas responsable des textes, illustrations, photographies et contenu des publicités qui lui sont communiqués par leurs auteurs.

SECONDLIFE MAGAZINE

# Leurs engagements

**Le cancer "source de création" ! Julie et Corinne améliorent le quotidien des malades grâce à leurs innovations.**

# Les Franjynes *by Julie*

Photos : Ilan Dehe

*Hello,*
*Moi c'est Julie et je suis la créatrice des Franjynes, une alternative à la perruque. Les Franjynes, ce sont de jolies franges de 6 couleurs différentes: blond, brun, châtain, poivre et sel, roux et blanc disposant d'un système breveté afin de tenir sur les têtes sans cheveux. Le tout toujours accompagné d'un beau turban, car l'un ne va pas sans l'autre. Ce sont des Franjyns... Enfin des Franjynes...*

D'où me vient cette idée ?
*En deux mots, à l'âge de 27 ans, j'ai eu un cancer du sein de grade III. Oui je sais, j'avais presque autant de chance qu'une météorite me tombe sur la tête ! J'ai donc passé un an et demi en traitement, et j'ai terminé mes chimios le 4 juillet 2016. En tout, j'ai eu 24 chimiothérapies, 2 opérations et 40 séances de radiothérapies, et j'en ai encore pour 10 ans d'hormonothérapie.*
*Bref la palette complète de l'artiste, qui fait du grand art (d'ailleurs j'ai toujours été une artiste contrariée).*

*En mai 2015, j'ai voulu partager ce que je vivais et donc j'ai créé un blog. Dans ce blog, je partage mes astuces beauté, bien-être et bonne humeur, car oui c'est aussi bon pour la santé !*
*Je souhaite démontrer que malgré les traitements, on peut garder sa féminité et rester belle. Ces adjectifs sont trop souvent mis de côté pendant les traitements, pourtant ils nous ramènent à une vie normale.*

**Le blog de Julie !**
**Retrouvez toutes ses astuces beauté et bien-être ainsi que des conseils, des tutos de nouages et de la bonne humeur...**
**www.feminityandjy.tumblr.com**

## Je souhaite démontrer que malgré les traitements, on peut garder sa féminité et rester belle.

*Quand j'ai perdu mes cheveux, j'ai acheté une perruque mais je n'ai pas réussi à la porter. J'avais l'impression chaque matin d'enfiler un bonnet, et ce qui me manquait, c'était de me coiffer tout simplement (avant j'avais les cheveux très longs). Du coup, j'ai commencé à nouer des turbans que j'accessoirisais d'une fausse frange. Effet garanti, personne ne se doutait que j'étais chauve en dessous.*

*Depuis, j'ai répertorié 7 nouages différents, un pour chaque jours de la semaine afin que même si on n'a pas de cheveux, on puisse quand même se coiffer d'une façon différente tous les jours si on le souhaite !*
*En faisant mon nouage, je retrouvais cette sensation de me coiffer, cela a été pour moi thérapeutique et j'ai moins souffert de la perte de mes cheveux.*
*Et aujourd'hui, même si mes cheveux ont repoussé, je continue à porter des turbans. Pour moi, pas de connotation maladie ou culturelle, c'est juste un accessoire de mode. Alors j'ai eu envie de partager tout cela en montant mon atelier "la tête dans les nouages" en partenariat avec La ligue contre le cancer des Alpes Maritimes et la marque American Vintage.*

Et tout ça, m'a donné l'idée de créer Les Franjynes !
*Des franges, entièrement adaptées à l'alopécie (perte totale des cheveux), qui se voudront évolutives à la repousse des cheveux. Le tout associé à des turbans de matières nobles afin que le crâne soit enveloppé avec douceur. Des tutos vidéos des 7 nouages sont mis en ligne et accessibles gratuitement sur Youtube et sur le site internet des Franjynes afin de visionner à volonté la méthode.*
*Après plusieurs mois de discussions avec la sécurité sociale, il est important pour moi de souligner que les Franjynes seront prises en charge jusqu'à 125 € dès 2017.*

Pourquoi ce nom ?
*Les Franjynes ce sont les soeurs de combat. C'est aussi la communauté que nous sommes. C'est l'entraide, et le partage. Et c'est aussi un clin d'oeil au blog et aux franges qui m'accompagnent depuis le début bien sûr !*
*Parce que mon rêve, c'est de rebooster le moral de mes protégées.*
*Le moral est essentiel pour affronter les traitements qui eux sont nécessaires à la guérison. Je veux casser les codes et redonner le sourire à toutes ces femmes qui passent par cette parenthèse désenchantée car le sourire a été mon arme secrète contre le cancer.*

*J'ai vécu ma maladie comme une expérience... difficile certes mais au delà du fait qu'elle m'a rendue très malade, elle m'a fait changer, elle m'a fait grandir, elle m'a fait gagner du temps dans la vie et m'a surtout permise de devenir enfin la personne que je voulais être.*

### Les Franjynettes
L'idée est de décliner cette solution aussi pour les enfants, car peu de choses existent pour nos petits anges qui peuvent être aussi touchés par le cancer.
La gamme adulte s'appelle « Les Franjynes» et la gamme enfants « Les Franjynettes »

Photo : My boobs buddy

***Tous les produits seront en vente très prochainement sur son site internet actuellement en création !***
contact@lesfranjynes.com
***www.lesfranjynes.com***

### Julie sur les réseaux
lesfranjynes
lesfranjynes
Chaine youtube : Julie Les Franjynes

# Le T-shirt AdaptiV

**" Rendre leur autonomie aux patients perfusés ; pour eux une nécessité, pour moi un engagement. "**

**Corinne Amouyal, créatrice de la marque AdaptiV**

AdaptiV est un T-shirt unisexe destiné aux patients hospitalisés. Exclusivement composé de coton, il est doté de trois systèmes d'ouverture, dont deux au niveau des manches et un latéral, qui permettent de simplifier la mise et le retrait du vêtement par le patient ainsi que le passage des dispositifs médicaux. L'objectif étant de garantir au porteur d'AdaptiV une autonomie totale et de diminuer la manipulation des tubulures et donc de réduire les risques d'infections. Autre avantage : le patient n'a plus à se dévêtir. Avec ses pressions et sa fermeture à glissière en plastique le T-shirt AdaptiV est compatible avec les exigences des examens de type radio, IRM et scanner.

C'est Corinne Amouyal qui est à l'origine de cette innovation. Styliste de profession et créatrice de la marque de prêt-à-porter féminin Helena Sorel, Corinne s'est retrouvée confrontée au cancer de l'estomac de son père. Pour le soutenir et lutter à ses côtés contre la maladie elle a mis son activité entre parenthèses pendant deux ans. C'est tout au long de cet éprouvant chemin, pendant ces mois d'hospitalisation et de perfusions, confrontée aux contraintes des soins médicaux, que Corinne Amouyal s'est aperçue qu'aucun vêtement n'était adapté aux traitements que recevaient son père. Alors, plutôt que de découper le vêtement de son père pour laisser passer la perfusion, elle lui a cousu une tenue pratique et légère. Face au succès rencontré auprès de l'ensemble du personnel médical et infirmier, la styliste marseillaise a voulu faire profiter le plus grand nombre de sa création. C'est avant tout pour faciliter la vie des malades que Corinne Amouyal a imaginé, conçu et prototypé le T-shirt AdaptiV : « *Mon ambition était de redonner de la dignité et de l'autonomie aux patients. Je voulais que la mode puisse les aider à affronter cette épreuve. Un T-shirt, cela peut sembler anodin, mais c'est aussi une manière de se réapproprier son corps et de se sentir mieux* », explique-t-elle. Fidèle à sa passion pour le stylisme, Corinne a prévu que ce T-shirt puisse être féminisé en jouant sur les pressions au niveau des épaules pour lui donner un véritable look.

Testé par les patients, validé et approuvé par le personnel soignant, le T-shirt AdaptiV était né. Depuis, il a régulièrement été amélioré, avec le soutien de médecins spécialisés et des prestataires de santé à domicile. Aujourd'hui les patients perfusés ou les personnes à mobilité réduite, à domicile ou en milieu hospitalier, peuvent bénéficier d'un vêtement adapté facilitant les soins et leur redonnant de l'autonomie. Plus besoin de se dévêtir, ni de débrancher l'appareil. C'est une réelle innovation pour leur bien-être physique et psychologique, ce qui a un impact essentiel pour la qualité des soins et le processus de guérison. Pour le Dr Jean-Luc Cohen : « *Le T-shirt AdaptiV, de par sa conception innovante, est un plus incontournable dans le confort apporté aux patients transfusés tant sur l'aspect pratique de leur vie quotidienne que sur leur mieux-vivre psychologique. Quant au personnel soignant, il lui apporte une facilitation indéniable dans son travail* ». « *Merci d'y avoir pensé ! Merci de l'avoir conçu !* » conclut-il.

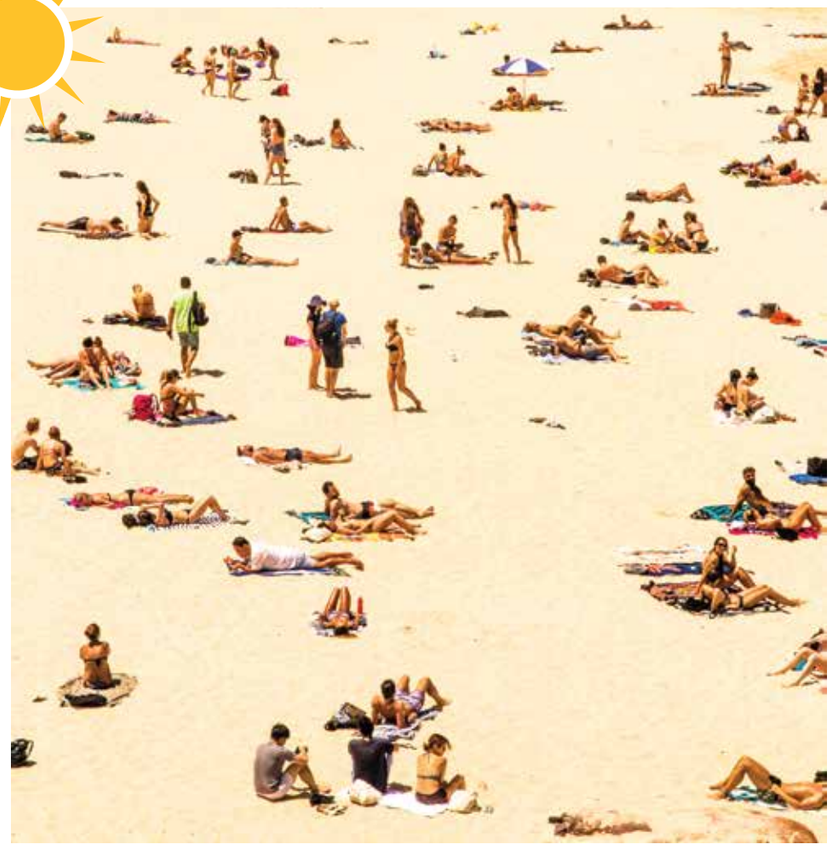
Le travail et la détermination de Corinne se sont d'ores et déjà vus récompensés par le Prix de l'Innovation, décerné par l'Association « Ésthétique & Cancer » et avec le soutien de la Ligue contre le cancer de Gironde. Comme nous, Ils voient en ce T-shirt une solution vestimentaire adaptée à la situation des patients.

Adapt-iV

***Les T-shirts AdaptiV sont disponibles sur www.adapt-iv.com***

# Le soleil

*par* Emmanelle Saunier



De nombreux traitements augmentent la sensibilité au soleil donc le risque de coups de soleil, voire de brûlures même pour des expositions relativement modérées.
Ces « super-coups de soleil » sont pénibles en eux-mêmes et peuvent laisser des traces durables sous forme d'hyperpigmentation. D'une manière plus globale, la simple exposition à la lumière augmente le risque de pigmentation résiduelle. Il est nécessaire de se protéger quelque soit la saison même en cas de faible exposition car les rayons UV traversent les nuages.

## Pendant et après une chimiothérapie

Certains traitements utilisés en chimiothérapie sont photosensibilisants, c'est-à-dire que la peau devient sensible et réagit au rayonnement solaire. Des allergies ou des éruptions cutanées (petits boutons et plaques rouges), souvent sous forme de coup de soleil, peuvent alors apparaître. La peau peut également être marquée par de petites taches brunes au niveau des zones exposées. Même après l'arrêt de votre chimiothérapie, des substances qui n'ont pas encore été éliminées par l'organisme peuvent provoquer une réaction cutanée lors des expositions solaires.
Mieux vaut demander à votre médecin si votre traitement contient des molécules photosensibilisantes.

## Pendant et après une radiothérapie

La radiothérapie fragilise la peau et les risques de coup de soleil sont bien plus élevés pendant et après le traitement. Evitez alors d'exposer les zones irradiées au soleil même après la fin du traitement.





# Les bons réflexes

## Utilisez des crèmes solaires adaptées

Appliquez une crème solaire indice **50+** en bonne quantité sur les zones apparentes, protégeant des **UVA** et **B**.
***Bon à savoir : aucune crème solaire ne peut filtrer les UV à 100% !***

## Appliquez généreusement

- **20 minutes avant** de s'exposer au soleil
- **En quantité généreuse et homogène** pour bien couvrir toute la surface exposée.
- Sur une peau parfaitement propre, sèche et dépourvue de substances graisseuses.
- **Toutes les 2 heures**, voire toutes les heures en cas de forte exposition.

## Protégez vos yeux

Portez des lunettes de soleil avec un **filtre anti-UV** et des montures bien enveloppantes.

## Vent frais et temps couvert

**Ils ne dispensent pas d'une protection !**
Méfiez-vous aussi des sols réfléchissants (sable, eau) et de l'altitude. Plus on est haut en altitude, plus le soleil frappe fort.

## Exposez-vous progressivement

Pas plus qu'un quart d'heure les premiers jours pour éviter les coups de soleil et préparer sa peau.
Limitez votre temps d'exposition à une heure par jour.

**Portez des vêtements en coton pour couvrir bras et jambes ainsi qu'un chapeau à large bord.**

## Attention aux produits parfumés

Les produits à base d'alcool sont photosensibilisants (risque de coups de soleil, de taches brunes et de masque de grossesse) !
Essuyez-vous après chaque bain, les gouttes d'eau diminuent l'efficacité des produits antisolaires et ont un effet loupe favorisant les coups de soleil et la déshydratation de la peau.

## Apaisez les démangeaisons

**Vaporisez de l'eau thermale** pour hydrater et apaiser la peau.
***Astuce : mettre le brumisateur d'eau thermale au réfrigérateur !***

## Buvez !

Boire permet de réguler la température de votre corps et de maintenir son taux d'hydratation.
- Buvez **au moins 1,5 l d'eau par jour** même si on n'a pas soif !
- Consommez des fruits et légumes frais.

**Évitez les heures chaudes, soit entre 11h et 16h, même avec une protection solaire.**

# Choisir sa crème solaire

CRÈME SOLAIRE BIO ALGUA MARIS - LABORATOIRE DE BIARRITZ

CRÈME SOLAIRE BARIÉSUN MAT - URIAGE

SPRAY SOLAIRE BIO - ACORELLE

CRÈME SOLAIRE TRÈS HAUTE PROTECTION EAU THERMALE AVÈNE

CRÈME SOLAIRE ANTHELIOS XL ANTI-BRILLANCE LA ROCHE-POSAY

## Indice de protection

Les crèmes solaires complètent les autres mesures de protection.
**Elles doivent avoir un indice élevé, facteur de protection solaire 25 (FPS) au minimum.**
Il convient de les appliquer fréquemment et en quantité importante.

Pour bien choisir votre crème solaire, deux critères importants sont à prendre en compte.
**• Choisissez l'indice de protection qui vous convient.**
L'indice de protection (IP), appelé aussi facteur de protection solaire (FPS) ou SPF (Sun Protection Factor), est représenté par un chiffre, allant de 6 (protection faible) à 50+ (très haute protection).
Plus le chiffre est élevé, plus la protection sera forte.

## UVA et UVB

**• Vérifiez que figure sur l'emballage un logo composé des lettres UVA entourées d'un cercle.**
Ce logo signifie que la protection contre les UVA est conforme aux recommandations de la Commission européenne (elle doit représenter au moins 1/3 de la protection anti-UVB).

## Composition de la crème solaire

Elle doit être :
**• Grasse, riche et résistante à l'eau**, si possible sans alcool, sans colorant, sans parfum pour éviter tout risque d'allergie et d'intolérance
**• Si possible visible** quand on l'applique pour être sûr(e) qu'aucune partie du corps n'est oubliée.

## Attention !

L'application de la crème solaire ne sert pas à augmenter le temps d'exposition.
Une peau « bronzée » ne protège pas des effets nocifs accumulés des rayons du soleil.

Les allégations "écran total" ou "protection totale" sont fausses car aucun produit de protection solaire n'offre une protection totale contre les rayonnements UV.





# UNE CURE À AVÈNE

## LA STATION THERMALE DÉDIÉE À LA PEAU

« Qu'est ce que le bonheur ? Venez ici, c'est un peu la première impression qu'on en a… » Evelyne

### Des soins post cancers…

La Station thermale d'Avène bénéficie d'une réputation internationale pour ses soins dermatologiques. On y vient de très loin, pour soigner une peau abîmée, desséchée, hyperréactive, parfois brûlée. On y vient aussi pour une cicatrice récente disgracieuse ou douloureuse… Des situations qui accompagnent et font suite à une intervention chirurgicale, à des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie initiées pour traiter nombre de cancers. Permettre à la peau de retrouver confort et bien-être sont les bénéfices d'une cure de 3 semaines de soins* à Avène.

### Une gamme de soins adaptés…

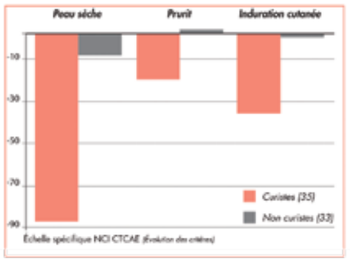
L'éventail des soins proposés est large, et d'une remarquable efficacité. Les curistes réconfortés par une écoute attentive et des gestes enveloppants, trouveront un grand apaisement grâce aux bains hydromassants, douches générales, massages sous affusions, pulvérisations, enveloppements avec crèmes hydratantes ou compresses d'Eau thermale, soins apaisants et hydratants du visage au du corps… autant de moments privilégiés pour permettre à l'Eau thermale d'Avène de diffuser en douceur toutes ses propriétés apaisantes et anti-irritantes.

### Un environnement étudié…

Une cure à Avène, c'est aussi retrouver le sens de l'échange, au sein d'ateliers « hygiène et hydratation », « maquillage médical », « gymnastique adaptée par un kinésithérapeute », « conseils diététiques ».
Enfin, un espace de parole, animé par des psychologues est ouvert à toutes et à tous.

### Un bénéfice validé en post-traitement oncologique

Une étude clinique réalisée à la Station démontre un bénéfice significatif d'une cure thermale à Avène (curistes versus non curistes). Cette étude a permis de prouver une amélioration significative de la qualité de vie et du confort cutané (peau sèche, démangeaisons et induration cutanée).




• Essai contrôlé randomisé associant 6 centres hospitaliers à la Station thermale Avène, sur 68 patientes en rémission complète
• Inclusion 1 à 5 semaines après traitement de cancer du sein par Chirurgie/Chimiothérapie/Radiothérapie ou par Chimiothérapie/Chirurgie/Radiothérapie

### Une source d'apaisement

Véritable bulle rassérénante et apaisante au cœur d'un décor naturel magnifique, la Station thermale d'Avène permet de renouer avec la douceur de vivre, le plaisir et la séduction.
Se sentir bien dans sa peau, c'est s'assurer d'un bien-être et d'un réconfort durables. Objectif atteint.
Ce sont nos curistes eux-mêmes qui l'affirment ** …

* Cure remboursée 100% ALD
** http://www.avenecenter.com/fr/testimonies

Crédits STRUDSE - Ph. J. Barrat

**ETABLISSEMENT THERMAL D'AVÈNE** Ouvert d'avril à fin octobre
34260 AVENE-LES-BAINS - Tél : 04 67 23 41 87 - Fax : 04 67 23 44 71 - www.avenecenter.com
**N° Vert : 0 800 24 87 47**

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

# Vestiaire d'été

L'été sera chaud et on adore, le ciel bleu et les vacances. SecondLife vous fait découvrir les nouvelles tendances pour pimenter notre été.
Cette saison, le romantisme envahi nos dressings avec du rose poudré, des robes longues, des petits volants, de la légèreté et de la fluidité, de la dentelle et de la broderie. Impossible de passer à côté de ces indispensables modes !

**MUSHKANE**
Cette marque propose une ligne loungewear, 100% cachemire, qui se compose de pièces essentielles, aux coupes simples et épurées et aux couleurs subtiles. Des basics indémodables au toucher ultra doux pour toutes les saisons.
**www.muskhane.com**





## Comme une envie de robes !

Si la robe blanche est LA robe tendance de l'été, idéale à porter lorsqu'on est bronzée, la robe longue gypsy, boho chic sera partout, facile et confortable, on ne peut plus sans passer !

SESSUN
Robe midi à bretelles et décolleté dos
145 €

COMPTOIR DES COTONNIERS
Robe en lin et soie
145 €

LOUIZON
Robe longue fluide imprimée fleurs - 125 €

CUISSE DE GRENOUILLE
Robe patineuse en twill de coton
175 €

CAROLL
Robe longue droite à volants
160 €

# à vos espadrilles

Côté chaussures de l'été, les espadrilles n'ont pas dit leur dernier mot. Lacées, à paillettes ou compensées, elles seront partout !

M. MOUSTACHE
Espadrilles à lacets - Françoise
115 €

COULEUR POURPRE
Espadrilles brodées de sequins
89 €

MELLOW YELLOW
Espadrilles à rayures - Bandana
89 €

BOBBIES
Espadrilles Camel - La Renversante
145 €

NICE THINGS
Espadrilles frangées
85 €

BOCAGE
Espadrilles à lacets doré - Lenna
75 €





# Bijoux

LES CERISES DE MARS
Bijou 3 en 1 - Elvire
Headband, collier ou bracelet
120 €

HIPANEMA
Manchette brodée et perlée - Jaya Twin
60 €

POLDER
Bracelet en laiton et fil lurex
55 €

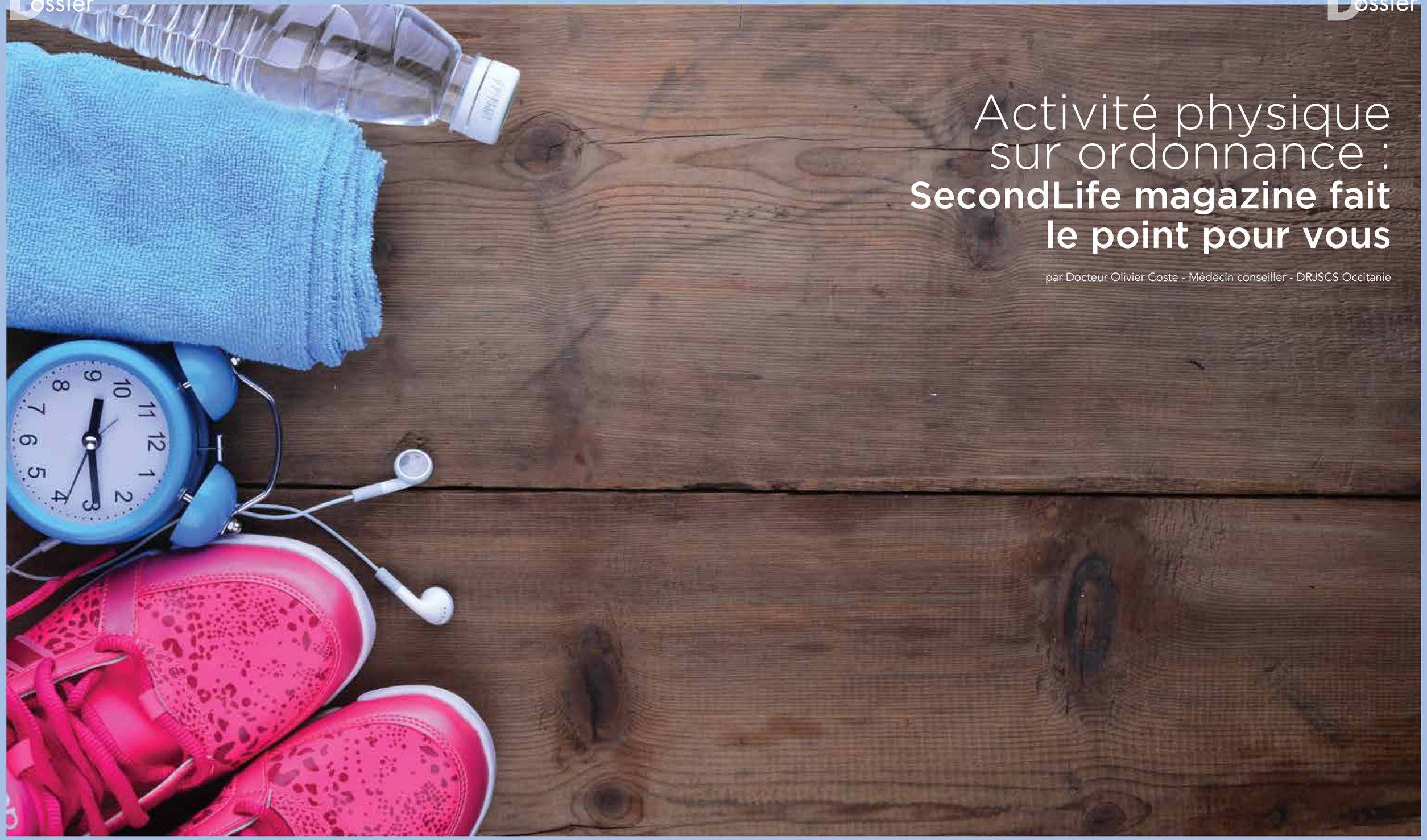
AU PRINTEMPS PARIS
Bracelet en perles
et coquillages
25 €

LES DISSONANCES
Bracelet Apache
62 €

LES CERISES DE MARS
Couronne de fleurs - Marguerite
45 €

Pour les bijoux, on aime l'accumulation les bijoux qui sentent bon les vacances, comme le bijou coquillage, sans oublié les couronnes de fleurs, paillettes pour être la plus lookée sur la pelouse des festivals !

SECONDLIFE MAGAZINE
Dossier



# Activité physique sur ordonnance : **SecondLife magazine fait le point pour vous**

par Docteur Olivier Coste - Médecin conseiller - DRJSCS Occitanie

## LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ACTE ANCRÉ DANS L'HISTOIRE

Hippocrate, père de la médecine.

Per Henrik Ling, inventeur de la « gymnastique médicale » suédoise.

L'utilisation de l'activité physique[1], ou exercice physique[2][2], comme traitement médical est un vieux concept puisque Hippocrate (460-370 av. J.-C.), considéré comme le « père de la médecine », écrivait « *In a word, all parts of the body which were made for active use, if moderately used and exercised at the labor to which they are habituated, become healthy, increase in bulk, and bear their age well, but when not used, and when left without exercise, they become diseased, their growth is arrested, and they soon become old* »[3] (Hippocrate, 2002)[3]. Avec Hippocrate est inaugurée une utilisation médicale de l'activité physique, préférant aux médicaments les traitements diététiques, nutritionnels et hygiénistes et préconisant déjà l'exercice comme un facteur d'équilibre dans « Du Régime – Livre deuxième ».

Si le corps a été considéré parfois (pe Socrate, (470/469-399 av. J.-C.) comme un poids pour l'âme (Phédon, 83b-d), nombre de philosophe a cependant contribué à l'usage médical de l'exercice physique tel que Platon (vers 428-348 av. J.-C.). Platon a précisé l'importance d'une pratique sportive régulière mais modérée, et plus généralement, d'un équilibre entre soin du corps et de l'âme (Platon, République, 403c).

Par la suite, Galien (131-201), célèbre médecin de l'Antiquité, a inventé le mot « hygiène » et a privilégié d'un point de vue médical l'adaptation de l'exercice corporel aux individus.
Après une période d'oubli, l'exercice physique acquiert à nouveau un intérêt dans la « bonne santé » lors de la période de la Renaissance, ce qui va redonner de l'engouement pour la pratique physique à usage médical. Selon Montaigne (1533-1592), l'exercice physique répond à une visée morale et médicale : « Dieu a fait de l'homme un corps et une âme. Il est impossible de négliger le corps. ».

Depuis, de nombreuses pratiques avec des fondements différents vont se succéder dont la célèbre « gymnastique médicale » suédoise expérimentée en 1813 par Per Henrik Ling (1776-1839). Comme ses prédécesseurs, défenseurs de l'exercice physique à usage médical, ses pratiques médicales ont été influencées par une approche philosophique.

1 - L'activité physique comprend tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui résulte en une augmentation substantielle de la dépense énergétique de repos [1].
2 - Le terme « exercice physique » est souvent utilisé de nos jours de manière interchangeable avec celui d'activité physique, cependant il n'est pas synonyme et en constitue une sous-catégorie. L'exercice physique se différentie par le caractère planifié, structuré, répétitif avec pour objectif précis d'améliorer ou de maintenir la condition physique.
3 - Pour résumé cette citation, toutes les parties du corps sont faites pour être actives, si elles sont utilisées à bon escient au travail pour lequel elles sont faites, elles resteront en bonne santé. Par contre, si elles ne sont pas actives et laissées sans exercice, elles deviennent malades, leur croissance est arrêtée et vieillissent prématurément.

**[1]** Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. Physical activity, fitness and health consensus. Human Kinetics, Champaign (Il), 1993.
**[2]** Coste O. Place de l'exercice physique dans la réhabilitation des maladies chroniques Réflexions Rhumatologiques, n°173 - Janvier 2015.
**[3]** Marcacci A. Conseil et prescription de l'activité physique au cabinet médical Mémoire de DESS en économie et manag ement de la santé institut d'économie et de management de la santé université de Lausanne, Février 2006.





**L'activité physique, ou l'exercice physique, devrait être proposée au même titre que le médicament, la chirurgie…**

## LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ACTE AUJOURD'HUI VALIDÉ

Si l'exercice physique est reconnu depuis l'antiquité comme ayant une influence sur la santé et pouvant être utilisé pour soigner, il lui a été reproché jusqu'à peu son manque de crédibilité. Il a été nécessaire que des études viennent conforter à base de preuves scientifiques l'intérêt d'une telle pratique. C'est ce qu'on nomme la médecine fondée sur des preuves ou données probantes (en anglais, « Evidence-based medicine »)[4].

De nombreuses publications sont venues étayer le concept d'activité physique comme activité thérapeutique pour les personnes atteintes de maladies chroniques [5-6-7]. Par exemple, l'activité physique est préconisée pour améliorer la qualité de vie dans les cancers du sein [8], la gestion du diabète de type 2 [9] et de l'hypertension artérielle [10].

Des recommandations pour l'utilisation de l'activité physique dans le traitement et la réhabilitation des maladies ont été formulées [11-12-13]. La Haute Autorité de Santé travaille actuellement à définir des recommandations de prescription de l'activité physique par le médecin traitant pour ces patients en situation de pathologie chronique, recommandations qui devraient paraitre dans le courant de l'année 2017.

Ainsi, sur la base de ces constatations, l'activité physique, ou l'exercice physique, devrait être proposée au même titre que le médicament, la chirurgie, etc. Aujourd'hui, la Haute Autorité de Santé préconise la prescription de l'activité physique comme intervention non médicamenteuse validée dans le cadre des règles hygiéno-diététiques [14].

**[4]** Sackett DL, Rosenberg WM, Gray JA, Haynes RB, Richardson WS. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. BMJ. 1996 Jan 13; 312(7023): 71–72.
**[5]** INSERM Activité physique : Contextes et effets sur la santé. Expertise collective, 2008.
**[6]** Depiesse F, Olivier Coste O. Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique. 2e édition - Masson, 2016.
**[7]** Thompson PD, Buchner D, Pina IL, Balady GJ, Williams MA, Marcus BH, Berra K, Blair SN, Costa F, Franklin B, Fletcher GF, Gordon NF, Pate RR, Rodriguez BL, Yancey AK, Wenger NK. Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease: A Statement From the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). Circulation 107: 3109-3116, 2003.
**[8]** Ramírez K, Acevedo F, Herrera ME, Ibáñez C, Sánchez C. Physical activity and breast cancer. Rev Med Chil. 2017 Jan;145(1):75-84.
**[9]** Christensen J, Valentiner LS, Petersen RJ, Langberg H. The Effect of Game-Based Interventions in Rehabilitation of Diabetics: A Systematic Review and Meta-Analysis. Telemed J E Health. 2016 Oct;22(10):789-797.
**[10]** Ozemek C, Phillips SA, Popovic D, Laddu-Patel D, Fancher IS, Arena R, Lavie CJ. Nonpharmacologic management of hypertension: a multidisciplinary approach. Curr Opin Cardiol. 2017 Mar 17.
**[11]** ACSM. ACSM's exercise management for persons with chronic disease and disabilities. Human Kinetics, 2003.
**[12]** Finnish Medical Society Duodecim. Physical activity in the prevention, treatment and rehabilitation of diseases. EBM Guidelines. Finland: Duodecim Medical Publications Ltd 2004.
**[13]** Pfeifer K, Geidl W. Physical Activity Recommendations for Adults with a Chronic Disease: Methods, Database and Rationale. Gesundheitswesen. 2017 Mar;79(S 01):S29-S35.
**[14]** Haute Autorité de Santé Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées. Avril 2011.

**Georg Pauli, tableau intitulé *Mens sana in corpore sano* (1912).**

## LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ACTE RÉCEMMENT LÉGIFÉRÉ

En mars 2015, l'amendement n°917 fait insérer un article dans le code de la santé publique sur la notion de prescription d'une activité physique, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une maladie de longue durée (ALD)4[4]. Le 30 décembre 2016, le décret n°2016-1990 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée, transposait l'article 144 de la Loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé. Ainsi, « dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant[5] peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. » (Article 144). Le décret indique que ce dispositif concerne principalement les personnes éloignées de l'activité physique, c'est-à-dire les personnes qui présentent un profil comportemental sédentaire/inactif[6].

4 - L'affection de longue durée (ALD) qui, si elle nécessite des soins continus (et/ou un arrêt de travail) de plus de six mois, implique des dispositions médico-administratives particulières. On distingue deux types d'ALD : l'ALD simple ou encore non exonérante et l'ALD exonérante c'est-à-dire celle pour laquelle le malade voit tous les soins qui se rapportent à cette affection pris en charge à 100 % (Code de la sécurité sociale : articles L 322-3, 3° et 4° et D 322-1). Dans ce dernier cas, 30 maladies ont été incluses.
5 - Le médecin traitant spécifié dans le décret ne correspond pas obligatoirement au médecin, généraliste ou spécialiste, choisi par l'assuré social comme cela a été institué par la loi de réforme de l'assurance maladie du 13 août 2004. Le « médecin traitant » est entendu comme le médecin promulguant des soins.
6 - Le profil comportemental sédentaire/inactif correspond à un temps passé en position assise supérieur à 7 heures par jour avec peu de pauses débout et à une activité physique inférieure aux recommandations soit 30 minutes d'équivalent de marche rapide 5 jours par semaine (ou 150 minutes par semaine).





La prescription prévue par le décret est une prescription écrite sur un formulaire spécifique dont le modèle est proposé par l'instruction interministérielle du 3 mars 2017[7]. La prescription médicale peut se présenter sous d'autres formes puisqu'elle désigne au sens large une recommandation écrite ou orale, elle peut être un conseil oral, une distribution de brochures d'informations, une indication de coordonnées de professionnels spécialisés. Selon la Haute Autorité de Santé, la prescription médicamenteuse et la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses sont complémentaires.

L'objectif principal est de faire adopter un mode de vie physiquement actif. Toutefois, la réduction de la sédentarité[8], faible dépense énergétique en position assise ou allongée, a été oubliée du décret. Les autres objectifs sont de réduire les facteurs de risque des maladies chroniques (tabagisme, surcharge pondérale, etc), et les limitations fonctionnelles.

Le décret et l'instruction recensent 4 types de limitations fonctionnelles (sévère, modérée, minime et sans limitation). Les limitations classées comme sévères concernent les altérations fonctionnelles, sensorielles, cérébrales et le niveau de douleur ressentie. Par exemple, être obligé de s'arrêter après avoir parcouru une

7 - Instruction interministérielle N° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
8 - La sédentarité est une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure à 1,5 METs (1 MET équivaut environ à la dépense énergétique de repos) en position assise ou allongée. Elle peut être appréciée par le temps passé devant les écrans (télévision, vidéo, jeux vidéos, ordinateur…), temps passé en position assise, ou plus récemment par le nombre de pauses pour limiter la position assise prolongée ou la durée des activités « non-debout ».

### Domaines d'intervention préférentiels des différents métiers

| Métiers / Limitations | Aucune limitation | Limitation minime | Limitation modérée | Limitation sévère |
|---|---|---|---|---|
| Masseurs Kinésithérapeutes | ● | ● | ●● | ●●● |
| Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif) | si besoin déterminé | si besoin déterminé | ●● | ●●● |
| Enseignants en APA[1] | ● | ●● | ●●● | ●● |
| Educateurs sportifs | ●●● | ●●● | ● | non concernés |
| Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel | ●●● | ●● | ●[2] | non concernés |
| Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel | ●●● | ●● | ●[2] | non concernés |

1 - Enseignant en activité physique adaptée (filière universitaire)
2 - Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**Elle est appréciée dans le contexte du décret par les mots clefs suivants :**

- **Régularité de la pratique (quotidien) :** ce critère est incontournable puisqu'il renvoie aux recommandations internationales proposées par diverses sociétés savantes. Il est recommandé une pratique équivalente à 30 minutes de marche rapide 5 fois par semaine ou 150 minutes par semaine pour les adultes et une pratique de 60 minutes pour les enfants.
- **Type de pratique (loisir, sport ou exercices programmés) :** ce critère vient compléter et enrichir le critère précédent. Il précise en quelque sorte que l'essentiel est de pratiquer une activité quelque qu'elle soit, encadrée ou pas, à partir du moment où il s'agit de mouvements corporels produits par les muscles squelettiques.
- **Adaptée (basée sur les aptitudes et les motivations) :** la prescription doit tenir compte des aptitudes du patient et de ces motivations. La notion d'aptitudes n'est pas de la compétence du médecin, ce dernier étant centré sur les contre-indications éventuelles, relatives dans ce cas, et les précautions à prendre et à transmettre à la personne qui prendra en charge par l'activité physique adaptée. L'appréciation des aptitudes est du domaine de compétences des professionnels en charge de l'activité physique.
- **Public cible (besoins spécifiques, conditions ordinaires) :** l'activité physique adaptée cible les personnes ne pouvant pratiquer dans des conditions ordinaires. Il est donc nécessaire de proposer à ces personnes des conditions privilégiées d'accueil et de pratique.

### PRATIQUE

L'Agence Régionale de Santé
**www.ars.sante.fr**

La Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale
**occitanie.drjscs.gouv.fr**





**Le décret préconise les activités physiques adaptées qui doivent être dispensées par des professionnels de l'activité physique sous certaines conditions…**

distance inférieure à 150 m, ressentir une douleur constante avec ou sans activité, présenter des manifestations sévères d'anxiété et/ou de dépression, ne pas être capable de circuler seul dans un environnement non familier sont considérées comme des limitations sévères. La détermination du profil fonctionnel revient au médecin traitant. Le niveau de limitation conditionne les compétences de l'intervenant en activité physique (voir tableau).

Le décret préconise les activités physiques adaptées qui doivent être dispensées par des professionnels de l'activité physique sous certaines conditions (enseignant en activité physique, éducateur sportif, masseur-kinésithérapeute, etc). Proposer une activité physique adaptée, cela implique d'apprécier initialement les qualités physiques (endurance, force, amplitude articulaire, etc), le niveau d'activité physique et de sédentarité du sujet et de personnaliser le programme d'activités au regard des résultats des tests d'aptitude, des limitations locomotrices, des antécédents en activité physique, etc. Au-delà même de la formation et du parcours du professionnel en activité physique, il est nécessaire que celui-ci est acquis les différentes compétences requises pour accompagner une personne en ALD et éloignée de l'activité physique au quotidien.

De fait, une offre sera à moyen terme disponible au niveau de chaque région en matière d'activité physique adaptée aux limitations fonctionnelles des patients. Le recensement opéré par l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), dont la mise à disposition se situera sur le site internet des structures préalablement citées, permettra aux médecins d'orienter les patients en fonction des compétences d'encadrement présentes, ainsi qu'aux patients de choisir l'activité de leur choix.

Enfin, l'instruction interministérielle en date du 3 mars 2017 indique que ni la prescription, ni la dispensation d'une activité physique ne font l'objet d'un remboursement par l'assurance maladie.

**[16]** US Preventive Services Task Force. Guide to Clinical Preventive Services. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1996.
**[17]** Royal Australian College of General Practitioners. Putting Prevention into Practice: a guide for implementetion of prevention in the general practice setting. Green Book 1 st ed. Melbourne: RACGP, 1998.
**[18]** Hillsdon M, Foster C, Naidoo B, Crombie H. The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews. NHS, Health Development Agency 2004.
**[19]** Eakin EG, Glasgow RE, Riley KM. Review of primary care-based physical activity intervention studies: effectiveness and implications for practice and future research.
J Fam Pract 49: 158-168, 2000.
**[20]** Jimmy G, Martin BW. Implementation and effectiveness of a primary care based physical activity counselling scheme. Patient Educ Couns 56: 323-331, 2005.
**[21]** Toupoint P, Dumay C. Freins à la pratique d'activité physique régulière chez les patients à risque cardiovasculaire: Etude activité physique en soins primaires (APSP). Créteil, France: Université Paris-Est Créteil; 2013.
**[22]** Collé J. Le conseil en activité physique en soin primaire: étude descriptive de la pratique des médecins généralistes d'Île-de-France [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paris Diderot - Paris 7. UFR de médecine; 2014.
**[23]** Fellague Chebra A. Médecine générale et activité physique : Quels sont les besoins à la prescription ? Thèse de médecine générale, Université de Montpellier, sous la direction de Coste O., décembre 2016.
**[24]** Promotion et prescription de l'activité physique : attitudes et pratiques des médecins généralistes [Internet]. [cité 8 oct 2016]. Disponible sur: http://www.santepaysdelaloire.com/ors/sites/ors/files/publications/PanelMG/2016_13_activite_physique_panel3mgpdl.pdf.
**[25]** SwissLife.fr - Les médecins généralistes s'impliquent dans la prescription de l'activité physique [Internet]. SwissLife.fr. [cité 10 sept 2016]. Disponible sur: http://www.swisslife.fr/Le-Groupe/L-Espace-Presse/Communiques/Les-medecins-generalistes-s-impliquent-dans-la-prescription-de-l-activite-physique.
**[26]** Petrella RJ, Wight D. An office-based instrument for exercise counseling and prescription in primary care. The Step Test Exercise Prescription (STEP). Arch Fam Med 9: 339-344, 2000.
**[27]** Lawlor DA, Hanratty B. The effect of physical activity advice given in routine primary care consultations: a systematic review. J Public Health Med 23: 219-226, 2001.
**[28]** Pellegrin N. Aide à la prescription d'activité physique: enquête auprès des médecins généralistes de la zone Lens-Hénin [Thèse d'exercice]. [Lille, France]: Université du droit et de la santé; 2014.
**[29]** Reinert-Giraud C. Comment résoudre les difficultés de prescription de l'activité physique sur ordonnance ? étude qualitative auprès de neuf médecins chambériens de l'expérimentation « Bouger sur prescription » [Thèse d'exercice]. [Lyon, France]: Université Claude Bernard; 2014.

## LES MÉDECINS FACE À LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'importance du rôle du médecin dans le conseil en matière d'activité physique a été exposée dans plusieurs rapports et recommandations **[16-17]**. L'efficacité et la faisabilité d'une consultation en matière d'activité physique dispensée par les médecins généralistes ont été approuvées **[18]**. L'adoption, par une population inactive, d'un style de vie favorable à la santé **[19]** sur le long terme **[20]** est envisageable par une consultation ordinaire chez le médecin. D'ailleurs, une consultation dédiée à promouvoir l'activité physique régulière est motivante pour les patients **[21]**. Le niveau d'activité physique du médecin généraliste est corrélé avec le conseil minimal d'activité physique délivré au patient **[22-23]**. En grande majorité, les médecins généralistes pensent que la prescription de l'activité physique leur incombe **[23-24-25]**.
Si les médecins ne sont pas opposés à la prescription de l'activité physique, certaines barrières limitent néanmoins la prescription médicale : manque de formation des médecins, temps nécessaire pour ce type de prestation, absence d'algorithme décisionnel, résistance culturelle au changement, absence de connaissance de l'offre en activité physique, manque de structure et de personnel reconnu pour satisfaire ce type de prestation, absence d'un environnement favorable à la pratique d'un point de vue environnemental, politique ou socioéconomique **[26-27-28]**. Le manque de temps nécessaire à la prescription est souvent souligné comme la difficulté principale **[29]**. Une thèse de médecine générale soutenue en 2016 montrait auprès d'une population de médecins de l'ex-territoire Languedoc Roussillon que la majorité prescrivait déjà l'activité physique ce qui est plutôt encourageant pour la mise en œuvre du récent décret **[23]**.





## ET AU FINAL, *MENS SANA IN CORPORE SANO*

La santé par le mouvement est une longue histoire médicale **[15]**. Depuis l'antiquité, l'exercice physique fut indiqué pour les personnes malades. À de très nombreuses reprises, les vertus morales y ont été associées. Le corps est reconnu comme indissociable de l'esprit (*Mens sana in corpore sans*)[9].
Aujourd'hui, la prescription d'activité physique adaptée par le médecin traitant pour les personnes atteintes de maladie chronique est devenue une réalité en France. Les preuves scientifiques recueillies depuis plusieurs années ont permis de positionner l'activité physique comme une réelle intervention non médicamenteuse ; la prescription d'une approche thérapeutique non médicamenteuse est fortement encouragée. Si l'acte de prescription a été légiféré pour les personnes en ALD, l'efficacité de l'activité physique est reconnue sur l'ensemble des maladies chroniques, même celles qui ne sont pas en ALD.

En conclusion, la prescription de l'activité physique au cabinet médical pourrait donc contribuer de manière efficace à la prise en charge des personnes atteintes de maladie chronique en promulguant une vie active et non sédentaire au quotidien.

**[15]** Rieu M. La santé par le sport : une longue histoire médicale La revue pour l'histoire du CNRS [En ligne], 26 | 2010, mis en ligne le 24 février 2013. URL : http://histoire-cnrs.revues.org/9271.

9 - Mens sana in corpore sano est une citation extraite de la dixième Satire de Juvénal (écrites entre 90 – 127) (Juvénal, Satires, 10, 346-366). Cette citation est traduite ainsi : « un esprit sain dans un corps sain ».

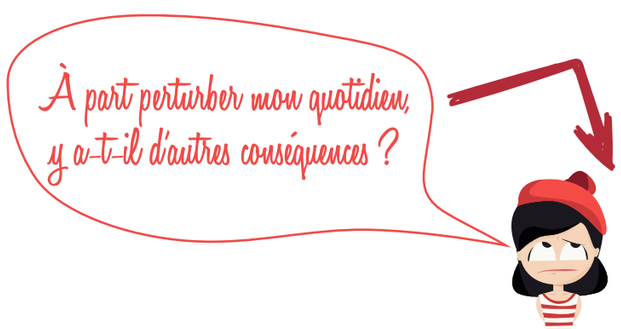
# Bouger contre l'anxiété !

*par* Emilie Bellanger, Maxime Chazard, Emeline Froger et Agata Guerrieri.
Étudiants Master 2 en Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées à l'Université de Montpellier.

## L'anxiété

On peut mettre derrière ce mot une banalité du quotidien liée à certains événements incontrôlables de notre vie. Mais cette banalité peut s'étendre sur du long terme et interférer avec le fonctionnement normal de la personne. On parle alors de troubles anxieux.

Synonyme d'une maladie mentale, les troubles anxieux peuvent se révéler sous six formes dont le trouble anxieux généralisé, le trouble de panique avec ou sans agoraphobie et le trouble obsessionnel compulsif.
21% de la population française fera l'objet de troubles anxieux au moins une fois dans sa vie[1]. Ce n'est pas anodin et ce chiffre est doublé chez les femmes. Les causes exactes de ces troubles ne sont pas totalement déterminées mais les chercheurs mettent en avant cinq facteurs principaux : psychologiques, biologiques, héréditaires, comportementaux et situationnels[2]. Les facteurs psychologiques sont la tendance chez la personne, depuis son plus jeune âge, à surévaluer les risques et imaginer des scénarios catastrophes de certaines situations. On parle ensuite de facteurs biologiques lorsqu'une personne présente un dérèglement chimique au niveau du cerveau (perturbation des doses de certains neurotransmetteurs). Enfin, la présence de troubles anxieux chez au moins un membre de sa famille, la prise de certaines substances (caféine, cocaïne,…) ou l'exposition à des expériences traumatisantes augmentent le risque de développer des troubles anxieux.




Malheureusement oui, il y a d'autres conséquences. Les troubles anxieux provoquent des raideurs musculaires, des migraines, des douleurs aux épaules et au cou, des fatigues chroniques, des dérèglements hormonaux et augmentent le risque de problèmes cardiovasculaires (infarctus, AVC)[3].

Que ce soit pour de l'anxiété ou pour des troubles anxieux, l'activité physique est une pratique recommandée chez les personnes concernées. De nombreuses études scientifiques se sont intéressées à l'effet anxiolytique de l'activité physique. Considérée comme une auto-stratégie d'aide[4], une échappatoire ou un plaisir, l'exercice minimise la durée des sentiments désagréables de l'anxiété et fait apparaître plutôt des pensées positives[5], elle peut être utilisée en prévention ou en traitement aux troubles anxieux[4].

L'exercice libère des hormones du bien-être et du plaisir, régule l'hormone du stress (cortisol) et réduit les conséquences de l'anxiété[6] (fatigue chronique, hypertension artérielle, AVC, tensions musculaires…).

Les recherches qui ont été faites dans le domaine recommandent de pratiquer une activité aérobie à une intensité modérée (être capable de parler en même temps mais chanter doit vous essouffler)[7]. De plus, afin de rester motivé(e) et de maintenir cette activité dans le temps, on vous conseille de choisir une activité qui vous plaît et de pratiquer en groupe.

C'est une activité physique d'endurance comme la marche, le vélo, les activités aquatiques,… En faisant au moins 30 minutes d'activité physique[5], 3 fois par semaine minimum, en pensant à s'échauffer, s'hydrater et s'étirer, vous tenez dans vos mains la solution idéale pour permettre de diminuer une anxiété épisodique ou permanente.

1 - Rapport de la Haute Autorité de Santé 2007.
2 - Guide Haute Autorité de Santé ; Affections psychiatriques de longues durée, troubles anxieux graves ; Juin 2007.
3 - American Psychological Association - www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx
4 - Psychology of physical activity, determinants, weel-being and interventions ; Stuart J.H. Biddle, Nanette Mutrie et Trish Gorely ; 2015.
5 - Petruzzello et al., 1991, A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanisms. Sports Medicine.
6 - Le guide du cerveau, 2016, Le point, L12120.
7 - Herring et al., 2012, Feasability of exercise training for the short-term treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. Psychotherapy and Psychosomatics.

# FANETTE BOLELLI

## Être sophrologue bénévole chez Étincelle, c'est faire partie d'une belle aventure.

SecondLife magazine, a décidé de mettre à l'honneur à chaque parution, un professionnel qui donne bénévolement de son temps à l'association Étincelle pour accompagner les femmes qui traversent l'épreuve du cancer. Depuis bientôt 10 ans, c'est grâce à l'engagement de nombreux professionnels, que cette association a pu accueillir et accompagner plus de 1 500 femmes en mettant de la vie dans leur parcours de soins. L'association Étincelle est une véritable "maison de vie" conviviale et chaleureuse où Fanette intervient avec plaisir.

### PRATIQUE

étincelle
rester femme avec un cancer

**Association Étincelle LR**
Espace d'accueil, de soutien et d'accompagnement.
Ouvert les lundis, mardis et jeudis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.
Les mercredis et vendredis sur rendez-vous.

9 rue Gerhardt
34000 Montpellier
04 67 58 94 23
www.etincelle-lr.com
SecondLife Magazine

**Lorsque je suis arrivée à l'association Étincelle - rester femme avec un cancer, j'ai découvert un lieu magnifique, fourmillant de belles personnes et d'énergies positives partageant une cause commune et des ressources innombrables. J'avais conscience que, durant cette épreuve difficile et déstabilisante, il est important pour ces femmes de prendre soin d'elles. J'avais envie de partager un peu de mon temps et de mon savoir-faire.**

La sophrologie invite à un voyage à la rencontre de soi et de ses ressources. Elle peut apporter un réel bien-être et de l'énergie en favorisant la détente et le lâcher-prise.
Ludique, elle permet d'apprendre en se donnant les moyens d'agir pour ne plus subir et renforcer la confiance en soi. Elle favorise le retour vers l'autonomie, afin de prendre sa vie en main et devenir acteur de sa démarche.

Dans le cas de la maladie, mais aussi de manière générale, la sophrologie aide à se détacher, pour se sentir plus léger(e) dans sa tête et dans son corps.





En laissant de côté ses croyances, ses pensées limitantes, ses conditionnements négatifs, elle ouvre la porte de tous les possibles.
Sa pratique entraîne une baisse de l'intensité du stress, des douleurs, des sensations négatives et tient à distance les pensées toxiques ainsi que l'anxiété. Le rétablissement du sommeil est favorisé, permettant de regagner de l'énergie.
Le rétablissement de la conscience positive de soi, de son corps, de son image permet de mieux vivre les transformations physiques et de restaurer son estime.
La puissance des images mentales aide à se préparer aux traitements, examens et opérations…
La sophrologie renforce les capacités créatives et l'imaginaire, pour mieux vivre et se projeter plus positivement dans son quotidien.

En général, une séance dure d'une à deux heures en individuel ou en groupe. Au sein de l'association Étincelle, j'anime des séances de sophrologie en groupe qui sont des moments de détente et d'expériences pour venir se découvrir avec un regard différent et aimable. Elles sont organisées autour de deux pratiques : une partie avec des exercices faciles à reproduire, en posture assise qui développent la part d'autonomie et la qualité de présence. Une autre partie, avec des relaxations en posture allongée qui favorisent l'accès à un état de détente et de récupération plus profond.
Chacune à son rythme, en fonction de ses besoins, découvre le plaisir d'accéder à un mieux être en développant ses capacités.

Nous échangeons, nous rions beaucoup, c'est un moyen de se rencontrer et de pratiquer dans un cadre bienveillant et positif.
Cet état d'être, ici et maintenant nous offre de beaux moments.
L'énergie du groupe favorise les découvertes et les échanges pour le bien de toutes.

Depuis une année, bientôt deux, j'interviens toujours avec plus de plaisir auprès des Étincelles, pour animer ces séances.
Je suis heureuse de faire partie de cette équipe enthousiaste et solidaire et d'accompagner les femmes que je rencontre et découvre. Elles nourrissent mes valeurs de partage et d'échange.
J'aime leur éclat, leur sincérité, leur humilité, leur humour. Je les encourage et les félicite pour avoir osé le meilleur, en poussant un jour la porte verte de cette grande maison colorée.

Cette année l'association Étincelle fête ses 10 ans et propose de nombreux événements qui seront encore de belles occasions de se rassembler et de soutenir ses actions.

### « Elle en parle

**Estelle B.**
*Après l'annonce de ma maladie, j'avais besoin d'être à l'écoute de mon corps et envie de m'entourer de positif pour avancer. Jusqu'à présent, je pratiquais des activités plutôt cardio et ne prenais pas le temps de me poser.*

*Naturellement, je me suis tournée vers quelque chose de nouveau : la sophrologie. J'ai poussé la porte sans vraiment savoir ce que c'était. À travers les différentes relaxations et au fil des séances, j'y ai trouvé ce que je cherchais et plus encore, une sensation d'apaisement, de douceur.*
*J'apprends à ouvrir les yeux sur les petits bonheurs qui nous entourent. Je découvre l'importance de vivre dans « l'ici et maintenant ».*

*Je ressens une énergie nouvelle… comme une petite mélodie qui se diffuse dans tout mon corps et mon esprit.*

# inspiration

**MAISONS DU MONDE** - Fauteuil suspendu Ibis
www.maisonsdumonde.com

**MR WONDERFUL**
Bougie parfumée
www.mrwonderfulshop.com

**BACSAC**
Pot rond pour plante
www.bacsac.com

**IKEA** - Fauteuil de plage Mysangö - www.ikea.fr

Profitez des beaux jours pour rêver à l'ambiance déco de votre espace extérieur. Une ambiance tropicale, haute en couleur, invite au voyage et au farniente. Comme une célébration de la belle saison, les nouveautés aux motifs vitaminés et aux couleurs vibrantes seront parfaites pour aménager les jardins de cet été.





# inspiration

Une ambiance bohème chic, esprit gypsy et poétique invite à l'évasion et nous transporte vers des horizons lointains. Les collections font la part belle aux couleurs apaisantes, aux matières naturelles et à l'artisanat local et s'affichent même sur l'art de la table et les textiles.

**HABITAT** - Tapis tissé en laine Jefuzan
www.habitat.fr

**HK LIVING** - Plat en céramique
www.hkliving.nl

**MADURA**- Housse de coussin Ombre rose
www.madura.fr

**MADAME STOLZ** - Tabourets en bambou - www.madamstoltz.dk

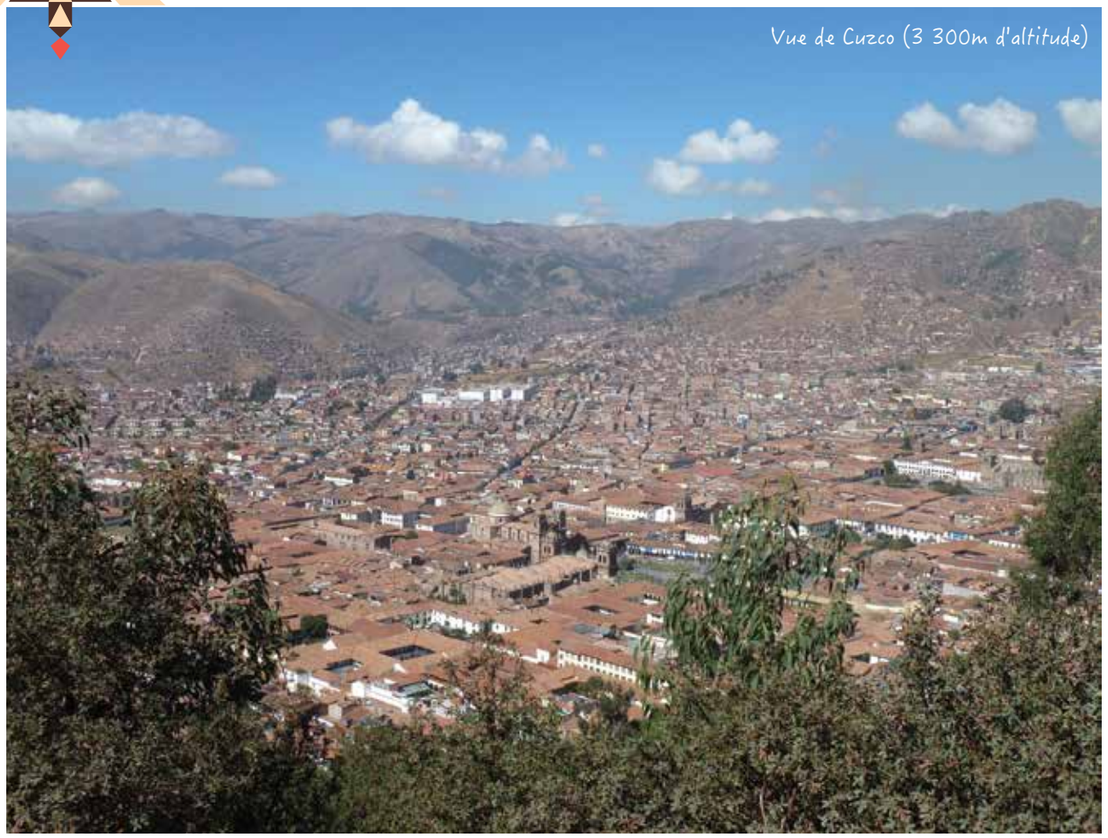
**FLEUX** - Carafe en bambou Cactus
www.fleux.fr

SECONDLIFE MAGAZINE

# La vallée sacrée des Incas

Un lieu mythique et mystique
de Cuzco au Machu Picchu.

*par* Clément et Rosalyn Mercier



Vue de Cuzco (3 300m d'altitude)

## Cuzco

La vallée sacrée des Incas, véritable berceau de l'Empire Inca à quelques kilomètres de Cuzco, s'étend de Pisac à Ollantaytambo. Comme le Machu Picchu, elle fait partie des incontournables du Pérou tant sa richesse historique est impressionnante !
La visite de la vallée sacrée est un véritable voyage dans le temps où la découverte des vestiges très bien conservés, nous permettant de comprendre parfaitement l'histoire de l'Empire Inca et son organisation.

Au XVe siècle, Cuzco était la capitale de l'Empire Inca. Construite en forme de puma, avec ses bâtiments de roche volcanique et décorés d'or, la ville était un chef-d'œuvre d'ingénierie. Son nom en Quechua « Qosqo » signifie « le nombril du monde », et ceci vient du fait que la ville était au centre d'un vaste réseau de routes et de chemins qui menaient quasiment vers toute l'Amérique du Sud. Quand les conquistadors espagnols sont arrivés, ils ont construit leur ville sur les solides fondations Incas et cela génère aujourd'hui un mélange architectural fascinant.

Il est recommandé de séjourner 2 ou 3 jours à Cuzco pour s'acclimater à l'altitude avant d'explorer la vallée sacrée des Incas.

RESTAURANTS
- **La Cicciolina** : excellents tapas au bar
- **Limo** : très bien situé sur la Plaza de Armas, avec des plats typiques péruviens.

BAR
- **Museo del Pisco** : obligatoire pour les dégustations et cocktails à base de Pisco (eau de vie de vin typique du Pérou et du Chili).

VISITES
- **Marché San Pedro**
- **Sites Incas** sur les hauteurs de Cuzco (Sacsayhuaman,...)

Salinas de Maras

## Pisac

Le village de Pisac est la porte d'entrée de la vallée sacrée, il est seulement à une trentaine de kilomètres de Cuzco. Le site archéologique de Pisac est l'un des plus importants de la vallée. Il est très bien conservé aujourd'hui, ce qui permet de remarquer ses constructions militaires, religieuses et ses terrasses agricoles. On pense qu'à l'époque, Pisac était un avant-poste de défense de l'entrée de la vallée sacrée.

Du sel à plus de 3000 m d'altitude et en plein milieu du pays ! Un système fascinant de plateformes utilisées depuis les Incas pour extraire du sel d'une source naturelle de la montagne saturée en chlorure de sodium qui sort de terre dans la vallée. Le petit tour à travers les salines est vraiment sympa, il permet de se rendre compte de l'immensité des salines et du système d'irrigation rudimentaire mais totalement naturelle et efficace !

Produits typiques péruviens au marché de Pisac

Les couleurs vives de ce pays de pierres

Les ingénieuses terrasses de Moray

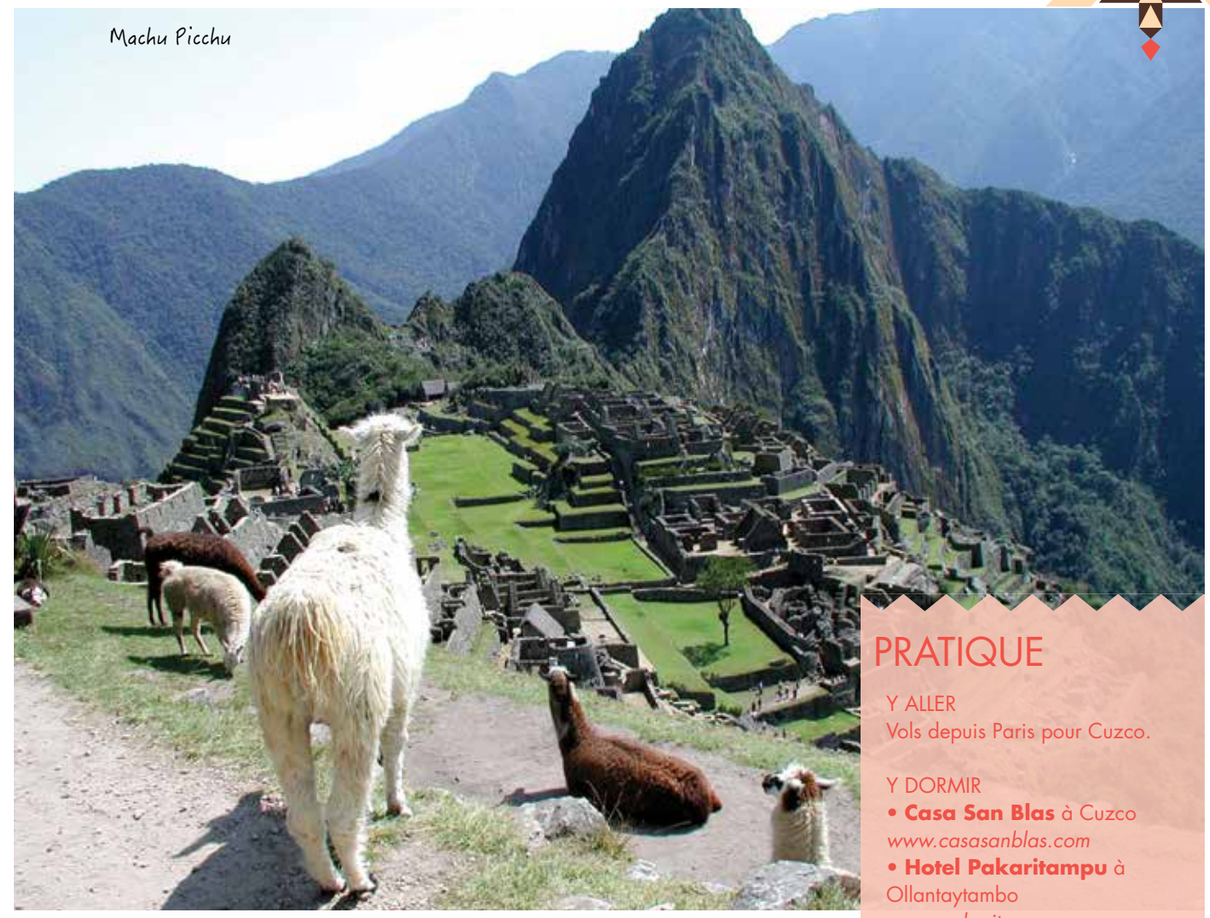
## Terrasses de Moray

Plus que la beauté du site et son originalité, c'est le génie des ingénieurs incas qui fait de ce site, un lieu exceptionnel ! Moray, du nom du village, est en fait un lieu d'expérimentation qui a servi à tout l'Empire Inca. Il permettait de faire des essais de culture de différentes espèces de maïs ou de pommes de terre venant d'horizons différents, jusqu'à la jungle où la température, l'humidité et l'altitude n'ont rien à voir ! Comment ? Grâce à la structure circulaire des terrasses qui offraient de multiples microclimats et une différence de température de 5°C entre le haut et le centre du site.

La vallée sacrée des Incas part de Pisac et suit le cours de la rivière Urubamba jusqu'à Ollantaytambo. Pourquoi ne pas explorer la vallée de l'Urubamba à cheval ? Des excursions sont organisées par Cusco for you.







Machu Picchu

## Ollantaytambo

C'est une ville traditionnelle du Nord de la vallée, avec une magnifique forteresse de l'Empire Inca qui n'est pas autant visitée que ce qu'elle le devrait car la plupart des gens ne s'y arrêtent pas forcément en allant à Machu Picchu. Ce site avec ses terrasses parfaitement agencées, ses murs de pierres géantes taillées à la perfection, son système d'irrigation unique et son temple du soleil font tout son charme. Le village aussi est très joli, y rester pour flâner dans ses petites ruelles est une bonne option !

## Machu Picchu et chemin de l'Inca

L'arrivée à Machu Picchu est vivement recommandée en marchant par le chemin de l'Inca avec un guide local. La totalité de la randonnée dure 4 jours, mais il y a des possibilités de n'effectuer que la dernière journée (environ 10 kilomètres de marche) en commençant au KM104 (prendre le train à partir d'Ollantaytambo). Il est conseillé de réserver la visite de Machu Picchu en avance car un quota journalier de visiteurs est instauré.

### PRATIQUE

Y ALLER
Vols depuis Paris pour Cuzco.

Y DORMIR
• **Casa San Blas** à Cuzco
*www.casasanblas.com*
• **Hotel Pakaritampu** à Ollantaytambo
*www.pakaritampu.com*
• **Hotel Inkaterra** à Aguas Calientes (pour le Machu Picchu)
*www.inkaterra.com*

À FAIRE
**Excursions organisées**
• Cusco For You
*www.cuscoforyou.com*

**Réserver sa visite de Machu Picchu**
• En ligne sur le site gouvernemental
*www.machupicchu.gob.pe*
• Via votre agence de voyage
• Sur place au Machu Picchu Cultural Center à Aguas Calientes.

SECONDLIFE MAGAZINE
Cuisine

# SALADE DE FENOUIL A L'ORANGE

*par* Thierry Forces

**Pour 4 personnes**
**2 tranches de pain complet**
**1 yaourt nature**
**3 fenouils**
**1 oignon rouge**
**2 oranges**
**1 botte de cerfeuil**
**Huile d'olive**
**Sel et poivre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Recette**

**Couper la tige des fenouils et enlever les feuilles extérieures un peu dures et couper la base. Emincer finement.**
**Couper l'oignon en fines lamelles.**
**Peler les oranges à vif. Détacher les quartiers.**
**Enlever les membranes blanches et garder les suprêmes.**
**Récupérer 3 cuillères à soupe de jus d'orange.**
**Dans un bol, mélanger le yaourt, l'huile d'olive et le jus d'orange. Saler et poivrer.**
**Passer les tranches de pain au four ou au grille-pain. Après avoir enlevé la « croûte » couper les en petits morceaux.**
**Présenter dans les assiettes le fenouil, puis rajouter l'oignon et les suprêmes d'orange.**
**Verser délicatement la sauce au yaourt et enfin les morceaux de pain grillé, parsemer de cerfeuil.**

Photo : Betty Forces

# LE FENOUIL

*par* Marie Comte

En cette période printanière, alors que les bourgeons pointent le bout de leur nez et que le soleil vient réchauffer l'atmosphère, alléger notre assiette, afin de pouvoir revêtir notre cher ami le bikini, devient une préoccupation quotidienne pour beaucoup d'entre nous. Voilà pourquoi nous avons choisi, de vous parler du fenouil, légume frais et léger aux multiples vertus.

## Un peu d'histoire...

Le fenouil est consommé depuis l'antiquité où il a été découvert près du littoral méditerranéen. Connu à cette époque pour avoir la propriété de repousser les insectes, ses vertus supposées en ont longtemps fait une plante mystérieuse. Emblème de la force et de la jeunesse dans la mythologie grecque, utilisé comme anti-venin et comme aphrodisiaque au moyen-âge, il éloignait les démons et les esprits en Italie et était utilisé pour rafraichir l'haleine par les Anglais. Poussant, à l'origine, naturellement sur les bords des chemins en Chine, en Égypte ou encore en Grèce, le fenouil est aujourd'hui cultivé sur tous les continents. Produit surtout dans le sud de la France de juin à octobre, en Italie toute l'année et en Espagne de décembre à mai, il est présent toute l'année sur les marchés.

## Il existe trois types de fenouil différents

**Le fenouil commun**
ou fenouil sauvage que l'on cultive principalement pour en extraire l'huile essentielle et dont les graines se consomme comme épice.

**Le fenouil de Florence**
ou fenouil bulbeux ou d'Italie que l'on retrouve sur les étals et le plus connu de tous.

**Le fenouil doux**
que l'on connaît aussi sous le nom d'anis de France ou de fenouil des jardins, également exploité pour son huile essentielle.

## Côté santé

Ce légume, à la saveur anisée dont on consomme le bulbe, les tiges, les feuilles et les graines, présente de nombreuses qualités nutritionnelles. Il est considéré comme un réel aliment-santé.

Composé de 90% d'eau, **riche en potassium et à faible teneur en sodium, le fenouil possède des propriétés naturellement diurétiques et ses substances aromatiques sont bien connues pour leurs vertus digestives.**
Riche en anéthol (huile essentielle), à la fois antispasmodique et spasmolytique, c'est un excellent tonique digestif. Il facilite le travail intestinal, réduit les fermentations et la formation des gaz intestinaux, tout en aidant à calmer les douleurs gastriques ou spasmes abdominaux.

Le fenouil présente également une teneur en vitamines intéressante. Vitamine C, vitamine E, pro vitamine A, font de ce légume un excellent allié du renfort du système immunitaire.

**Il est aussi source de vitamine B9 (ou acide folique), très importante pour la femme enceinte, car elle est primordiale dans le développement du fœtus.**
Une carence entrainant un risque important de spina bifida.

Le fenouil est également considéré comme une plante galactogène et favorise la production de lait maternel au moment de l'allaitement. On le retrouvera d'ailleurs notamment dans la composition des tisanes d'allaitement.

### Nutrition

Véritable allié des plats tout en légèreté, le fenouil est **très peu calorique** (31kcal pour 100g).
Il peut être dégusté aussi bien cru que cuit et se décline en version salée ou sucrée.

## L'huile essentielle de fenouil doux

L'huile essentielle de fenouil doux présente de nombreuses propriétés sur le plan physique agissant notamment au **niveau digestifs, musculaires et articulaires, ORL et respiratoires, uro-génitaux, et cardio-vasculaires**.
Elle est aussi **relaxante, aidant à lutter contre le stress, le surmenage, l'angoisse et l'anxiété…**

### Précautions

L'huile essentielle de fenouil doux ayant une incidence au niveau hormonal et notamment un effet oestrogénique, il est déconseillé de l'utiliser dans le cas d'un cancer hormono-dépendant. Aucune raison cependant de vous priver du légume, qui lui, est bien moins concentré.

# EN DIRECT DE LA TOILE

## SPARADRAP est une association pour guider les enfants dans le monde de la santé.

Son objectif est d'améliorer et promouvoir la qualité de l'accueil et de la prise en charge des enfants malades en milieu intra et extra hospitalier, par la production et la diffusion d'outils destinés aux enfants, aux familles, aux équipes soignantes, à toutes personnes concernées par la prise en charge de l'enfant, ainsi que toutes activités répondant à ce but.
Le site **sparadrap.org** donne des conseils de lecture pour aborder le cancer des parents avec les enfants et informés également sur d'autres sujets.

www.sparadrap.org

*Tuer le cancer*
Patrizia Paterlini Bréchot
Stock - Collection : Essais - Documents

Une simple prise de sang permet aujourd'hui de détecter, en amont, les prémisses d'un cancer. Cette technique pourrait, demain, sauver des millions de vies !
Patrizia Paterlini-Bréchot éclaire le chemin personnel qui l'a menée à cette découverte et expose les grandes avancées scientifiques qui ont contribué à forger des armes décisives dans la lutte contre le cancer.
*Un livre de combat et d'espoir porté par une femme exceptionnelle.*

**WeArePatients.com**
est le média qui donne la parole aux patients, ainsi qu'à leurs proches, engagés et mobilisés contre leurs maladies chroniques.
En allant à la rencontre des patients leaders d'opinion, We Are Patients met en valeur des histoires fortes, touchantes et positives, tout en abordant des sujets liés aux maladies chroniques (cancer, diabète, la sclérose en plaques, épilepsie mais aussi des maladies rares et méconnues).

www.wearepatients.com

**AIDER À AIDER**

**Aideraaider.fr** est le premier site d'informations national, de partage et de conseil aux associations en cancérologie qui a pour vocation d'optimiser leurs actions auprès des malades. Il s'attache à encourager le partage d'expérience et à valoriser leurs projets.

www.aideraaider.fr

*Vous souhaitez nous faire part d'événements, partager vos coups de cœur, livres, expos, films… ou posez des questions à nos professionnels.*
*> contact@secondlifemagazine.com*

## « Même malade, je m'aime, on m'aime »

Coup de cœur de l'équipe de SecondLife magazine pour MÊME, une marque de cosmétiques conçue pour les femmes atteintes de cancer, mais pas que…

L'histoire de MÊME, c'est une histoire de filles, une histoire liée à la maladie et surtout… une rencontre, celle de Juliette et de Judith. C'est aussi un coup de cœur commun autour d'une cause qui leur est plus que chère. Toutes deux touchées dans leurs entourages proches par le cancer, elles se lancent dans la création de cette marque pour aider les femmes à se sentir mieux et retrouver leur féminité trop souvent amputée par la maladie et les traitements.

Elles développent en laboratoire leurs produits composés essentiellement d'ingrédients d'origine naturelle. Ces derniers sont testés cliniquement pour plus de sécurité. La gamme se compose de soins pour le cuir chevelu, les ongles, le visage et le corps, le tout dans un packaging tout en douceur et en tendresse.

MÊME, c'est aussi un magnifique blog avec des conseils et des informations beauté et bien-être.

*À découvrir de toute urgence !*
Leurs produits sont commercialisés sur leur e-shop
www.memecosmetics.fr

# Étincelle et la Montpellier Reine,

## une histoire qui dure depuis longtemps.

*par* Barbara Pastre, Présidente de La Montpellier Reine a du cœur

*Remise des dons aux associations bénéficiaires par Barbara Pastre, présidente de "la Montpellier Reine a du cœur"*

*L'équipe aux couleurs d'Étincelle*

À l'occasion de sa 9e édition, la Montpellier Reine vous donne rendez-vous le dimanche 18 juin 2017 pour une nouvelle course caritative contre le cancer du sein. Organisée par l'association "La Montpellier Reine a du cœur", cet événement permet chaque année de collecter des fonds reversés aux associations œuvrant sur le terrain.

La Montpellier Reine a regroupé 8 043 participants l'année dernière et compte sur vous pour participer encore plus nombreux en 2017 à ce nouveau grand rassemblement solidaire et humain ! Grâce à votre implication, cette course est aujourd'hui un événement incontournable à Montpellier et permet, grâce aux fonds collectés, de soutenir, prévenir, aider, soigner, réconforter toutes les femmes qui nous entourent, concernées par le cancer du sein ou exposées à des risques.

Votre solidarité a déjà permis de soutenir les équipes de recherche du CHU, d'organiser des manifestations de sensibilisation telles que la campagne d'information Octobre rose ou l'exposition *Ce crabe qui vous pince les miches*, de rénover une mammobile, de mettre en place des programmes d'accompagnement social ou encore d'équiper une salle de sport au sein de la Clinique Clémentville. Poursuivons la mobilisation !

À l'occasion des 10 ans de l'association Étincelle, nous avons choisi de les accompagner et de les aider pour le développement ainsi que la mise en œuvre de ses actions et de son programme d'accompagnement personnalisé gratuit sur la région Occitanie. Une équipe aux couleurs d'Étincelle est de nouveau présente pour cette nouvelle édition !

**Dimanche 18 juin**
**Départ 10h30**
**Jardins du Peyrou**
13 € par personne,
gratuit pour les moins de 7 ans.
Infos et inscriptions sur
*wwww.montpellier-reine.org*
Tél. : 07 71 68 00 60
*Attentions places limitées !*

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT PARTICIPATIF
## POUR LES 10 ANS D'ÉTINCELLE

Association Étincelle – Rester femme avec un cancer – Fête ses dix ans – 2007 - 2017 – Occitanie

**Dans un contexte où la baisse des subventions nous oblige à exploiter d'autres sphères de financement, notre association Étincelle - rester femme avec un cancer a décidé de mettre en place une campagne de financement participatif afin de nous aider à pérenniser nos actions auprès des femmes touchées par le cancer et leurs proches sur la région Occitanie.**

**Vos dons vont également nous permettre de maintenir le fonctionnement de notre maison d'accueil à Montpellier (quartier des Arceaux) et conserver la gratuité de notre Programme Personnalisé d'Accompagnement qui s'articule autour de l'activité physique adaptée, la nutrition, le bien-être, le soutien psychologique, le maintien et le retour à l'emploi...**

**Chaque mois, pour remercier nos généreux contributeurs de leur soutien, nous leur offrons la possibilité de participer à un tirage au sort afin de gagner de jolis cadeaux.**

**POUR FAIRE UN DON, RENDEZ-VOUS SUR :**

**www.helloasso.com**

**> 10ème anniversaire - association Étincelle (2007 -2017)**

helloasso

**Étincelle est une association Loi 1901 à but non lucratif reconnue d'intérêt général, à ce titre vous bénéficiez d'une déduction fiscale de 66 % du montant de votre don dans la limite de 20 % de vos revenus, 60 % pour une entreprise dans la limite de 0,5 % du CA hors taxes (art. 238 bis CGI).**

**Depuis le début de l'année, ils se sont engagés à nos côtés pour offrir de jolis lots : Clarins, Domaine de Verchant Hôtel et Spa*****, Fondation Espoir Orange et Rêve Bleu, RBC Kitchen…**

**… Restez connecté pour découvrir nos prochaines surprises !**

Étincelle Lr
EtincelleLr



# Chantal B® s'engage pour Étincelle !

À l'occasion des 10 ans de l'association Étincelle – rester femme avec un cancer, la créatrice de la marque de prêt-à-porter féminin marseillaise en vogue Chantal B®, s'associe aux actions d'Étincelle qui accompagne les femmes atteintes de cancer avec la création exclusive d'un T-shirt en lin « Mademoiselle en Rose » dont 100 % des bénéfices seront reversés à l'association.

**40 €**
**100 % des bénéfices reversés à l'association Étincelle**

Rejoignez-nous dans notre engagement et achetez ce T-shirt !
Portez-le et faites-nous parvenir vos selfies que nous aurons plaisir à publier sur Facebook et Instagram d'Étincelle.
Toutes unies contre le cancer !

*Merci pour votre soutien !*

**Pour passer votre commande du T-shirt « Mademoiselle en Rose »**

**> Boutique MOOD BOUTIK**
à Aigues-Mortes
**moodboutik**
**moodboutik**
**moodboutik@gmail.com**
**06 74 96 95 56**

**> Association Étincelle**
9 rue Gerhardt à Montpellier
**04 67 58 94 23**
**www.etincelle-lr.com**
**Étincelle LR**
**etincelleoccitanie**

Taille unique.
Existe en noir ou en blanc écriture rose.

# CURE POST CANCER

## RÉPAREZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR

après les traitements

**Dès la fin des traitements bénéficiez d'une cure thermale pour retrouver bien être et équilibre.**

Une Eau de Velours apaisante et cicatrisante pour réparer une peau desséchée et irradiée, améliorer une cicatrice douloureuse, regagner en mobilité, accompagner une reconstruction chirurgicale.

Des services personnalisés pour un nouveau départ : maquillage correcteur, aide psychologique, sophrologie, activité physique adaptée, conférences.

*Cure de 3 semaines prescrite par un médecin et prise en charge par la Sécurité Sociale.*

**www.thermes-larocheposay.fr**
**Tél. 05 49 19 49 49**

**NOUVEAU !**

**Le Pavillon Rose, la maison des soins de support ! Unique en station Thermale !**

*La Roche Posay inaugure sa maison des soins de support dans un bâtiment 1900 rempli de charme en plein coeur du Parc Thermal. Tout l'équipement pour le bien-être, mais aussi une boutique Amoena et d'autres produits santé et plaisir.*

La Roche Posay, déjà 10 000 curistes Post Cancer !

**UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE**

LA ROCHE POSAY
THERMES
DERMATOLOGIE