2Life

SECOND**LIFE**
magazine

OFFERT
N°8
2017

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

SANTÉ
LES INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES

MODE
TENDANCES D'AUTOMNE

VOYAGE
ESCAPADE A TENERIFE

CUISINE
AVEC ANTOINE DE BOLSTER
CHEF DE RBC KITCHEN

étincelle
rester femme avec un cancer

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

édito

MOT DE PASSE « ENGAGEMENT »

Après le succès de la mobilisation du Collectif Octobre Rose 2016 à l'initiative de la Ville de Montpellier, le centre-ville se parera de parapluies roses.
La vraie question :
le dépistage c'est bien de le dire, c'est mieux de le faire !
Rejoignez la tribu #MontpellierenRose dès le 4 octobre.

SecondLife vous amène dans les coulisses du restaurant RBC Kitchen où le chef Antoine De Bolster a vécu une nouvelle expérience culinaire avec une équipe de femmes touchées par le cancer.

Vous partez en voyage, à la découverte des îles Canaries, nous vous aidons à préparer votre vanity idéal.

Pour démarrer la rentrée en pleine forme pourquoi ne pas essayer l'aviron, une activité physique qui s'adapte à tout type de public et qui est bénéfique pour la santé.

La bonne idée de SecondLife : vous aidez à mixer, mélanger, essayer les tendances mode de l'automne tout en restant stylée !

Allegro ou adagio, laissez-vous porter et bonne lecture !

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

« Aussi longtemps qu'on s'entend, qu'on partage, on vit ensemble. »

Simone Veil*
(1927-2017)

© Scott Webb - Unsplash.com

* Simone Veil, rescapée d'Auschwitz où elle a été déportée à l'âge de 16 ans, est une femme politique française. Elle a été tour à tour Ministre de la Santé, Présidente du Parlement européen et Membre du Conseil constitutionnel. Suite à l'adoption en 1974 de la loi dite "Veil" qui dépénalise le recours par une femme à l'IVG, Simone Veil devient une icône de la lutte contre les discriminations des femmes en France.

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 8
SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE 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

Pierre Alonso
Enseignant 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

Merci à nos contributeurs

Aurélie Salvaing, artiste peintre montpelliéraine contemporaine.

Professeur Grégory Ninot, Université de Montpellier pour le dossier santé « Les Interventions non médicamenteuses » pages 24 à 27.

Blandine Milesi pour l'article « Escapade à Tenerife » pages 38 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
9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier
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 8 - 2017

10 RENCONTRES
LEURS ENGAGEMENTS

16 BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE
VOS QUESTIONS BEAUTÉ

20 MODE Tendances d'automne

24 SANTÉ
Les interventions non médicamenteuses, un complément des traitements oncologiques devenu indispensable

28 AGENDA
LES 10 ANS D'ÉTINCELLE

30 LE COLLECTIF OCTOBRE ROSE 2017

32 SPORT L'aviron-santé

36 ZOOM
Nathalie Poveda
bénévole à l'association Étincelle

40 Voyage ESCAPADE À TENERIFE

46 DÉCO Comme un goût de papier

50 CUISINE
Avec Antoine De Bolster
chef de RBC KITCHEN

54 WEB
En direct de la toile

EN COUVERTURE
Bleu comme une orange par l'artiste-peintre Aurélie Salvaing, à retrouver page 14.

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

Leurz engagements

Le point commun de Christine, Véronique et Aurélie OSER !

© Nathan Anderson - Unsplash

Bon vent contre le cancer !
Entre Ciel & Mer

Dans le SecondLife magazine n°3 nous vous avions présenté l'association Entre Ciel & Mer créée en 2015 par Christine Lesoil qui aide les femmes ayant été touchées par le cancer.

Aujourd'hui, nous donnons la parole à Véronique, une adhérente de l'association Étincelle qui a eu le courage d'embarquer en avril 2016 à Toulon et de devenir une équipière Entre Ciel & Mer :
« Ce séjour après les traitements permet de te montrer ce dont ton corps est capable de faire. En voile, tu peux te servir de tes membres, tenir la barre, hisser la grand-voile...
L'accompagnement de Christine Lesoil t'aide à aller chercher tes ressources et notre skipper UCPA te met en sécurité car je n'avais jamais navigué !
En mer, tu as une sensation de liberté réparatrice.
L'organisation du séjour est top et l'inclusion est rapide car nous avons toutes le même point commun. La relation à l'autre est facilitée, nous nous sentons copines de régiment. Nous sommes seules sur le même bateau. Ensemble avec toutes la symbolique de la navigation : Tenir le cap, virer de bord, prendre la barre, hisser la voile… J'écoute et je fais confiance.
Je ne savais pas où j'allais mais ce qui m'a motivé c'est ma passion pour la mer, l'eau. Christine m'a donnée envie d'Oser vivre cette aventure et de prendre 3 jours pour moi.
Ce qui me reste un an après, c'est la confiance que j'ai prise en mon corps. J'ai entrepris de prendre soin de lui. Avec le traitement, j'ai pris beaucoup de poids, j'ai subi des effets secondaires qui peuvent te laisser au fond du " trou " dans un état dépressif. Ce n'est pas dans mon tempérament mais seule c'est difficile. Des séjours comme entre Ciel & Mer avec un accompagnement bienveillant te permettent de réagir. Demain, j'ai envie de découvrir la danse. »

Depuis mai 2015, grâce à la création de l'association Entre Ciel & Mer voile santé, 24 équipières ont embarqué au large de Lorient ou Toulon sur un voilier UCPA de 12 mètres. Âgées de 36 ans à 70 ans, navigatrices ou novices, de tous milieux et catégories sociales et professionnelles, elles ont une caractéristique en commun : oser ! Prendre du temps pour elles, dépasser le « plus jamais comme avant » et vivre une belle aventure humaine en étant accompagnées avec bienveillance par Christine Lesoil, coach et fondatrice de l'association Entre Ciel & Mer.
Parmi les 24 équipières, trois d'entre elles ont rejoint l'association et sont très impliquées. Dix-sept femmes, après leur séjour en mer, se sont lancées de nouveaux défis (chanter dans une chorale, participer à des défilés ou à des épreuves sportives, voyager, reprendre leur travail, se lancer dans leur reconstruction mammaire…)
Au delà du séjour, l'association est un vrai soutien et permet à chacune d'envisager sa reconstruction physique et mentale. Parce que nous sommes toutes potentiellement concernées de prêt ou de loin (amie, épouse, mère, sœur, patiente, collègue...) nous vous invitons à embarquer pour nous aider à lutter contre l'isolement, la dépression et la fatalité.

« Je ne peux pas changer la direction du vent mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination. »
James Dean

Entre Ciel & Mer
Vers un Nouveau Cap de Vie Plein d'En Vies
Bon Vent Contre le Cancer !

www.entrecieletmer-asso.com
Christine Lesoil
Tél. : 06 24 36 4954
entrecieletmercontact@gmail.com

1

2

3

4

5

6

1 - *Bleu comme une orange* - Techniques mixtes
2 - *Ça plane pour moi* - Techniques mixtes
3 - *Balade* - Techniques mixtes
4 - *Ariane a perdu le fil* - Techniques mixtes
5 - *Heureux les doux* - Techniques mixtes
6 - *Traverser* - Techniques mixtes

Aurélie Salvaing,
artiste-peintre

Je me pose souvent la question de ce qui m'attire dans la représentation de l'humain. C'est en effet une démarche assez singulière que de peindre le portrait d'une personne qu'on ne connait pas... ou du moins pas personnellement. Qu'en saisit-on au juste ? Un effet de présence : la vôtre, la mienne ? Est-ce quelque chose de complètement névrotique…

Ce qui est fascinant dans l'être humain, c'est sa « schistosité ». Oui, nous sommes de véritables mille-feuilles ! La somme de rencontres, d'ombres, de lumières, de blessures et de joies. Ce « feuilletage » complexe est maintenu en équilibre par ce corps que nous habitons.

C'est ce qu'il m'importe de rendre compte au travers de mes peintures collages. Alors je colle, j'enchevêtre, je froisse et sur ces fragments mêlés, j'installe un visage qui je l'espère est un chemin, un prétexte au voyage pour aller derrière.

La peinture s'appuie sur l'accidentel à l'image de la vie. Ma vie, elle-même, est une succession d'accidents et de hasards plus ou moins heureux.
Longtemps j'ai refusé d'être artiste. Je me trouvais bien assez différente (fantaisiste et hémiplégique... c'était déjà bien assez !) et j'aspirais à une certaine forme de « normalité ». À ce titre, être juriste me semblait bien plus reposant.

Mais chasser le naturel, il revient au galop : un jour, on me demanda une toile en guise de cadeau de Noël. Il a fallu que je reprenne les pinceaux. Ce fut une révélation qui ne me laissa d'autre choix que de faire mon « *coming out* artistique » quelques années plus tard. Mon mari et mes enfants durent s'y faire, ma seconde vie professionnelle était devant moi !

Nous ne sommes pas le fruit d'une histoire, nous sommes les fruits de centaines d'histoires qui se superposent et s'entrelacent. Nous ne sommes pas définis par un seul événement de notre vie, la famille, le travail, les amis, les soucis, le cancer - parfois - constituent les pages de notre livre personnel.

Je suis donc particulièrement heureuse de collaborer à cette édition de SecondLife magazine et je remercie l'association Étincelle qui aide les femmes à écrire de nouveaux chapitres.

Découvrez son portfolio et l'agenda de ses expositions
aureliesalvaing.fr

Vos questions beauté

par Emmanelle Saunier

Les vacances se terminent et la rentrée est déjà là. Afin de continuer à prendre soin de vous, voici quelques réponses à vos questions essentielles pour vous permettre de mieux comprendre l'utilisation des produits cosmétiques.

Pourquoi le maquillage tient moins bien quand je suis fatiguée ?
Corinne L.

Certains facteurs, comme le stress ou la fatigue, entraînent une augmentation de la sécrétion sébacée et sudorale. La peau, plus grasse, « boit » alors le maquillage. Pensez à bien matifier l'épiderme.

Que se passe-t-il quand j'oublie de me démaquiller le soir ?
Marie B.

La peau s'asphyxie, elle respire mal. Les impuretés (poussière, sébum, pollution...) entrainent une sensibilité de la peau et laissent apparaître rougeurs, irritations et boutons. La peau devient terne. Alors, n'oubliez pas le démaquillage le soir !

Après le démaquillant, un autre produit est-il nécessaire ?
Lisa R.

L'idéal est de rincer votre visage à l'eau ou à l'eau thermale si votre eau est trop calcaire et d'appliquer ensuite une lotion tonique qui éliminera les dernières traces de démaquillant. Elle apportera aussi à l'épiderme des éléments adoucissants et tonifiants.

Quelle est la différence entre un anti-âge et un antirides ?
Julie G.

L'antirides agit sur les traits du visage. Il protège et hydrate la peau en apportant une réponse ciblée contre les rides. L'anti-âge, plus global, traite tous les facteurs du vieillissement (relâchement cutané, manque d'éclat, tâches).

Puis-je utiliser ma crème de jour la nuit ?
Yasmine B.

De temps en temps oui, mais pas régulièrement car une crème de jour n'est pas conçue pour favoriser la réparation cellulaire nocturne.

Puis-je appliquer un masque tous les jours ?
Sophie G.

Oui, s'il s'agit d'un masque crème qui ne sèche pas sur la peau. Sans remplacer les autres soins, les masques renforcent la résistance et lissent la peau.
Si vous êtes en traitement de chimiothérapie, il est conseillé d'appliquer un masque hydratant et nourrissant le plus souvent possible afin d'hydrater votre peau.
Si vous n'avez plus de masque, vous pouvez appliquer votre crème de jour en couche épaisse sur le visage. Elle agira comme un cataplasme pendant un petit moment. A la fin, enlevez l'excédent et faites pénétrer le reste sur le visage en mouvements circulaires.

Est-ce que je peux mettre ma crème visage antirides sur le contour des yeux ?
Eva P.

Non, il faut un soin spécifique car la peau du contour des yeux est très fine et très fragile ! L'idéal est d'appliquer le matin un gel décongestionnant ou un sérum liftant spécial contour des yeux et le soir une crème nourrissante spéciale contour des yeux. En associant des tapotements, sans tirer sur la peau, vous améliorez l'irrigation de cette zone ainsi que la circulation sanguine et lymphatique. Placez votre soin dans le réfrigérateur afin de bénéficier de l'effet froid !

Qu'est-ce qu'un sérum et pourquoi ne s'utilise-t-il pas seul ?
Sarah T.

C'est un soin concentré d'actifs, booster d'efficacité, qui s'applique avant la crème de jour ou de nuit. Il optimise l'imprégnation de la crème dans l'épiderme et l'action des actifs. Les sérums aux vocations ciblées, agissent selon les besoins de la peau sur les fonctions responsables de la jeunesse ou restaurent les mécanismes naturels d'hydratation ou encore contribuent à la fermeté ou à l'équilibre de la peau. Ils sont garants de la beauté et de la résistance de l'épiderme.
Le sérum ne remplace pas l'action d'hydratation et de protection de votre crème mais vient l'optimiser. Si votre sérum à une action antirides, appliquez-le plutôt le soir, car c'est pendant la nuit que le renouvellement cellulaire est le plus intense.

Le vanity idéal en voyage

© Daniel von Appen - Unsplash.com

À vélo

De l'eau additionnée de citron
pour être plus désaltérante

Une micro-serviette de toilette
ou des lingettes rafraîchissantes

Une crème de protection solaire
(appliquer avant le départ
et toutes les 2 heures sur les zones
exposées de la tête aux pieds, sans
oublier la nuque et les oreilles).

En voiture

Un spray rafraichissant
ou une eau de soin

Un gel contour des yeux
(appliquer régulièrement lors d'un
long parcours pour un coup de frais)

Un produit solaire
(les rayons du soleil passent
à travers le pare-brise !
Protéger également vos mains
des effets des rayonnements).

Une bouteille d'eau
(pour s'hydrater régulièrement).

En train

Des mouchoirs en papier

Une eau de soin en spray
pour vous rafraichir à tout moment

Un gel désinfectant
pour les mains

Une crème pour les mains

Une poudre et un rouge à lèvre
(pour une retouche avant l'arrivée !)

En avion

Un brumisateur

Une bouteille d'eau

Une crème anti-jambes lourdes

Des collants de contention

Une crème hydratante

Un contour des yeux

Une crème teintée

Un mascara

Un gloss

Un coussin pour le cou

Un masque pour les yeux
(pour dormir)

Tendances d'automne

Quoi de neuf cette saison ?
La tendance est au confort pour adopter un style maîtrisé au quotidien mais sans faire l'impasse sur le fun, la couleur et le glamour… Mixer, mélanger, essayer mais surtout rester stylée !

BRAND BOUTIQUE (BY LA REDOUTE)
www.laredoute.fr

American Vintage - Blazer Patherson - 90 euros

Zara - Veste à manches retroussées - 69,95 euros

See You Soon - Veste fluide imprimée - 89 euros

Attention !

Pièce phare

La pièce phare de l'automne 2017 ?
Le blazer qui s'impose comme une des vestes incontournables pour un dressing masculin-féminin avec des pièces androgynes. Pas de panique cependant, on retrouve les blousons ou autres bombers qui se portent sur absolument tout !

Majestic - Veste cintrée - 165 euros

Sinequanone - Veste courte - 119 euros

Naf-Naf - Veste tailleur manches 3/4 - 79,99 euros

Majestic Filatures - Veste - 135 euros

Acoté - Veste de tailleur - 215 euros

Red, red, red...

On oublie les tons pastels et on fait place au rouge sous tous ses dégradés jusqu'au rouge vif et on s'amuse à le mélanger avec d'autres coloris.

Zara
Combinaison à lacets
59,95 euros

Gérard Darel
Pull col V en laine mérinos
165 euros

Berenice
T-shirt col V
manches courtes en lin
69 euros

Sandro
Ceinture en cuir suédé
95 euros

Des Petits Hauts
Broche à paillettes
10 euros

Des Petits Hauts
Jupe midi taille haute
129 euros

1 code
Pantalon slim 7/8
90 euros

Sessun
Sac en cuir suédé
125 euros

Puma
Basket vernies
88 euros

Zara
Escarpins à bride
49,99 euros

Mango
Escarpins
35,99 euros

Vanessa Bruno
Trousse en toile et sequins
50 euros

See You Soon
Echarpe double face en lurex
29 euros

Suncoo
Combinaison large
décolleté dos
115 euros

Princesse Tam Tam
Soutien-gorge
sans armatures
39 euros

Baçsh
Chemise en jean brut
150 euros

Mango
Top à basque en lyocell
19,99 euros

Blue jean

Le jean revient en force et se porte en total look avec des airs de travailleur branché. Les volants, eux aussi, seront indispensables pour passer l'hiver. Ils s'invitent sur tout notre dressing.

Mellow Yellow
Derbies plateforme imprimée
99 euros

Maison Lejaby
Culotte en dentelle
29 euros

Les Interventions Non Médicamenteuses
un complément des traitements oncolologiques devenu indispensable

par le Professeur Grégory Ninot, Université de Montpellier

LIRE

Anticancer
par Servan-Schreiber
Édition Robert Laffont

La Pleine Conscience, votre alliée face au cancer
par Linda Carlson & Michaël Speca, traduit par Catherine Verhaeghe
Édition de boeck supérieur

VOIR

Les pouvoirs extraordinaires du corps humain
avec Michel Cymes
sur France 2

Les cliniciens et les malades s'intéressent chaque jour davantage aux soins de support pendant et après les traitements d'un cancer. Ces soins sont aussi appelés les Interventions Non Médicamenteuses (INM). Hypnose, acupuncture, thérapie nutritionnelle, complément alimentaire, phytothérapie, thérapie manuelle, programme d'activité physique, mindfulness, objet connecté santé, serious game... Un médecin atteint d'un cancer les a fait connaître au grand public il y a une dizaine d'années, David Servan-Schreiber (« Anticancer », 2008).

Leur intérêt en complément des traitements conventionnels du cancer redouble avec les progrès de la recherche clinique qui ont fait passer ces solutions en une vingtaine d'années d'un objectif hygiéno-diététique général à des objectifs de potentialisation des traitements oncologiques, de réduction des symptômes pendant et après les traitements de certains cancers, et plus récemment, de prévention de récidive de certains cancers. La recherche sur les INM progresse. Les patients vont bénéficier d'INM précises et personnalisées prescrites par des médecins et encadrées par des professionnels de santé mieux adossés à une recherche clinique rigoureuse.

LES INTERVENTIONS NON MÉDICAMENTEUSES

Les Interventions Non Médicamenteuses (INM) sont aussi appelées les thérapies complémentaires, les interventions complexes, les médecines douces, les médecines alternatives, les médecines chinoises, les médecines complémentaires, les médecines comportementales, les médecines intégratives, les médecines naturelles, les pratiques de soins non conventionnels, les soins adjuvants, les soins non conventionnels, les soins de supports, les thérapeutiques non conventionnelles, les thérapeutiques intégrées, ou traitements non pharmacologiques.
Rester à ce niveau de généralité ne permet pas de les comprendre, de les prescrire et de les suivre. Descendre au niveau d'un ingrédient (vitamine D) ou d'une technique (une technique respiratoire, un étirement, une posture de yoga), n'a pas de sens non plus.

« Une INM est une intervention non invasive et non pharmacologique sur la santé humaine fondée sur la science. Elle vise à prévenir, soigner ou guérir un problème de santé. Elle se matérialise sous la forme d'un produit, d'une méthode, d'un programme ou d'un service dont le contenu doit être connu de l'usager. Elle est reliée à des mécanismes biologiques et/ou des processus psychologiques identifiés. Elle fait l'objet d'études d'efficacité. Elle a un impact observable sur des indicateurs de santé, de qualité de vie, comportementaux et socioéconomiques. Sa mise en œuvre nécessite des compétences relationnelles, communicationnelles et éthiques »
(Plateforme universitaire CEPS, Montpellier 2017).

La Plateforme CEPS travaille à une meilleure identification des INM.

© Brooke Lark - Unsplash.com

BLOG

blogensante.fr
Le blog vise à rendre plus accessibles les résultats d'études publiées dans des revues scientifiques et médicales internationales s'intéressant aux manières de faire (moyens d'action, procédures) et non pas aux mécanismes en jeu (processus). Le blog propose également un lexique des principaux concepts liés à la recherche et l'usage des Interventions Non Médicamenteuses (INM).

LES ENJEUX DES INM

Des études commencent à prouver l'efficacité et l'innocuité des INM sur la santé et la qualité de vie de leurs usagers. Elles montrent également des bénéfices sociaux et économiques. Elles s'appuient sur des mécanismes physiologiques intégrés et comportementaux. Elles visent à prévenir, à soigner, et plus rarement, à guérir un problème de santé. Ces interventions devraient mieux s'appuyer sur la science et la recherche clinique afin de définir clairement leurs bénéfices mais aussi leurs risques et les bonnes pratiques professionnelles. Les usagers devraient être mieux informés, les médecins aussi. Les professionnels devraient être mieux formés sur des fondements scientifiques.

Il faut sortir d'une nébuleuse qui assimile ces INM à des traitements alternatifs alors qu'elles sont prioritairement des solutions complémentaires aux traitements existants.

L'enjeu, à terme, c'est leur remboursement par des décideurs qui ont saisi l'intérêt de la prévention et des soins intégrés.

© Dominik Wycislo - Unsplash.com

LE CONGRÈS ICEPS

Le congrès iCEPS Conference s'adresse à toute personne intéressée par les questions scientifiques posées par l'évaluation des Interventions Non Médicamenteuses (INM). Il rassemble des professionnels et des chercheurs issus de différentes disciplines, des sciences biologiques aux sciences humaines et sociales, de l'épidémiologie à la santé publique, de la médecine à l'éthique, des sciences de l'ingénieur aux sciences mathématiques, des sciences économiques aux sciences juridiques. Le congrès permet de partager les preuves d'efficacité des INM, de réfléchir aux meilleurs protocoles d'étude permettant d'obtenir ces preuves, et de discuter des mécanismes d'action et des processus en jeu. Le congrès est organisé par la Plateforme universitaire CEPS* et l'International Behavioral Network (IBTN).

Le 5e iCEPS Conference s'est déroulé au Corum de Montpellier du 18 au 20 mai dernier. Il a proposé des conférences plénières, des sessions posters, des ateliers professionnels, une session grand public en direct avec Montréal, une table ronde sur le marché des INM, un salon des acteurs des INM, des moments de rencontres inter-professionnelles et un prix d'innovation en INM. Dans le domaine lié au cancer, nous avons eu la chance d'accueillir Susan Czajkowski, travaillant sur l'oncologie au National Institutes of Health (NIH), Susan Michie de l'UCL de Londres travaillant sur les changements de comportement de santé, Linda Carlson spécialiste mondiale de l'évaluation du Mindfulness appliqué aux soins du cancer, Béatrice Fervers du Centre de Recherche en Cancérologie de Lyon UMR INSERM 1052-CNRS 5286 et du Centre Léon Bérard sur les activités physiques, Bob Reid de l'Université d'Ottawa pour l'arrêt tabagique, François Alla de l'Université de la Lorraine et de l'hôpital de Nancy sur la recherche interventionnelle et la santé publique, Linda Cambon, de l'Ecole des Hautes Études en Santé Publique sur la prise de décision politique dans la prévention des cancers, Bruno Giraudeau de l'Université de Tours sur les analyses statistiques d'essais cliniques et Joanna Coast de l'Université de Bristol sur une évaluation économique qui donne plus de place au vécu des malades.

* Plateforme CEPS :
Une plateforme universitaire européenne de méthodologie de la recherche interventionnelle non médicamenteuse à destination des chercheurs.

PRATIQUE

Les conférences sont accessibles sur internet gratuitement sur le site
www.iceps.eu

Prochain rendez-vous du Congrès iCEPS le 23 mars 2018 à Montpellier sur le thème "Cancer : L'efficacité des interventions non médicamenteuses". Congrès en français.

#AGENDA
PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Retrouvez-nous en 2017 pour fêter les 10 ans de l'association Étincelle.

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

Suivez nos actus
Étincelle Lr | @EtincelleLr
etincelleoccitanie

#Campagne de Collecte 2017
Notre campagne est toujours active !
POUR FAIRE UN DON
Rendez-vous sur www.helloasso.com > 10ème anniversaire - association Étincelle (2007 - 2017)

Un tirage au sort est organisé chaque mois pour remercier nos généreux donateurs.

Étincelle sera également présente lors des événements organisés par le Collectif Octobre Rose !

Plus d'infos pages suivantes.

Septembre

Dimanche 10 septembre
Antigone des Associations
À Montpellier - De 9h à 19h
> Place du Millénaire

Retrouvez-nous sur le stand n°394.

Octobre rose

Du 6 au 16 octobre
Foire de Montpellier « Let's go to San Francisco »
> Parc des Expositions

SOMMUM WELLNESS

Étincelle sera présente aux côtés de son partenaire Sommum Wellness sur la Foire Internationale de Montpellier.
Nous tenions de nouveau à les remercier pour leur soutien financier à nos actions auprès des femmes et de leurs proches.
Retrouvez-nous en EXTERIEUR B4 sur le STAND 028.

NOS PARTENAIRES ONT DU CŒUR

Fonds de dotation MONTPELLIER RUGBY

Mise en lumière d'Étincelle grâce au soutien du Fonds de Dotation du Montpellier Rugby !

Dimanche 22 octobre, Betty Mercier Forces, présidente de l'association Étincelle, est invitée pour le coup d'envoi à 14h du match MHR-Exeter à l'Altrad Stadium.
A l'occasion de cette rencontre, toute l'équipe de l'association sera également accueillie pour une vente solidaire afin de collecter des fonds pour nous aider à poursuivre notre accompagnement auprès des femmes et des hommes sur Montpellier et la Région.
Des billets pour ce match nous seront offerts dans le cadre de notre campagne de financement participatif "10ème anniversaire" en cours.
Nous remercions chaleureusement le Fonds de dotation et son équipe pour leur soutien !
www.montpellier-rugby.com/fonds-de-dotation

Dimanche 8 octobre
Marche Bleue et Rose
À Sète - De 9h30 à 11h30
> Place Thérond

Deux parcours seront proposés de 3 et 6 km avec un ravitaillement à mi-parcours.
Cet événement est organisé par le Service des Sports et le CCAS de la Ville de Sète en partenariat avec Dépistage 34, Étincelle, USSA, Séte Escapade, Aviron Sétois et Siel Bleu.
Participation gratuite - Pour toutes informations et inscriptions, rendez-vous sur *www.sete.fr*

Samedi 21 octobre
Les AimarGazelles contre le cancer du sein
À Aimargues - De 9h45 à 18h
> Salle L. Dumas, boulevard F. Guillerme

N'attendez pas pour vous inscrire aux AimarGazelles et passer une agréable journée pour une belle cause. Un programme complet autour d'une course/marche, des conférences et stands, une expo photo… L'équipe d'Étincelle sera présente toute la journée. Un partie des fonds collectés sera reversée à notre association. Nous souhaitions remercier sincèrement Tania qui a porté le projet et l'ensemble des personnes investies pour l'organisation de cet évènement.
Toutes les infos et inscription sur www.aimargazelles.fr (agenda).
> Frais d'inscription 5 euros par personnes, gratuit pour les - de 12 ans.

COLLECTIF OCTOBRE ROSE 2017

OCTOBRE ROSE C'EST QUOI ?

Octobre Rose est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Les pouvoirs publics souhaitent, grâce à cette campagne de communication, rappeler aux femmes et aux professionnels de santé les modalités de dépistage et de suivi. En fonction du niveau de risque, chaque femme peut être orientée et suivie de façon adaptée.

Le cancer du sein est le premier cancer chez la femme. Son dépistage est donc un enjeu majeur de santé publique. En effet, détecté tôt, un cancer du sein se guérit dans plus de 90% des cas !

POURQUOI UN COLLECTIF OCTOBRE ROSE À MONTPELLIER ?

Pour la 2e année, plusieurs acteurs dans la prévention, le dépistage et la prise en charge du cancer du sein à Montpellier ont souhaité s'allier pour porter haut et fort le message sur l'importance du dépistage du cancer du sein.

Le Collectif Octobre Rose 2017 et la Ville de Montpellier invitent tous les montpelliérains à s'engager pour le dépistage du cancer du sein.

LeCollectifOctobreRose | @collectifrose

Dès le 4 octobre, la rue de la Loge, au centre-ville de Montpellier, se parera de parapluies roses. Il s'agit d'une action symbolique pour attirer l'attention et informer le grand public sur l'importance du dépistage. Les parapluies protègent comme le dépistage.

LES RENDEZ-VOUS DU COLLECTIF OCTOBRE ROSE À MONTPELLIER

Mercredi 4 octobre à 17h30
Lancement de la campagne Octobre Rose
Rue de la Loge
Accrochage des parapluies roses jusqu'au 21 octobre.

Vendredi 6 et samedi 7 octobre
« Le Grand Bazar » en centre ville organisé par la CCI se mettra aux couleurs d'Octobre Rose.

Jeudi 26 octobre à 18h30
Salle Pétrarque - 2 place Pétrarque
Conférence « Dépistage/Accompagnement » qui sera suivie par la vente des parapluies au profit du Collectif.

AUTRES RENDEZ-VOUS

Conférence - ICM
Mercredi 18 octobre de 15 h à 16h30
Salle de conférence Épidaure
Conférence « Reconstruction mammaire et cancer du sein » tenue par l'ERI (Espace de Rencontres et d'Information).

Présence de la mammobile - AMHDCS
Mardi 3 octobre à Agde (Hyper U, bd Maurice Paculll).
Mardi10 octobre à la CPAM de Montpellier.
Lundi 16 octobre à la CPAM de Béziers.

Les Parapluies roses accrochés rue de la Loge à Montpellier - octobre 2016 - © Ville de Montpellier

LES MEMBRES DU COLLECTIF OCTOBRE ROSE 2017

AMHDCS
www.mammobile.com

Arcopred
www.arcopred.fr

BRCA France
www.brcafrance.fr

CHU Montpellier
www.chu-montpellier.fr

Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer
www.ligue-cancer.net

Comité féminin 34
www.comitefeminin34.fr

CPAM 34
www.ameli.fr

CROS LR
www.languedocroussillon.franceolympique.com

Entre Ciel et Mer
www.entrecieletmer-asso.com

Étincelle LR
www.etincelle-lr.com

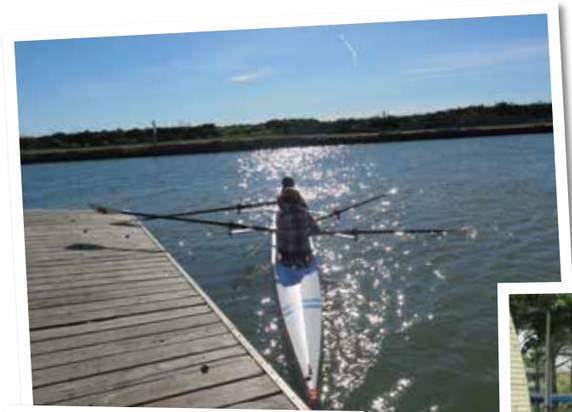
ICM
www.icm.unicancer.fr

La Montpellier Reine
www.montpellier-reine.org

La Ville et la Métropole de Montpellier
www.montpellier.fr
www.montpellier3m.fr

Le MIS
www.le-mis.fr

Vivre comme avant
www.vivrecommeavant.fr



L'Aviron-Santé fait des Étincelles !

par Pierre Alonso et Marie-Morgane Le Berre
Enseignants en Activité Physique Adaptée
Association Étincelle Occitanie – Rester femme avec un cancer

L'aviron m'a permis de travailler tous les muscles en douceur, à l'air libre dans un cadre naturel, ce qui est un plus pour moi.
Emannuelle

Depuis un an, l'association Étincelle en partenariat avec le Montpellier Université Club Aviron, propose chaque semaine à ses adhérentes des séances d'Aviron Santé.

Le programme de l'Aviron Santé, mis en place par la Fédération d'Aviron, repose sur une formation spécifique des éducateurs sportifs, une conception d'outils pédagogiques et de programmes d'entraînement.

Grâce à la diversité de ses disciplines et à l'adaptabilité de ses contenus, l'aviron répond aux spécificités de tous types de publics, de tout âge, débutants ou confirmés et assure une offre de pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASP). L'Aviron Santé s'adresse notamment à des personnes en perte d'autonomie, sédentaires ou éloignées d'une pratique physique, atteintes de cancer, de maladies métaboliques et cardiovasculaires.

Ce sport est bénéfique pour la santé car c'est une activité complète, portée et non traumatisante.

En effet, sur le plan physique, la pratique de l'aviron limite les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux, mobilise l'ensemble des groupes musculaires, stimule les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher, améliore la condition physique en développant les systèmes cardio-vasculaire et énergétique et améliore la psychomotricité (équilibre, coordination, synchronisation, orientation...). Sur le plan psychologique et socio-éducatif, la pratique en club permet de rompre l'isolement grâce à une pratique collective, de lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels et de retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée...

Un moment magique, qui fait du bien et qui permet d'être plus forte pour pouvoir affronter les périodes difficiles, désagréables ou douloureuses...
Isabel

Cette année, SecondLife Magazine a suivi le groupe des participantes de l'association Étincelle et vous raconte.

Tous les mardis matins, un petit groupe de femmes de l'association Étincelle se retrouve aux cabanes de l'Arnel à Palavas-les-Flots (34), dans un cadre magnifique où flamands roses et autres volatiles les accueillent. Généralement, les conditions météo sont idéales et l'odeur de crème solaire éveille les sens et permet de se sentir en vacances...

Après une séance d'échauffement sur rameurs, c'est avec enthousiasme que les sportives préparent le matériel, accompagnées de Franck, coach d'Aviron Santé et Pierre, enseignant en APA.

Dans leurs embarcations individuelles ou collectives (à deux ou quatre), elles plongent dans cette atmosphère particulière qu'offre l'aviron entre nature et activité physique.

Sur le canal du Rhône à Sète, on peut apercevoir le contraste saisissant lorsque leurs petites embarcations croisent avec élégance les péniches qui se déplacent à pas d'éléphants de mer... Le canal est un lieu de partage entre touristes, travailleurs, pécheurs et sportifs où chacun peut admirer sa beauté et savourer son calme pour s'évader et profiter pleinement de l'instant.

De manière harmonieuse, tel un caillou faisant des ricochets parfaits et continus, les avirons et ses rameuses ne font plus qu'un.

Pour nos participantes, cet instant de glisse est un moment de communion entre leur embarcation et leurs coéquipières rameuses. Profilée et gracieuse l'embarcation glisse sur l'eau propulsée par des avirons à la cadence soutenue et synchronisée de l'équipage.

La technique est un aspect majeur de la bonne glisse et du bon équilibre du bateau :

- Pousser avec vigueur tout en étant relâché, voilà toute la complexité d'un mouvement qui est contraire à la logique. Le mouvement est inversé au sens de la glisse.
- S'agrandir et se relâcher pendant la « coulisse » et pousser de manière efficace avec un aviron correctement planté dans l'eau, parfaitement accroché à sa « dame de nage », un dos correctement placé, puis réaliser un retour « plume » des avirons et recommencer.

C'est seulement lorsque que ce binôme technique et physique respecte sa partition que la glisse devient alors une réelle symphonie aquatique.

L'aviron n'est pas seulement un sport individuel mais il est aussi un sport collectif et à l'image d'un chef d'orchestre qui dirige ses choristes, le barreur dirige ses rameurs.

L'acoustique est parfaite à condition que chaque rameur joue sa partition sur un bon tempo et de manière synchronisée. Au son des retours d'avirons ricochant sur l'eau, on devine une coordination parfaite et ainsi on réalise une poussée efficace et équilibrée. Réussir à accorder son instrument demande donc plusieurs qualités, physique, mentale, de réflexion et de coordination. il faut coordonner son corps et son esprit.

Franck, coach Aviron Santé

Vous êtes formé à l'Aviron Santé, en quoi consiste cette formation ?
Je me suis formé car c'était une réelle volonté de la part du MUC (Montpellier Université Club Aviron) d'ouvrir nos activités aux personnes qui ont des besoins spécifiques. La formation Aviron Santé dure deux semaines durant lesquelles nous abordons les problèmes de santé actuels (obésité, cancer, maladie cardio vasculaire, diabète et vieillissement de la population) et ce que le sport peut apporter.

Quel est l'intérêt pour une personne malade de faire de l'aviron ?
L'aviron est un sport doux, complet, progressif et adapté qui peut se pratiquer en individuel ou en équipe, chacun peut s'y retrouver.

Comment se déroule une séance type ?
La séance commence par un échauffement sur ergomètre en intérieur ou en extérieur, selon les conditions climatiques. Ensuite, nous allons sur l'eau puis retour au calme à la fin de la séance. On échange ensuite avec les participantes sur les difficultés rencontrées.

Que pensez-vous de votre expérience auprès des "Etincelles" ?
Le partenariat avec Étincelle est pour moi très enrichissant grâce aux relations humaines qui se créent avec les adhérentes.

NATHALIE POVEDA

Ostéopathe (Membre du Registre des Ostéopathe de France)

Être bénévole à Étincelle, c'est se charger de lumière et ressortir comblée.

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 Nathalie intervient avec plaisir.

Je suis devenue ostéopathe grâce à mon petit frère qui, lors de sa naissance, a eu une déchirure du plexus brachial (l'ensemble des nerfs du bras) et a connu plusieurs séances de kinésithérapie et d'ostéopathie. Cet accident a déclenché en moi la volonté de l'aider et de chercher de nouvelles techniques qui allient connaissances médicales et discipline manuelle.

J'ai donc suivi de longues études et commencé par un bac science médicale et sociale puis j'ai intégré un bac général scientifique. Cinq années d'études avec une année de spécialisation en périnatalité au sein d'une école d'ostéopathie.

Je trouve mon métier passionnant et toujours différent. On dit que les mains sont « l'outil de l'esprit » car on parle de « mains intelligentes » et je trouve cette expression très juste.

L'ostéopathe travaille sur l'homéostasie du corps, c'est à dire l'harmonisation des constantes du corps et il est capable de discernement sur ses possibilités d'intervention ou non. Il touche bien entendu à l'osteo-articulaire (os muscle et tendon), au viscéral (système digestif, petit bassin) et aussi au crâne, donc aux symptômes associés.

Ainsi, il va pouvoir traiter les douleurs articulaires (entorse, blocage), les douleurs crâniennes (dépression, burn out, fatigue, maux de tête, sinusite, rhinite…), les douleurs viscérales (syndrome prémenstruel, difficultés de digestion, aide dans les maladies type intolérance ou maladie de Crohn).

Étudiante, j'étais bénévole au Centre Ressource, association pour les personnes atteintes de cancer située sur Aix-en-Provence. Il m'est apparu évident que l'ostéopathe avait toute sa place et que l'on apportait un véritable soutien dans le traitement des effets secondaires. J'ai ensuite été bénévole pour l'institut Paoli-Calmettes en cancérologie. Puis un jour, j'ai rencontrée Marie, diététicienne chez Étincelle à Montpellier, association que je connaissais déjà de réputation.

Ce n'était pas facile de savoir comment je pouvais m'y impliquer car il y avait mon emploi du temps à gérer avec le cabinet mais surtout il m'était difficile de revivre cette maladie qui a touchée ma maman en 2001 et que j'ai accompagnée durant 4 ans. Cela a été long et fastidieux et j'aurais aimé que nous soyons soutenues par une structure comme Étincelle avec une équipe de professionnels disponibles, compréhensifs et remplis d'amour.

Ce que vous ressentez lorsque vous entrez dans cette maison : une folle envie de croquer la vie et de croire à ses rêves !

C'est un cocon de lumière, de couleurs mais aussi de douceur et de réconfort ! Une équipe de permanents et de bénévoles aux petits soins, à l' écoute, qui vous tiennent la main dans ce combat de vie.
J'ai découvert une maison avec une âme forte et j'y fais des rencontres émouvantes et amicales.

Évoluer dans ce lieu est aussi un apprentissage de la vie car je reçois autant voire plus, que ce que je donne. Au contact des adhérentes, les Étincelles, je me sens humble et je découvre ce que c'est que d'avoir confiance en soit, de goûter à la vie et d'être épanouie. On grandit, on se sent forte et aimée, on a envie de partager les mêmes sentiments.

Être bénévole à Étincelle, c'est se charger de lumière et ressortir comblée. Voilà pourquoi je suis bénévole et j'ai la chance d'y évoluer dans l'émotion et la joie pour que mes mains continuent leur éducation, grandissent et deviennent plus intelligentes…

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

SECONDLIFE MAGAZINE
Tenerife

Escapade à Tenerife

par Blandine Milesi

S'envoler vers les Canaries, c'est partir au bout du monde tant la destination tient sa promesse d'exotisme. Beautés insolites et mystérieuses qui jadis inspirèrent mythes et légendes, les terres des Canaries sont étonnamment variées entre roches volcaniques et végétation subtropicale.

« El Pico del Teide, sommet le plus haut d'Espagne qui culmine à 3 718 mètres d'altitude. »

SecondLife vous fait découvrir l'escapade de Blandine, bénévole chez Étincelle, à Tenerife, l'île la plus visitée de l'archipel des Canaries. Volcanique, touristique, accueillante et incroyablement variée, elle est agréable en toutes saisons. Cette île, située au large du Maroc dans l'Océan Atlantique, affiche une température moyenne de 21/22°C sans dépasser les 30°C en plein été.
Vous serez émerveillé par la beauté de ses paysages car Tenerife est un patchwork de couleurs entre arbres, fleurs, océan, cultures et volcans.
Si vous recherchez l'authenticité, évitez les stations balnéaires notamment au Sud de l'île car beaucoup trop « bétonnées ». Les petits villages conservent un cadre très typique et sont beaucoup moins fréquentés.

LE PIC DU TEIDE

L'île possède deux volcans, le plus haut étant le Pico Del Teide, point le plus élevé de l'Espagne qui est à 3 718 mètres au-dessus de la mer soit 7 500 mètres depuis le fond océanique formant ainsi la troisième plus haute structure volcanique au monde !

Se promener dans le Parc National du Teide est un voyage lunaire entre cratères, pierres de lave et sable jaune… décor à vous couper le souffle. La montée au pic peut s'effectuer soit à pied (compter 2h30 à 4h de montée selon vos performances sportives) ou par le téléphérique (en 8 minutes vous passez de 2 356 à 3 555 mètres d'altitude. Attention au mal de montagne !). Le dernier petit morceau, soit les 163 mètres qui permettent de marcher sur le pic, ne peut s'effectuer qu'avec une autorisation délivrée par le parc national qui en pleine saison se demande au moins deux mois à l'avance.
On appelle « Pain de sucre » la pointe blanche du Teide d'où des vapeurs de soufre s'échappent encore au cœur de la montagne. Le Parc National du Teide a été inscrit au Patrimoine mondial par l'UNESCO en 2007.

LE JOUR OÙ LE TEIDE AVALA LE SOLEIL

Aujourd'hui les scientifiques peuvent expliquer précisément le phénomène d'une éruption volcanique.
Les Guanches qui vivaient à Tenerife avant la conquête espagnole, avaient une version plus romantique du phénomène. Ils croyaient que Guyota, le diable vivait dans El Cheide (ancien nom El Teide) et selon la légende, l'éruption du XIIIe siècle se produisit quand il avala le soleil. Un jour, quittant sa tanière souterraine, il vit le soleil. Jaloux de sa lumière, il s'en empara et le cacha dans son antre, provoquant la mort, la destruction et l'obscurité sur l'île. Les Guanches prièrent Chaman, le dieu du ciel, de les aider, et celui-ci combattit Guyota dans le volcan. Les Guanches surent que Chaman avait gagné quand ils virent un matin le soleil de nouveau dans le ciel et le volcan fermé par les rochers, enfermant le démon à jamais.

« Un dragonnier d'Icod. »

ICOD DE LOS VINOS

Petite bourgade de 8 000 habitants, sa moitié haute est le domaine des pins canariens tandis que la partie basse est essentiellement consacrée à la culture de la banane. L'incontournable arbre supposé millénaire, le dragonnier, préside avec ses 18 mètres de hauteur et pas moins de 300 branches. Cet arbre à la sève rouge pousse lentement mais possède une longévité exceptionnelle.
La place ombragée, la Plaza San Marco, est un endroit verdoyant où se reposer et admirer l'Iglésia de San Marcos, église aux murs chaulés avec un maître-autel en argent.

Quelques kilomètres plus loin vous vous rendez à la Cueva del Viento, une occasion unique de visiter le cinquième réseau de tubes volcaniques le plus long au monde !
Visité ce surprenant site permet de comprendre le rôle joué par les coulées de lave dans le volcanisme et de contempler les formes capricieuses de la lave à l'intérieur de la terre. Trois niveaux de galeries communiquent entre eux sur plus de 17 kms d'extension. On y observe des phénomènes géomorphologiques tels que terrasses, gouffres et autres formations laviques.

Ces cavités sont un sanctuaire pour la vie cavernicole qui au fil des millénaires a su s'adapter à ce milieu étrange où la lumière est inexistante et les aliments peu abondants. Parmi la centaine d'espèces invertébrées répertoriées dans son écosystème, cinq sont considérées à ce jour comme uniques au monde.

A LA RECHERCHE DES BALEINES ET DES DAUPHINS DEPUIS LES FALAISES DE LOS GIGANTES

Elles méritent bien leur nom de géantes « Los Gigantes » en espagnol, falaises incontournables par leur beauté atteignant parfois les 600 mètres à certains endroits. A leurs pieds, les fonds marins, de près de 30 mètres de profondeur, abritent une grande richesse naturelle qui attirent les adeptes de la plongée et de la pêche hauturière.
La chaleur du soleil, la brise marine et le clapotis des vagues vous font vous sentir complètement détendu. Soudain le bateau s'arrête, on sort les appareils photos, on cherche les places au bord du bateau et on attend en observant attentivement l'eau, c'est alors que vous les voyez d'abord sous forme de petites tâches qui disparaissent puis réapparaissent et enfin grandeur nature ! Baleines pilotes et dauphins nagent sereins dans l'océan sans but et sans limites. Durant un instant vous partagez avec eux une émotion extraordinaire, celle de se sentir libre dans la mer !

SANTA CRUZ

Océane et montagnarde, travailleuse et festive, européenne et sud-américaine, Santa Cruz de Tenerife est une mosaïque parfois contradictoire, douce et accueillante. Séparée de la mer par un port actif, elle est bordée abruptement au nord par le massif de l'Anaga. Le sud étant dévolu aux entrepôts et industries, c'est vers l'ouest que se sont étendus les quartiers résidentiels, jusqu'à se confondre avec ceux de La Laguna avec laquelle elle forme une agglomération dense et continue de près de 400 000 habitants.

Les incontournables à visiter

• L'auditorium de Tenerife « Adan Martin »

Signé de l'architecte espagnol Santiago Calatrava Valls (également auteur de la gare de l'Orient à Lisbonne ou de la gare TGV de Lyon St-Exupéry), il se situe en bordure de l'Océan Atlantique. Il faut en faire le tour pour saisir la multiplicité de sa silhouette entre aéronef fantastique et vagues déferlantes.
Les rochers qui bordent cet édifice vous feront réviser vos classiques en musique avec les caricatures de musiciens et chanteurs peints sur le long de cette jetée.

• Le Mercado de Nuestra Senora de Africa

La visite du marché coloré de Santa Cruz est idéale pour s'immerger dans les us et les couleurs de l'île. L'enceinte de style néocolonial abrite deux étages d'échoppes réparties autour de patios. Bijoux, fruits, légumes, plats cuisinés canariens, fleurs, épices, de quoi vous émerveiller et déguster les mets locaux à prix très modestes.

• Le parc Garcia Sanabria

Rien de plus rafraichissant et agréable que de se promener dans les allées de ce parc gigantesque avec ses 67 230 m² de superficie. Inauguré en 1926, il se distingue par ses espèces végétales et pour sa grande collection de sculptures. Son horloge fleurie est un cadeau du consul du Danemark à la ville qui a été construite en Suisse et installée dans le parc en 1958.

LA OROTAVA

Le nom de cette commune située au nord de Tenerife et qui occupe aussi une partie du centre de l'île, provient de la dénomination que les Guanches donnaient à cette région, « Arautava »ou « Arautapala ». Il s'agit de la commune la plus étendue de l'île et celle qui possède la plus grande superficie forestière. Le centre historique de la commune est situé à 390 mètres d'altitude et fut déclaré « Ensemble historique et artistique » en 1976. Ses rues sont parsemées d'édifices revêtant un grand intérêt patrimonial et de recoins d'une grande importance pour la commune, dont notamment l'Université européenne des Canaries. La vallée de La Orotava a toujours été caractérisée par son impressionnant paysage surplombé par le Teide, ses eaux en abondance, ses beaux jardins et son agréable climat. Les balcons typiques qui ornent les façades de ses maisons traditionnelles, les tapis de fleurs et de terre volcanique, qui sont confectionnés chaque année à La Orotava durant les célébrations du Corpus Christi, ainsi que sa traditionnelle Semaine sainte, qui est célébrée depuis le XVIIe siècle, sont très connus.

PUERTO DE LA CRUZ

À l'origine petit quartier de La Orotava consacré à la pêche puis au transit de la canne à sucre et des vins, Puerto De La Cruz a vu sa vocation portuaire s'affirmer en 1706 en lieu et place de Garachico, en partie englouti par une coulée de lave. Mais c'est la gentry de la fin du XIXe siècle qui déterminera sa vocation actuelle, en en faisant une terre élective pour la villégiature et les bains.
Autour du port de pêche, le vieux centre et ses places animées distillent un charme indéniable, entourés de souvenirs architecturaux de son riche passé.
Explorez le vieux quartier de pêcheurs et gardez les yeux bien ouverts. Puerto street art vous propose pas moins de 17 peintures murales aux couleurs vives et avec un sens bien défini. Celles-ci ont été peintes en 2014 pour le lancement du musée en plein air.

PRATIQUE

Y ALLER
Vols charters depuis la plupart des grandes villes en France et en Europe.

Y DORMIR
Hébergements en gîtes ruraux, conseils, découverte, randonnées avec **Tenerife autrement**
www.tenerife-autrement.com

SE DÉPLACER
Liaisons inter-îles en ferry
Tenerife compte deux ports passagers : Santa Cruz de Tenerife et Los Cristianos.
Visites en voiture
Le réseau routier de Tenerife est en très bon état. Deux autoroutes traversent l'île.

SE RESTAURER
Les guachinches
Ferme auberge typique de Tenerife, vous y dégusterez une cuisine familiale accompagnée du vin récolté sur la propriété. Moins de 10 euros le repas !

A La Orotava
• Restaurant Depatanegra, Calvario -7
• Bodega El eloj, Camino Los Frontones -1

A Santa Cruz
• Cafeteria La Platea,Calle Imeldo Seris - 48 (face au théâtre Guimera)

Tenerife gourmande !

LE GOFIO

Également appelé farine grillée ou « Naco », le gofio est un aliment composé d'une farine de céréales (blé, maïs, millet...) grillée et non tamisée. Il est utilisé dans diverses préparations culinaires salées ou sucrées : gâteaux, crèmes, mousses, pâtes, soupes, flancs etc..
Le gofio a été très utile aux canariens pendant les périodes de pauvreté et de famine notamment pendant la guerre civile espagnole.

LE MOJO VERDE ET LE MOJO ROJO

« Pas une tablée canarienne sans les inséparables « mojo verde » et « mojo rojo». Aux Canaries, un repas sans mojo c'est comme une tartine sans beurre ou de la morue sans aïoli.
Mieux que de l'acheter dans un supermarché, préparez le vous-même !

Le mojo verde
Pour le mojo verde que vous pouvez décliner à la coriandre, au persil, au piment doux ou piment vert piquant, broyez dans un mortier quelques gousses d'ail pelées, une pincée de cumin en grain et un peu de gros sel. Rajoutez au choix quelques dés de piment vert frais doux ou piquant ou poivron vert cru pour une texture sans « le piquant », un bouquet de coriandre ou un bouquet de persil. Écrasez le tout dans le mortier et versez de l'huile d'olive peu à peu comme pour monter une mayonnaise jusqu'à obtenir une belle texture, un filet de vinaigre de vin et c'est prêt !

Le mojo rojo
Les mêmes ingrédients de base que le vert mais avec des piments rouges doux. Rajoutez au choix du paprika, du poivron cru (ou grillé) des amandes grillées puis broyées, une tranche de pain poêlée dans de l'huile d'olive pour la texture, de l'origan et du safran.

Voilà de quoi mettre quelques cuillères de Canaries dans votre assiette sans oublier les petites pommes de terre au sel !

LE BARRAQUITO

Le Barraquito peut être servi comme digestif ou en dessert. A base de café, il se prépare avec la Licor 43, liqueur espagnole très ancienne composée de 43 ingrédients secrets (plantes, fruits, vanille) et qui titre à 31 % d'alcool.

RECETTE
Pour un verre de Barraquito
- *25 cl de lait concentré sucré*
- *1 dose de Licor 43*
- *1 expresso fraîchement préparé*
- *1 pincée de cannelle*
- *1 zeste de citron*
- *Lait (si possible mousse de lait)*

Préparation
Les couches ne doivent pas se mélanger mais se superposer. Dans un verre allongé et transparent, déposez le lait concentré puis la Licor 43. Ensuite, faites couler doucement l'expresso sur le dos d'une cuillère. Par dessus, versez la mousse de lait, saupoudrez une pincée de cannelle et déposez le zeste de citron sur la mousse et « Buena Degustation » !

Comme un goût de papier

La papeterie à l'air du "tout numérique", old school me direz-vous ! Pourtant, il s'agit là d'un vrai retour. Dans ce domaine, les éditeurs rivalisent de créativité et il est bien difficile de résister à tant de belles choses. Nul besoin de retourner sur les bancs de l'école pour craquer pour un petit carnet et autres stylos, glissez-le simplement dans votre sac à main et à vos notes !

Stylée, pour ranger ses stylos

WOOUF - Trousse imprimée terrazzo
www.woouf.com

Confiez vos rêves

MONSIEUR PAPIER - Carnet Vol de nuit
A5 - 64 pages - www.monsieurpapier.fr

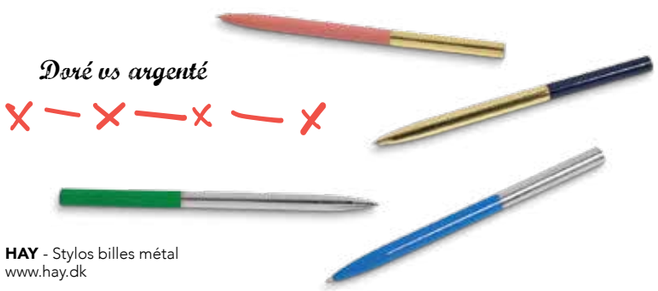
Super !

WRITE SKETCH & - Carnets Super!
A5 - 64 pages - www.writesketchand.com

Coup de coeur !

LA PAPELOIRE - Papeterie Fine
Cette nouvelle papeterie a ouvert ses portes en mai dernier au centre ville de Montpellier. On y trouve des produits éco-responsables et inédits. Le paradis des petits carnets, cahiers, cartes postales illustrées, albums photos et bien d'autres trouvailles comme des jeux pour enfants ludiques et créatifs, guirlandes, stickers.
La boutique propose également des ateliers autour du papier…
A visiter au 8 rue du Bras-de-Fer à Montpellier

Doré vs argenté



HAY - Stylos billes métal
www.hay.dk

Publirédactionnel

SHOPPING CHEZ RBC

RBC Design Center Montpellier

Coussin Anvers Green
ROUGE DU RHIN 57€

Livre lampe Lumio
LUMIO à partir de 155€

Porte revue Curva
AYTM 160€

Bracelet Hexagone
MONOCHROMATIC 45€

Sac à main Rémi
JEROME DREYFUSS
à partir de 470€

Coussin Feuillages et Chardons
COMING-B 69€

Réveil Slide
LEXON 39€

Lampe Task
WILD & WOLF 90€

RBC Design Center
609 Avenue Raymond Dugrand
34000 Montpellier

Tel : 04.67.024.024
www.rbcmobilier.com

RBC SINCE 1987

/rbcmobilier

Illuminez votre automne

L'automne s'installe et les jours racourcissent. Pour égayer son intérieur, on soigne son éclairage ! Multipliez les sources lumineuses pour créer des ambiances modulables en fonction des envies ou des besoins.

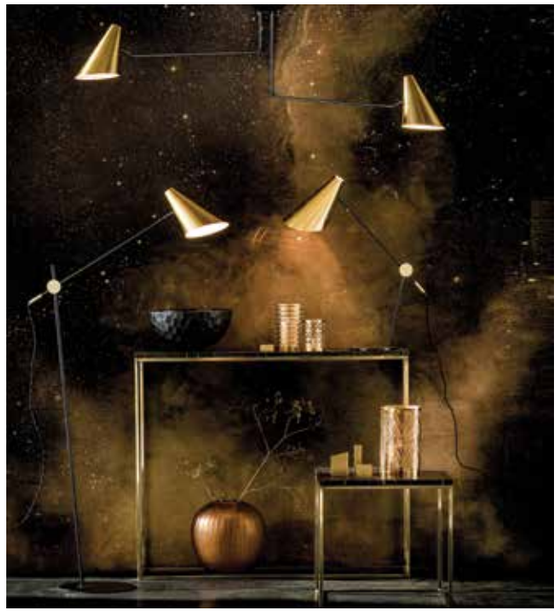
Pour une belle lumière dorée
Ampoule LED filaments - **PLUMEN**
www. plumen.com

Mille feux
Bougies chauffe-plat LED - **SMALLABLE HOME**
www.smallable.com

Liseuse
Lampe de bureau Poise - **HABITAT**
www.habitat.fr

Éclairez vos messages
Lighthink Box Change your Mind - **SELETTI**
www.seletti.it

Métal précieux
Lampes articulées Baréa - **AMPM**
www.laredoute.fr



Baladeuse
Lampe sans fil Follow Me - **MARSET**
www.marset.com

LA PLAY-LIST DE THIERRY

STAY SEE
Best of 80's Mix

HOTEL COSTES
A Decade Full Mix

COSMOPOLITAN
Deep Jazzy House Mix 2016

LE CAFÉ PARIS
Living Lounge Mix

NOS PARTENAIRES ONT DU CŒUR

L'Institut Salvador soutient l'association Étincelle

INSTITUT SALVADOR
THE HAIR SCIENCE

L'Institut Salvador, crée par Marcel Salvador, est un centre capillaire et esthétique présent sur Montpellier depuis 1985.

Il y a onze ans, le centre médical Le Nemo voyait le jour avec l'objectif de réunir en un même lieu des praticiens de la santé mais aussi de la beauté et du bien-être.

Fort de ses trente années d'expertise dans le domaine capillaire et esthétique, l'Institut a mis en place le programme Chrysalide, unique et complet, il est fondé sur l'accompagnement ainsi que la prise en charge des personnes confrontées aux effets secondaires des traitements de lutte contre le cancer.

L'équipe, composée de capidermologues, prothésistes capillaires, kératothérapeute et démographe, se tient à la disposition des patient(e)s pour les accueillir, les conseiller et leur apporter les solutions les plus innovantes et leur permettre d'affronter, dans les meilleurs dispositions possibles, la maladie.

L'Institut Salvador soutient l'association Étincelle pour leur accompagnement formidable, depuis dix ans, auprès des femmes touchées par le cancer et leurs proches. Une convention de partenariat a été mis en place sur 2017-2018 et pour chaque perruque vendue un pourcentage sera reversé au profit du développement des actions de l'association sur la Région.

Institut Salvador - Centre Nemo
1086 Avenue Albert Einstein
34000 Montpellier
Tél. : 04 67 60 99 90
www.institutsalvador.com

I ♥ MONTPELLIER REINE !

UN GRAND MERCI !

à La Montpellier Reine, à Barbara Pastre et son équipe, aux partenaires et participants pour le don de 22 000 € qu'Étincelle a reçu en juin dernier. Cette somme va nous aider dans nos actions auprès des femmes et permettre d'engager de nouveaux projets.

En cuisine avec Antoine De Bolster

Le 4 juillet dernier, Antoine, le chef exécutif du restaurant RBC kitchen, a accepté sans hésitation d'organiser, à la demande d'Étincelle, un atelier cuisine-santé pour ses adhérentes. Il nous livre ses deux recettes.

Le chef, **Antoine De Bolster**, est jeune mais il a fait ses gammes chez les plus grands. Pierre Gagnaire au Sketch à Londres, Micheal Moore au O Bar Dinning à Sydney, et bien sûr Pascal Sanchez au Mia. Il souhaite proposer une cuisine simple et goûteuse en maximisant le bio, le frais, les produits locaux et en évitant le gâchis via une cuisine et une gestion du stock responsable. On peut même ramener à la maison si on ne termine pas nos assiettes.
Antoine a logiquement fait le choix de changer sa carte au fil des saisons. Il propose une cuisine qui lui ressemble, des produits de saison selon arrivage des légumes bio autant que possible.

« Je fais une cuisine terre à terre, proche des gens, je ne travaille pas forcément les produits de luxe, mais plutôt la simplicité pour que ça se ressente aussi dans les prix. Je veux que les gens ressortent comblés. »

Grème brûlée
au romarin

Pour 6 personnes

6 œufs - 50 cl de crème liquide - 50 cl de lait - 100 g de sucre
6 branches de romarin - 10 g de sucre cassonade - chalumeau de cuisine

Étape 1
Faire bouillir le lait, ajouter la crème et le sucre hors du feu. Ajouter les jaunes d'oeufs, mettre à chauffer tout doucement (surtout ne pas bouillir) et laisser infuser le romarin 15 à 20 minutes, puis verser dans de petits plats individuels.

Étape 2
Mettre au four au bain marie et laisser cuire doucement à 180°C environ 50 minutes.

Étape 3
Laisser refroidir puis mettre dessus du sucre roux et le brûler avec un petit chalumeau de cuisine.

Tataki de thon rouge
Légumes croquants et sauce citronnelle coco

Pour 2 personnes

Pavé de thon rouge (env. 100 g.)
2 carottes fanes
1 carotte jaune
2 échalotes
1 bâton de citronnelle
1 tête de gingembre
1/2 litre de lait de coco
100 g. d'épinards frais
1/2 betterave bicolore
1 citron vert
1 citron jaune
1 orange
Sésame blanc & noir
3 c.à.s. de sauce soja
10 cl. d'huile d'olive,
1/2 botte de persil
Sel & poivre

Étape 1
Réaliser la sauce citronnelle coco : dans une casserole faire revenir à l'huile d'olive les échalotes finement ciselées avec la citronnelle hachée. Laisser mijoter puis déglacer avec 3 c.à.s. de sauce soja. Laisser réduire puis ajouter le lait de coco et laisser à feu doux pendant 30 min et assaisonner. Une fois le jus réduit, le passer au chinois et le conserver pour le dressage.

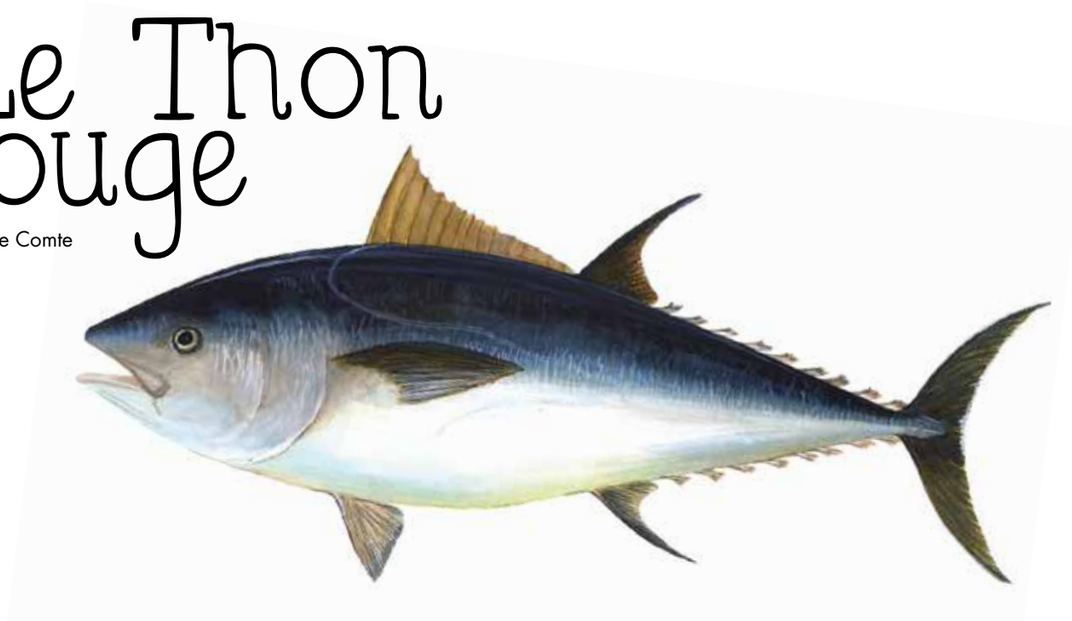
Étape 2
Réaliser la marinade pour le thon : dans un bol mettre les zestes de citrons jaunes, d'une orange et râper une tête de gingembre. Recouvrir d'huile d'olive et ajouter 3 c.à.s. de sauce soja, du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Une fois la marinade terminée y déposer votre pavé de thon rouge pendant 30 min et réserver au frais.

Étape 3
Laver et éplucher les carottes, la betterave, et laver les épinards frais. Cuire les carottes dans l'eau salée bouillante puis réserver au frais jusqu'au dressage.

Étape 4
Retirer le thon de la marinade puis le paner dans le sésame avant de le cuire dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive (2 minutes maxi). Faire revenir les légumes dans une noix de beurre fondu puis dresser le tout et arroser de sauce au dernier moment.

Le Thon rouge

par Marie Comte



Marie, diététicienne d'Étincelle et initiatrice de l'atelier dans les cuisines du restaurant RBC kitchen, fait l'autopsie diététique du thon rouge ingrédient de base du tataki du chef Antoine De Bolster.

Le thon rouge est un très grand poisson pouvant mesurer jusqu'à 4 mètres de longueur et peser jusqu'à 900 kilos. Présent partout dans le monde, dans les mers tropicales et tempérées, on le retrouve sur les côtes françaises méditerranéennes à partir d'avril, sur les côtes basques et landaises un mois plus tard puis vers la mer du nord pour y passer l'été.

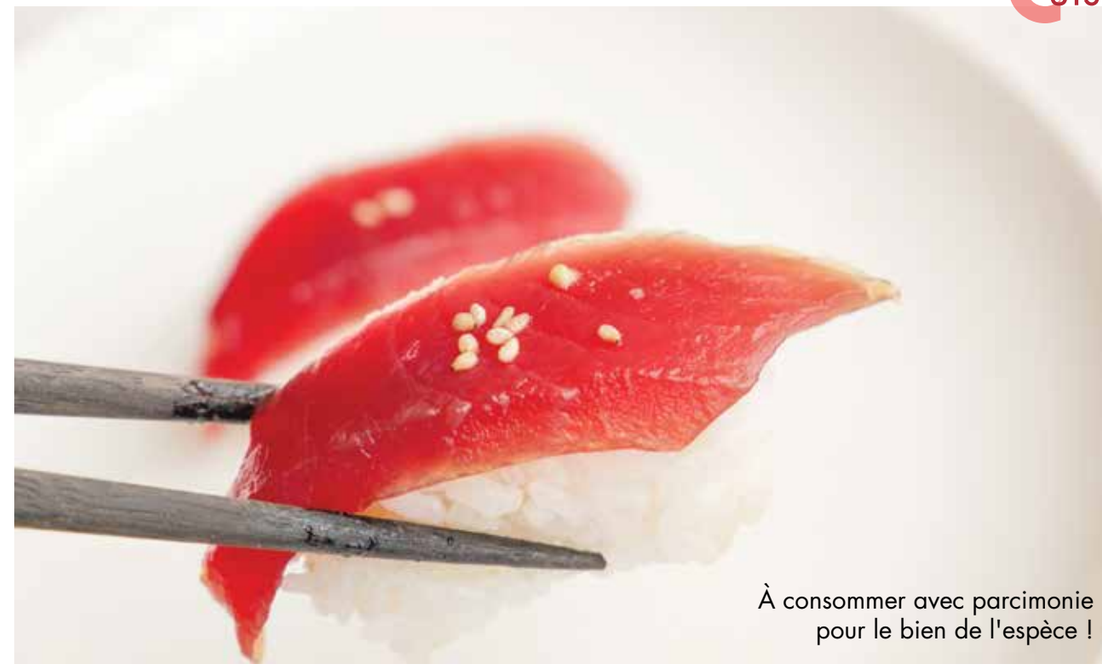
Caractérisé par sa chair luisante et assez foncée, contrairement à celle du thon blanc qui est plutôt rosée, il est important de contrôler sa couleur qui doit être vive et homogène afin de s'assurer de sa fraicheur. On le retrouve sur les étals des poissonniers au printemps, en été et à l'automne et il doit être acheté très frais (ou congelé) et rapidement consommé.

Espèce menacée !

Depuis les années 2000, le thon rouge est considéré comme une espèce menacée suite à sa surpêche.
Afin d'éviter son extinction, l'ICCAT (Commission Internationale pour la Conservation des Thonidés de l'Atlantique) a abaissé les quotas de pêche de moitié, s'alignant ainsi sur les recommandations des scientifiques et des acteurs de la conservation.

Le thon

« Thon » est un terme générique qui désigne des poissons appartenant à divers genres zoologiques. On retrouve sept espèces dans le commerce : le thon rouge, le thon à nageoires noires, le tonggol, le thon obèse, le thon à nageoires jaunes, vendus frais ou congelés, la thonine et le thon blanc (ou germon) plus souvent retrouvés dans les conserves (bien qu'on puisse trouver du thon blanc frais).



À consommer avec parcimonie pour le bien de l'espèce !

Nutrition

Pour 184 kcal au 100 g, le thon rouge est un poisson moyennement calorique. Considéré comme un poisson gras, il est une bonne source d'Oméga 3, ce qui lui confère des propriétés intéressantes sur le plan de la santé.

En effet, la consommation de poissons gras est aujourd'hui bien connue pour son effet sur la diminution du risque de maladies cardio-vasculaires. Les Oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés que l'on dit "essentiels" car l'organisme ne les synthétise pas lui-même, c'est pourquoi il est important de les consommer en quantité suffisante. Ils exercent un effet sur les graisses du sang, notamment sur les triglycérides et le cholestérol, sur la baisse de la pression artérielle ainsi que sur le maintien de la fluidité sanguine et de l'équilibre inflammatoire.

Aussi, des chercheurs de l'unité Inserm U 897, *Épidémiologie de la nutrition et des comportements alimentaires*, ont montré qu'un taux sanguin élevé d'un Oméga 3 à longue chaîne (EPA) est associé à une moindre fréquence des symptômes dépressifs chez les personnes âgées.

De nombreuses études sont également en cours cherchant à créer un lien entre Oméga 3 et prévention de la démence mais aussi prévention du cancer du sein.

Comme tous les poissons, le thon rouge est riche en protéines d'excellente qualité contenant les neufs acides aminés essentiels nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Riche en phosphore, sélénium, vitamine B2, B3, B6, B12, A et D et très bonne source de magnésium et fer, le thon rouge est incontestablement un allié de votre équilibre alimentaire.

Cuisine

Le thon est un poisson facile à préparer. Cru, grillé, mariné ou encore fumé, il peut se décliner sous toutes les formes pour régaler les papilles des plus gourmets.

EN DIRECT DE LA TOILE

> Lecture Ados

Ma mère, le crabe et moi de Anne Percin

La mère de Tania est atteinte d'un cancer du sein. Pendant les six mois du traitement, mère et fille vont partager le pire, mais aussi avoir bientôt un attitude positive de combattantes. Face à ce sujet « difficile », Anne Percin apporte une nouvelle fois la preuve de son humour ravageur et nous fait rire… jusqu'aux larmes.

Le roman d'Anne Percin est partenaire de la campagne officielle de sensibilisation de l'Association «Le Cancer du Sein, Parlons-en !». Il a reçu le prix RTS Littérature ados 2017.

Éditions du Rouergue - 10,20 euros
Collection Doado dès 12 ans.

#

L'Institut national du cancer publie son rapport « *Les cancers en France 2016* » Une édition 100 % interactive !

www.e-cancer.fr

LE SITE MARCHAND DES FRANJYNES EST EN LIGNE !

Vous y retrouverez les franges et turbans pour les Franjynes et les Franjynettes, les accessoires et les tutos des différents nouages.

lesfranjynes.com

Nouvelle revue AIDER

Une nouvelle revue est disponible en kiosque et en librairies (également disponible en commande ou en abonnement sur le site).
Aider : tel est le doux nom de cette publication, un magazine qui entend « aider à aider » les 11 millions d'aidants familiaux (accompagnement des personnes âgées, dépendantes ou handicapées) et les plus de 16 millions de bénévoles associatifs – un lectorat potentiel qui ne cesse de croître.

aider-larevue.fr

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

OUVERT
À PARTIR DU 26 MARS 2018

thermes la léchère

SPÉCIALISTE DU TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME

QU'EST-CE QUE LE LYMPHŒDÈME ?

Le lymphœdème est dû à un dysfonctionnement du système lymphatique entraînant une accumulation de liquides dans les tissus conjonctifs, avec une augmentation du volume au niveau d'un bras ou d'une jambe. Il constitue la principale complication du traitement radio-chirurgical du cancer du sein. Il peut apparaître en quelques mois ou quelques années après l'intervention. Le membre est ainsi fragilisé et limité dans ses fonctions.

UNE CURE POURQUOI FAIRE ?

Dans le cadre de la phlébologie, la cure lymphœdème vise à activer la circulation dans les canaux lymphatiques restés fonctionnels pour réduire le gonflement du bras ou de la jambe en associant plusieurs techniques, et à contrôler les troubles fonctionnels associés à cette augmentation de volume.

Objectifs de la cure lymphœdème :

1/ Prodiguer un traitement intensif du lymphœdème avec une réduction de l'œdème et un assouplissement de la peau. Lors de la première visite médicale, le Médecin thermal établit une ordonnance de soins en fonction de votre état de santé et de l'orientation thérapeutique.

2/ Apprendre à se prendre en charge et compléter les soins de balnéothérapie.
6 modules d'auto apprentissage dont 3 ateliers collectifs vous seront proposés.

LES SOINS DE BALNÉOTHÉRAPIE : DE 72 À 118 SOINS

- Piscine de marche
- Baignoire talaforme et aérobain (pour favoriser massages et drainage)
- Rééducation en piscine
- Drainage lymphatique manuel sous l'eau par un kinésithérapeute
- **Douche Kneipp** : douche locale alternant le chaud/froid avec massages microcirculatoires
- **Douche arciforme** : arceau avec des jets croisés se déplaçant latéralement pour un drainage lymphatique du bras
- Enveloppement d'eau thermale décongestionnant.

De plus, à la Léchère Les Bains, vous devez associer à cette cure un programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal.

LE PROGRAMME THERMŒDÈME

Un programme d'éducation thérapeutique comprenant 11 ateliers dispensés par kinésithérapeutes et infirmières formés à l'éducation thérapeutique et aux techniques de prise en charge spécifiques au lymphœdème.

Les Thermes de la Léchère - 73261 AIGUEBLANCHE • Tél. : +33 (0)4 79 22 60 30
www.thermes-lalechere.com

EYE CARE COSMETICS :
partenaire dans les soins de support en oncologie

eye CARE cosmetics
HAUTE TOLÉRANCE

Prendre soin de sa peau

• Hydrater

Crème hydratante équilibrante

Concentrée en actifs hydratants comme l'urée, l'huile de jojoba, l'extrait de miel, cette crème visage peaux sensibles fluide **hydrate et nourrit** visiblement la peau.
Apaisée par un extrait de feuilles de pêcher et protégée des radicaux libres par la vitamine E, la peau est aussi **matifiée** par l'extrait d'énantia chevrantha, à l'activité sébo-régulatrice, qui élimine les brillances. Le visage retrouve sa **douceur, son velouté et une agréable sensation de confort**.

• Atténuer les rougeurs

Crème antirougeurs peau réactive

Formulée pour secourir les **peaux fines et réactives** aux vaisseaux fragiles, ce soin peaux sensibles est une réponse globale, immédiate et durable aux **rougeurs, à la couperose et au flush.** Petit houx, souci officinal, marron d'Inde, algue brune et vitamine E sont ses principaux actifs. Dès l'application, sa texture onctueuse verte **neutralise et masque les rougeurs**.

• Illuminer le teint

– Crème éclat du teint

Formule haute tolérance très innovante riche en dermo-vitamines (A, C, E, F, B5, PP), en acide hyaluronique, en urée et en huiles végétales de jojoba et de macadamia pour donner à la peau **souplesse, tonicité et confort incomparable**.
Enrichie en pigments, elle **illumine la peau** et lui donne immédiatement tout son **éclat**.
Idéale pour les teints ternes et fatigués, formulée haute tolérance pour les peaux même les plus sensibles ou allergiques.

– Poudre bronzante

Cette poudre bronzante ensoleille le teint pour lui donner **un aspect hâlé sans exposition**.
Sa texture fine et douce, ultramicronisée, convient pour les peaux, même les plus sensibles ou allergiques.
Elle est **enrichie de fines nacres illuminatrices**.
Disponible en 2 teintes.

Box Rose®

Les Laboratoires Contapharm, partenaires de nombreux centres anticancéreux en soins de support, grâce à leur marque Eye Care Cosmetics haute tolérance, proposent la Box Rose®, un assortiment complet en soins de support cosmétiques pour pallier les réactions secondaires les plus fréquemment rencontrées, sécheresse cutanée, ongles fragilisés, croissance des phanères perturbée, teint altéré.
La Box Rose® comprend une crème hydratante, un Ultra vernis silicium-urée, une base protectrice des ongles au silicium, une huile fortifiante pour les ongles, un Sourcils liner waterproof, un Infini-Cils pour la croissance des cils et sourcils, une crème éclat du teint et une poudre bronzante pour retrouver bonne mine.
Prix 47-52 €

LABORATOIRES Contapharm FRANCE
Laboratoires Contapharm - Hameau de Vulaines, 77390 Yèbles, France
Tél : 01 64 25 03 33 - Fax. 01 64 06 37 72 - www.eyecare.fr