

À PARTIR DU 26 MARS 2018



la léchère SPÉCIALISTE DU TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME

thermes

OU'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 POUROUOI FAIRE?

Dans le cadre de la phlébologie, la cure lymphoedème 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 lymphædème :

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 your 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.





AVANCER ENSEMBLE

Cette fois nous y sommes, l'année des 10 ans d'Étincelle se termine... elle a été riche en rencontres, émotions, partages et solidarité. Nous avons géré les uns et les autres le tourbillon des évènements qui ont marqués cette année, mais les actions de l'association ne s'arrêtent pas car les projets n'attendent pas, demain est déjà là...

Noël et le Nouvel An approchent avec l'envie d'être ensemble et d'embellir notre quotidien. Au gré des articles, faites le plein d'idées, tendances, voyages... qui vous donneront la bougeotte, attiseront votre curiosité et combleront vos envies de shopping pour mieux vivre la saison hivernale et sublimer la période des fêtes. Il y a aussi notre dossier santé, nos recettes gourmandes et nos conseils nutritionnels avec la touche de vie qui signent les articles de SecondLife.

Après avoir lu et relu ce SecondLife, vous voilà paré(e) pour l'hiver, il est magique, nous en profitons pour le partager avec vous et tout bonnement vous offrir nos vœux pour 2018 sous une belle étoile!

par Betty Mercier Forces,

Directrice de publication Présidente de l'association Étincelle





^{*}Albert Einstein est un physicien américain d'origine allemande. Il a changé par sa théorie fondamentale de la relativité, la conception humaine du temps, de l'espace et de l'univers, bouleversant la pensée scientifique et philosophique. Il est aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands scientifiques de l'histoire et sa renommée dépasse largement le milieu scientifique.

team

NUMÉRO 9 DÉCEMBRE 2017 - JANVIER - FÉVRIER 2018

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

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

20 € pour 4 numéros (1 an)

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:

Paiement par chèque à l'ordre d'Étincelle



>>>>>>>>>>

Marie Comte
Diététicienne
Association Étincelle



Thierry Forces
Chef cuisinier
Responsable atelier cuisine-santé
Association Étimelle



Emmanuelle Saunier Socio-esthéticienne

Merci à nos contributeurs

Ingrid. B artiste peintre et créatrice d'objets.

Marion Puech, diététicienne pour le dossier santé "Obésité & cancer" pages 28 à 35

Anne-Gaëlle Bresson, enseignante en Activités Physiques Adaptées pour l'article "En garde !" pages 36 et 37

Clotilde Mourier pour l'article voyage "L'Islande -Terre de glace et de feu" page pages 38 à 45.

Impression JF impression 296 rue Patrice Lumumba 34075 Montpellier Cedex 3

4 04 67 27 34 11

JF impression soutient SecondLife magazine



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



Aline Brouard
Chargée de communication
et mécénat
Association Étincelle
Secondlife magazine



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

NOUS CONTACTER

Association Étincelle LR

9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier

3 04 67 58 94 23 / www.etincelle-lr.com

SecondLife magazine

conditientagazine.com • Seconditie Magazine

sommaire

NUMÉRO 9 - 2017





- 10 RENCONTRES
 LEURS ENGAGEMENTS
- 16 RETOUR SUR LES 10 ANS D'ÉTINCELLE
- 18 BEAUTÉ BIEN-ÊTRE
 CHIMIO & CHEVEUX
- 22 MODE Winter is back
- **36** SPORT En garde!
- 28 OBÉSITÉ & CANCER

- 36 Josiane Bilby bénévole à l'association Étincelle
- 38 ISLANDE
 TERRE DE GLACE ET DE FEU
- 46 CUISINE
 Recettes
 L'équilibre alimentaire
- **50 DÉCO** Couleurs
- 54 Vu du web



EN COUVERTURE

Viva Frida par
l'artiste-peintre Ingrid. l
à retrouver page 12.

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.









" La couleur comme crédo, c'est le fil conducteur de mon travail. "





- 1 Ocean Spirit
- 2 Summer forever
- 3 Follow me
- 4- Guitare Lovely Song
- 5- Planche de surf Surfing Girl



Découvrez ses oeuvres et prochaines expositions

IngridB.artistepeintre

ingridb_art

Ingrid. B, Artiste Peintre

Autodidacte, je n'ai jamais suivi de cours. Mes premiers coups de crayons remontent à ma petite enfance, j'admirai ma mère qui peignait. Toute petite, elle me faisait dessiner et m'avait inscrite à des concours de dessins décelant ma créativité. Pas besoin de modèle, l'esprit créatif est inné et mes dessins ne passaient pas inaperçus. Mon expression picturale, loin des modèles académiques, n'a jamais été parfaite mais nourrie d'une grande imagination.

Plus jeune, j'ai voulu me tourner vers un métier artistique. Je rêvais d'être styliste, moi qui habillais mes poupées de chutes de tissus ramassées dans l'atelier de confection de mon père. Ce fut finalement la coiffure, la peinture et ensuite le dessin en parallèle, tout en passant par la création de bijoux et de mosaïques jusqu'aux premières toiles. J'ai troqué mes ciseaux pour les pinceaux le jour ou j'ai pris conscience que mes tableaux séduisaient.

Ma peinture s'adresse à tous les publics, amateurs d'art ou novices, car il n'y a pas besoin de traduction pour être transporté dans mon univers haut en couleurs. Je cherche à provoquer une émotion et faire sourire, « c'est une peinture pour les maisons joyeuses » m'a joliment dit un petit garçon un jour.

Peindre, c'est un peu dévoiler son moi intérieur, sa personnalité et ses goûts. Tous les sujets que je traite sont en rapport avec mon parcours de vie. Femme de tous horizons, souvenirs de voyages, madones, danseuses ou muses rock n'roll s'amusent à prendre la pause.

Ma technique s'est enrichit au fil des années et mêle huiles et acryliques, parsemées de paillettes et de dentelles, une recette personnelle et un mélange de matières qui en fait ma signature. L'atelier regorge d'objets de récupération, de jouets, de statues ou autres supports qui sont en attente d'être mis à l'honneur dans une prochaine création. J'aime changer de support, sortir des châssis conventionnels et peindre sur des formes et des volumes différents. Comme un moment suspendu dans le temps devant mon chevalet, l'évasion que procure le plaisir de peindre et le plaisir de partager une œuvre terminée est pour moi une source intarissable.

Je suis particulièrement touchée et émue de collaborer à ce numéro de SecondLife magazine, nous sommes nombreux à être concernés de près ou de loin par le cancer. J'ai déployé toute mon énergie pour accompagner ma mère et j'ai beaucoup d'admiration pour l'association Étincelle qui aide les femmes à travers ces épreuves douloureuses.

Pour terminer, j'aimerai citer le titre d'une de mes dernières expositions « Happy Color Therapy », un titre et en même temps un message positif que je veux faire passer à travers mon travail afin d'apporter un peu de chaleur, de rêve et d'égayer notre quotidien.





" Mettre en lumière ces femmes sublimes qui ont une histoire à raconter. "





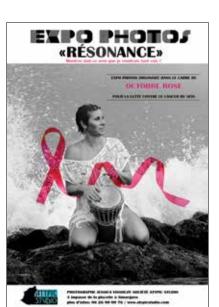


1 - Nicole 2 - Tania

3 - Laure



4 - Laurence & Aline 5 - Véronique



Jessica Vissouze, photographe

Je suis Jessica, j'ai 32 ans, photographe chez Atypic Studio à Aimargues (30).

Dans le cadre d'Octobre Rose 2017, j'ai décidé d'accompagner Tania L. dans le projet des AimarGazelles contre le cancer du sein* car j'ai compris qu'il était important d'encourager les femmes à se faire dépister car celà peut sauver leur vie.

J'ai pensé mon projet photos *Résonance*, de façon artistique et optimiste. La maladie n'est pas un sujet facile, j'ai voulu à travers mon exposition faire passer un message d'espoir. Lorsque les modèles des photos m'ont raconté leurs histoires, j'ai vite réalisé à quel point elles étaient battantes. Leurs singularités, leurs émotions et leurs forces n'ont pas uniquement inspiré la photographe mais sensibilisé la femme que je suis.

Je me suis rendu compte que cela a changé ma perception du cancer.

Cette maladie n'est pas forcément synonyme de mort, l'ablation d'un sein ou la perte de cheveux ne sont pas synonymes de la fin de la féminité, une cicatrice peut être jolie...

C'est ce que j'ai voulu retranscrire à travers ces photos, mettre en lumière ces femmes sublimes qui ont une histoire à raconter. Nous ne pouvons qu'être émus par leur beauté, leur féminité, leur force...

La musique est présente dans chacun des portraits. Elle apparaît comme un exutoire ou comme un accessoire symbolique qui nous permet de comprendre l'émotion ou l'histoire du modèle.

Ce projet s'est transformé en merveilleuse aventure humaine. J'ai fait la rencontre de personnes formidables et enrichissantes.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidé à réaliser ce projet.

* Un programme complet autour d'une course/marche, des conférences et stands, des expositions photos dont Résonance réalisée par Jessica Vissouze qui s'est déroulé samedi 21 octobre à Aimarques.



LES TEMPS FORTS DES 10 ANS D'ÉTINCELLE



JANVIER 2017





FÉVRIER 2017

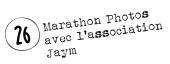
lancement de la campagne financement participatif

Vente des T-shirts "Mademoiselle en rose" par Chantal B. au profi d'Étincelle



MARS 2017

Ol Projection privée
"De plus belle"
Soirée caritative en partenariat
avec les Cinémas Jaumont Multiplexe





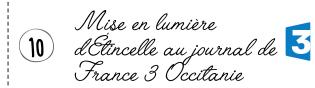
(75) Exposition photos "une autre histoire"

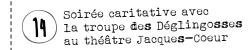
en présence de Lili Sohn, auteure de BD et Julie Meunier, créatrice des Franjynes





MAI 2017





3 Soirée Secondlife magazine à la Paillote bambou



JUIN 2017

18 La Montpellier Reine





21 Les Aimargazelles organisée par la ville d'Aimargues et le CCAS

9 Journée caritative organisée avec le Fonds de dotation du Montpellier Hérault Rugby



27 Soirée anniversaire au Mas du Cheval

NOVEMBRE 2017

75) The Happy Winter Market au Marche du Lez

Toute l'équipe d'Étincelle remercie l'ensemble de ses partenaires pour leurs soutiens financiers durant ces évènements !

Carré mer / Cinémas Gaumont Multiplexe / Clarins / Château Puech-Haut / Domaine de Verchant / Fonds de dotation MHSC

- Espoir Orange et Rêve Bleu / Fonds de dotation Montpellier Hérault Rugby / Jaym / Le Mas du Cheval / La Montpelier Reine / La Paillote Bambou / RBC Kitchen / Sommum Wellness / Ville de Lattes
- Théâtre Jacques Cœur avec la Troupe les Déglin'gosses / Ville d'Aimargues et le CCAS.



Chimio & cheveux

par Emmanelle Saunier

Certains effets secondaires, comme la perte des cheveux, apparaissent durant les traitements de chimiothérapie. Afin d'améliorer votre confort, voici quelques conseils et gestes simples à adopter pour vous aider à prendre soin de vous, tout en restant belle et féminine!

~ A faire

- x Traitez vos cheveux avec précaution, la chimiothérapie les rend souvent cassants.
- x Utilisez une brosse à poils souples.
- x Utilisez un shampoing doux.
- x Tamponnez les doucement à l'aide d'une serviette.
- x Utilisez votre séchoir à cheveux à la température minimum ou laissez les sécher à l'air libre.
- x Une coupe plus courte est conseillée avant le début de la chute, celleci peut être adoptée en plusieurs coupes successives.
- x La nuit, portez un bonnet en coton doux. Les cheveux tombés durant la nuit seront rassemblés dans le bonnet.
- x Prenez contact avec un prothésiste capillaire ou un coiffeur afin d'avoir un avis éclairé sur les accessoires capillaires disponibles.
- ~Éviter
- x Tout ce qui pourrait agresser votre chevelure : sèche-cheveux, fer à lisser ou à friser, teinture (même sans ammoniac), permanente, produits coiffants...

L'ALOPÉCIE

L'alopécie (terme médical pour désigner la chute de cheveux) est l'un des effets secondaires le plus fréquent et le plus visible de la chimiothérapie. Une chimiothérapie correspond à un mélange de médicaments dont la composition dépend du type de cancer. La chimiothérapie détruit les cellules qui se divisent rapidement comme les cellules cancéreuses mais aussi certaines cellules saines comme celles présentes dans les follicules pileux. L'alopécie est temporaire, les cheveux et les poils repoussent à l'arrêt du traitement.

À savoir

Tous les produits de chimiothérapie n'entrainent pas une chute des cheveux. Elle dépend aussi de la dose des médicaments et de la durée du traitement. Votre oncologue vous informera si votre traitement est susceptible de provoquer une chute de cheveux ou non. Une radiothérapie locale peut, sur la zone du corps touchée par les rayons, être aussi à l'origine d'une alopécie.

Quand commence la chute des cheveux?

18

Elle commence généralement 2 à 3 semaines après la première séance de chimiothérapie et s'étend la plupart du temps sur quelques jours.

PRENDRE SOIN DE SON CUIR CHEVELU

Le saviez-vous?

La chute des cheveux est parfois accompagnée de picotements ou de démangeaisons. Cette période est souvent vécue comme une étape difficile. Il est important de continuer à vous laver le cuir chevelu en l'hydratant et le nourrissant à l'aide de produits adaptés. Vous garderez ainsi vos follicules pileux en "alerte" et les renforcerez pour une repousse plus forte et plus homogène après le traitement.

Le port d'un casque réfrigérant

Selon les protocoles de chimiothérapie utilisés et en l'absence de contreindication médicale, il est possible d'avoir recours au casque réfrigérant. C'est un bonnet rempli d'un liquide glacé qui, grâce au froid, va permettre de réduire le calibre des vaisseaux de la tête (vasoconstriction). Son port limite la diffusion des principes actifs au niveau du cuir chevelu et réduit alors la chute.



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

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, qui 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.

19

Pour plus d'informations www.institutsalvador.com



Brume MÊME COSMETICS
pour hydrater le cuir chevelu
Soulage les démangeaisons,
Diminue les rougeurs,
Idéal avant d'enfiler sa prothèse
capillaire ou de se coucher.

~ A faire

- x Lavez-vous le cuir chevelu avec un shampoing doux de préférence neutre sans savon ni parfum.
- x Hydratez votre cuir chevelu avec une crème ou une huile pour éviter les démangeaisons.
- x Massez-vous ou faites-vous masser chaque jour le cuir chevelu du bout des doigts par des mouvements circulaires de façon à décoller la peau du crâne avec une huile (amande douce, ricin, calendula, noyau d'abricot ...) cela stimulera la circulation sanguine et préparera la repousse.
- x Appliquez sur le cuir chevelu une brume d'eau thermale pour apaiser les démangeaisons.
- x Couvrez-vous chaudement la tête afin de limiter la déperdition de chaleur.
- * Séchez votre cuir chevelu doucement en tapotant avec une serviette douce sans frotter.
- * Appliquez de la crème solaire à indice élevé SPF50+.
- x Dormez sur un oreiller en coton satiné qui évitera les frictions avec votre cuir chevelu.
- ~Éviter
- x Les endroits surchauffés ou les endroits trop froids.

Quelques conseils

cuir chevelu.

coiffure!

x Optez pour des turbans « sans

x Privilégiez des matières douces,

bambou...) qui laissent respirer votre

x Votre foulard est trop court ? Portez

du volume et customisera votre

x Portez des chapeaux mixés ou non

peuvent être une excellente

* Fouillez dans votre garde-robe!

Vous trouverez sûrement des

foulards, fichus, bandanas assortis

à vos vêtements que vous pourrez

turban ou bonnet permet d'apporter

x Une frange en cheveux installée sous

le bonnet donne l'illusion de cheveux

x Veillez à ce que votre foulard ou

l'implantation naturelle de vos

seyant, décliné dans un colori

x Allez regarder des tutoriels sur

bonnet descende suffisamment bas

dans votre nuque pour dissimuler

x Pimentez votre tenue avec un collier

contrastant et pourquoi pas avec de iolies boucles d'oreilles colorées ?

Youtube pour vous aider à avoir des

x Rajoutez un headband sur votre

une petite touche originale.

alternative à la perruque.

facilement utiliser.

et habille le regard.

En panne d'idées

cheveux.

idées!

avec un foulard car ces accessoires

un bonnet en dessous ce qui donnera

agréables et légères (coton,



PENDANT LES TRAITEMENTS

Accessoirisez!

De multiples accessoires en plus de la prothèse capillaire peuvent vous aider à couvrir ou à masquer la perte de vos cheveux. Faites de votre foulard ou de votre turban un accessoire chic en l'agrémentant de boucles d'oreilles, d'un collier ou d'une broche.

Les bandeaux, les serre-têtes et les headbands permettent de se coiffer et aussi d'ajouter du style à une coiffure. Il en existe de différents styles et de différentes couleurs. Pour solutionner les problèmes d'inconfort (chaud, froid, démangaisons, irritation et transpiration) vous pouvez rajouter la base sousperruque Clim'Hair.

Pour les fêtes, on la joue chic et on booste sa coiffure avec un headband!

Turban ou foulard, lequel choisir?

Le turban est très facile à porter, il s'enfile sur la tête d'un simple geste, comme un chapeau ou un bonnet, et crée du volume. Choissisez-le léger en été et plus épais en hiver. Rapidement enfilé, il crée un effet de volume!

Le foulard s'attache ou se noue de différentes façons. Il permet de créer des coiffes stylisées et harmonieuses.

A vous le choix de la matière

On s'oriente donc vers des matières plus douces, respirantes et légères telles que le bambou ou le coton. On évite les les tissus susceptibles de « glisser » ainsi que les matières synthétiques, trop irritantes pour la peau et le cuir chevelu. Pour les foulards, prévoyez en moyenne 1m en longueur et 80 cm en largeur.

Où s'informer ?

Les franjynes : www.lesfranjynes.com

Comptoir de vie :

www.comptoir-de-vie.com

Oncovia:

www.oncovia.com

Rosette la vedette :

www.rosettelavedette.com

Rose comme femme:

www.rosecommefemme.com
La Boutik de Marie

www.laboutikdemarie.fr

www.iaboutikdeilialie.i.

La galerie des turbans : www.boutique-lagaleriedesturbans.com

Turbans Perrugues:

www.turbans-perruques.com

Clim'Hair:

www.climhair.com

Après une chirurgie du sein, lever votre bras peut s'avérer douloureux. Il existe des foulards déjà déjà noués ou à un seul pan dans certains magasins spécialisés.

APRÈS LES TRAITEMENTS

Les cheveux mettent quelques semaines voire quelques mois à repousser (environ un centimètre par mois). La repousse est différente pour chaque personne et peut entrainer des démangeaisons et leur couleur peut être modifiée, pourquoi ? Les cellules de nos racines ont besoin d'un temps de récupération pour refonctionner normalement. Par conséquent, notre chevelure s'épaissit et se repigmente progressivement.

Bon à savoir

Couper vos cheveux n'accélère pas leur repousse car c'est au niveau de la racine que tout se passe. Le bulbe doit d'abord être dentifié avant d'être reboosté par des compléments tels que les shampoings stimulants ou les sérums fortifiants. La repousse peut être plus rapide à certains endroits et plus tardive à d'autres. Vous pouvez continuer à porter votre prothèse capillaire, votre foulard ou turban, cela ne freine pas la croissance de vos cheveux.

Ne pas utiliser de compléments alimentaires anti-chute sans l'avis de votre médecin!

ReGenesis™ est une collection de RevitaLash® destinée aux cheveux fins, clairsemés ou vieillissants.

Les objectifs de la collection ReGenesis :

- Apporter du confort au cuir chevelu tout en l'hydratant l'apaisant.
- Nettoyer et exfolier le cuir chevelu pour désincruster les pores et éliminer l'accumulation de résidus des produits.
- Nourrir, protéger et renforcer les cheveux tout en leur apportant du volume et de la brillance.

Résultat, les cheveux sont :

- lissés, le démêlage est facilité et les cassures limitées.
- ils présentent un aspect plus dense, plus épais et sont beaucoup plus doux.

La collection ReGenesisTM contient aussi des ingrédients botaniques puissants. Amplificateurs de Volume - Soins Quotidiens - Soins Spécifiques

~À faire

- x Massez le cuir chevelu, cela réactive la circulation sanguine.
- x Utilisez de l'huile de ricin pour aider à la repousse et optez pour un shampoing neutre bio dès la repousse.
- x Portez un bonnet pour garder la tête bien au chaud. Le froid contracte les vaisseaux du cuir chevelu et donc limite la repousse des cheveux.
- x Six mois après l'arrêt des traitements, vous pourrez faire des teintures végétales (sans ammoniaque), chez un professionnel ou dans des magasins spécialisées. Si vous la réalisez seule, pensez à appliquer une touche d'essai au pli du coude 24h avant afin de prévenir toute réaction allergique.

~À éviter

- x Tous les traitements agressifs pour vos cheveux qui sont encore très fragiles (teintures, permanentes, brushings...) pendant encore quelques temps.
- * Utiliser des colorations "classiques" la première année après la fin du traitement.



20

ري:



CURE POST CANCER

RÉPAREZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR

après les traitements



La Roche Posay, déjà 10 000 curistes Post Cancer! UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE







contre le cancer du sein et ses effets secondaires!

par Anne-Gaëlle Bresson Enseignante en Activités Physiques Adaptées, chargée de prévention

On pourrait penser qu'une activité comme l'escrime serait inadaptée voire dangereuse pour les personnes ayant ou ayant eu un cancer du sein. Pourtant, bien encadrée et adaptée, elle apporte des effets très positifs sur la mobilité de l'épaule et la possibilité de mettre en mouvement ce bras qu'on a tant peur de blesser et de bouger (Mirandolla et al., 2013).

Effectivement, quand on pense « escrime », on pense à Zorro ou D'Artagnan, mais on ne pense pas cancer du sein. Et pourtant, après une telle opération, le curage axillaire ou la mastectomie peuvent entraver la mobilité du complexe de l'épaule (Descotes & Bouillet, 2012). Ce phénomène postopératoire engendre alors de grandes difficultés pour réaliser des activités de vie quotidienne. Pour lutter contre cet effet secondaire, une prise en charge en kinésithérapie, dès le lendemain de l'opération, est nécessaire. Mais une fois la cicatrisation terminée, la mobilité du côté opéré, semble encore diminuée.

Bien évidemment, l'escrime pratiquée ici, n'a rien à voir avec celle des Jeux Olympiques, le but est la réhabilitation de l'épaule, tout en pratiquant une activité physique ludique, peu commune, à plusieurs et d'intensité faible à

Pour bien protéger l'ensemble du buste, des bras et de la tête, il est obligatoire de porter un masque, un bustier en plastique (protège poitrine), et une veste d'escrime. Le sabre est également en plastique car beaucoup plus léger à tenir, et moins dangereux lors des contacts sur l'adversaire. Par ailleurs, la réalisation de cette activité, en dehors des établissements médicaux, permet aux participantes de travailler dans un environnement distrayant, ce qui amplifie les effets psychologiques positifs.

« C'est original et cela

Bien entendu, cette escrime adaptée doit être encadrée par des enseignants en Activités Physiques Adaptées (APA) titulaires d'une licence STAPS APA, car une simple formation ou des compétences d'escrime classique ne suffisent pas pour adapter et contrôler au mieux les effets de cette activité sur l'épaule lésée.

me permet de sortir de chez mai ! » Geneviève. sabreuse session 2014

« Je n'osais plus utiliser mon bras comme avant, je sens que je retrouve de la mobilité, cela redevient plus naturel. » Chantal, sabreuse session 2014

Lors de la mise en place d'un tel programme, avant la 1^{re} séance, l'intervenant va effectuer différentes évaluations physiques sur l'épaule opérée pour savoir exactement où en est son amplitude (Delbarre Grossemy, 2008 ; Viel et al., 1990). Les participantes répondent également à des questionnaires sur le handicap au quotidien que provoque cette diminution de mobilité (Fayad et al., 2005). Toutes ces évaluations seront refaites à la fin du programme, afin de pouvoir les comparer aux premières et observer les effets positifs de l'activité sur le côté opéré.

Peu importe que vous soyez gauchère ou droitière, vous utiliserez le côté opéré pour tenir l'arme et faire les différents exercices proposés. En effet, c'est un nouvel apprentissage qui n'a pas de lien direct avec son côté d'écriture. Il est d'ailleurs possible, pour les personnes opérées des deux côtés de tirer en gauchère ou en droitière tout au long de la séance.

« Lai le sentiment de refaire fonctionner mon cerveau et ma mémoire, aresthésiés par la chimiothérapie » Isabelle, sabreuse sessions 2014 et 2016

« Quand je suis en cours, j oublie tout, je ne pense à rien. Je pars fatiguée, une bonne fatigue physique. » Béatrix, sabreuse session 2016

Les séances s'articulent en plusieurs thèmes, le travail des fondamentaux (échauffements) afin d'acquérir l'équilibre et la position de base (mise en garde) spécifique de ce sport, le travail de jambes (marche-retraite-fente) permet le relâchement du haut du corps avec des variations de vitesses et d'intensités, des exercices avec les yeux fermés afin de mieux prendre en compte son schéma corporel, ainsi que des exercices sous forme de jeux ludiques avec

différents objectifs à atteindre dans la joie et la bonne humeur ! Puis, tout le monde en tenue pour commencer à « s'escrimer ». En face à face, les t<mark>ireu</mark>ses effectuent différents exercices mêlant attaques, parades et ripostes. C'est dans ces moments là que l'activité prend tout son sens et que les participantes se transforment en véritable sabreuses, où les mouvements se font instinctivement, sans penser à sa maladie et ses conséquences.

De plus, séances après séances, l'escrimeuse retient le vocabulaire spécifique à l'activité et les mouvements liés, permettant de faire travailler sa mémoire, de se concentrer mais aussi de se recentrer sur soi.

Le choix d'une activité comme l'escrime peut alors être déterminant dans l'évolution positive de ce déficit. En effet, un programme d'escrime adapté, permet de montrer des améliorations significatives de l'amplitude de l'épaule atteinte dans différents mouvements, mais également une diminution importante du handicap et des douleurs liés à la pathologie.

Ces bénéfices ont un impact sur la vie quotidienne, dans la réalisation de certaines tâches et par conséquent, un effet psychologique positif. Avec l'escrime, les sabreuses retrouvent la mobilité de leur bras sans y prêter

Chirurgicale, 3, 1-18. Fayad F., Mace Y., Lefevre-Colau MM., (2005). Les échelles d'incapacité fonctionnelle de l'épaule :

Vincennes : CHIRON.

Impression

MASSON

E., Monaci M., Marini M., (2013).

revue systématique. Annales de réadaptation et de médecine physique, 4, 298-306. Article du Midi-Libre lundi 21 avril 2014 et Article du magazine de l'Hérault de juin 2014.

Descotes J-M. & Bouillet T., (2012). Sport et cancer État des lieux, Quand la pratique sportive devient

une aide pour les personnes touchées par le cancer.

Mirandola D., Miccinesi G., Muracr MG., Sgambati

Effective Intervention for Upper Limb Mobility and

Quality of Life in Breast Cancer Survivors. Journal

Evidence for Adapted Physical Activity as an

of Physical Activity and Health April 5. Avant

Delbarre Grossemy I., (2008). Goniométrie,

Viel E., Danowski G., Blanc Y., et Chanussot

JC.,(1990). Bilan articulaires goniométrie et cliniques, généralités. Encyclopédie Médico-

manuel d'évaluation des amplitudes articulaires

des membres et du rachis. Issy-les Moulineaux :

26

27

garde!







OBÉSITÉ



par Marion Puech, Diététicienne en Recherche Clinique Service de Chirurgie Digestive au CHU St-Eloi de Montpellier – Diététicienne chez BODYNOV – Membre active et trésorière de l'Antenne de Montpellier pour l'Association de la Ligue Contre l'Obésité

Illustrations : skyclick / Freepik

SECOND**LIFE** MAGAZINE

L'excès de poids cause environ 3% de ces cancers chez l'homme et 6% chez la femme.

'obésité est une maladie chronique (OMS 1997) qui est responsable d'une surmorbidité et d'une surmortalité. La surcharge pondérale, qui comprend le surpoids et l'obésité, est un facteur de risque reconnu du cancer. L'augmentation de l'incidence des cancers peut donc être mise en parallèle avec la pandémie d'obésité. La prévention et la prise en charge de cette dernière dans sa globalité est donc nécessaire pour lutter contre les cancers. Cela permet également de prévenir contre d'autres maladies, telles que les maladies cardiovasculaires, respiratoires, l'arthrose et le diabète, pour lesquelles l'obésité est également un facteur de risque.

LES INDICATEURS DE SURCHAGE PONDÉRALE

Une surcharge pondérale peut être mise en évidence par deux indices anthropométriques différents. Le premier, qui est le plus souvent utilisé, est **l'Indice de Masse Corporelle (IMC)**.

Il est calculé de la façon suivante : poids (kg)/taille² (m²).

Classification		IMC (kg-m²)	
Maigreur		< 18,5	
Normal		18,5 – 24,9	
Surpoids		25 – 29,9	
Obésité	Classe 1	30-34,9	Modérée
	Classe 2	35-39,9	Sévère
	Classe 3	≥ 40	Massive ou Morbide

Le deuxième indicateur est **le tour de taille**. L'obésité peut aussi être estimée en fonction de la distribution du tissus adipeux, en effet une obésité androïde* peut entrainer des risques cardiovasculaires. Une obésité sera diagnostiquée pour un tour de taille \geq à 88 cm chez la femme et \geq à 102 cm chez l'homme.

* L'obésité androïde est un important excès de masse graisseuse, localisée dans la partie haute du corps, en particulier au niveau de l'abdomen donnant un ventre très volumineux. Elle est opposée à l'obésité gynoïde ou le surplus graisseux se localise plus volontiers au niveau des fesses et des cuisses.



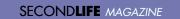
Une équipe de chercheurs britanniques a analysé plus de 200 études concernant la relation entre obésité et cancer (*British Medical Journal*). Selon cette revue de la littérature, 11 types de cancers seraient associés avec le surpoids : cancer de l'œsophage, de l'estomac, du pancréas, des voies biliaires, du côlon, du rectum, du sein, de l'endomètre, de l'ovaire, du rein et de la moelle osseuse.

Une augmentation de l'IMC de 5kg/m² s'accompagnerait d'une augmentation de 10% à 60% du risque de nouveaux cas pour une majorité de cancers. Chez les sujets présentant un IMC élevé, il est observé une augmentation des taux de plusieurs hormones et facteurs de croissance. Ces derniers sont impliqués dans des fonctions jouant un rôle important dans la cancérogenèse, telles que la prolifération, la différenciation et le métabolisme des cellules. D'après une étude européenne (Bergstrom A, Pisani P, Tenet V, Wolk A, Adami HO. *Overweight as an avoidable cause of cancer in Europe*. International journal of cancer. 2001 Feb 1;91(3):421-30), il a été mis en évidence une relation entre la surcharge pondérale et le risque de développer des cancers de l'endomètre, du rein, du colon, de la prostate, de la vésicule biliaire et du sein. L'excès de poids cause environ 3% de ces cancers chez l'homme et 6% chez la femme.

Une étude prospective sur plus d'un million d'individus suggère qu'un risque accru de décès par cancers serait dû à la surcharge pondérale (Calle EE, Rodriguez C, Walker-Thurmond K, Thun MJ. Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. N Engl J Med, 2003, 348 : 1625-1638). En effet, les femmes en surpoids ou obèses ont un pronostic du cancer du sein plus grave en comparaison aux femmes de poids normal. Il a également été estimé qu'environ 2 300 décès par cancers en France pour l'année 2000 ont été attribuables au surpoids et à l'obésité (IARC. Attributable causes of cancer in france in the year 2000. IARC, Lyon, 172 p. 2007). Les estimations relatives au cancer et à l'obésité mériteraient d'être actualisées du fait de l'augmentation de la prévalence de l'obésité. En effet, en 2000, la France comptait 40,7% de personnes en surcharge pondérale. Actuellement, environ 50% des français sont touchés par le surpoids et l'obésité...









LA CHIRURGIE BARIATRIQUE

La chirurgie bariatrique (ou chirurgie de l'obésité) est le seul traitement efficace à long terme de l'obésité. Elle est une arme thérapeutique efficace chez les patients atteints d'obésité morbide (IMC \geq 40 km/m²).

En France, elle représente 50 000 opérations par an. Il existe deux grands types d'intervention :

- celles basées exclusivement sur une restriction gastrique: anneau gastrique et gastrectomie longitudinale.
- celle comportant une malabsorption intestinale et une restriction gastrique: court-circuit gastrique.

Ces techniques chirurgicales sont réservées aux patients :

- ayant un IMC \geq à 40 kg/m² ou bien un IMC ≥ à 35 kg/m² accompagné d'une ou plusieurs comorbidités susceptibles d'être améliorées après la chirurgie tels que le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, l'arthrose, le syndrome des apnées du sommeil, asthme, stéatohépatite non alcoolique...
- bien informés et après une période de préparation avec un endocrinologue et une équipe pluridisciplinaire d'au moins
- en échec de prise en charge médicale bien conduite d'au moins 6 à 12 mois.
- ayant compris et acceptés la nécessité d'un suivi médical et chirurgical à long terme.



LES BÉNÉFICES DE LA PERTE DE POIDS

Il est également démontré que la perte de poids a une influence sur les cancers. Une diminution de poids suite à la chirurgie bariatrique (Voir encart "La chirurgie bariatique") permet une réduction de l'incidence des cancers chez les sujets obèses. Cet amaigrissement permet aussi une réduction de la mortalité par cancer, en particulier, chez les femmes et pour les cancers pour lesquels un lien épidémiologique avec l'obésité a été objectivé (Adams TD, Stroup AM, Gress RE, Adams KF, Calle EE, Smith SC, et al. Cancer incidence and mortality after gastric bypass surgery. Obesity (Silver Spring, Md. 2009 Apr;17(4):796-802).

Il est conseillé d'avoir une alimentation la plus équilibrée possible et de pratiquer une activité physique régulière.

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

Tous ces travaux de recherche tendent à conclure que l'obésité joue un rôle majeur dans la survenue des cancers. Les professionnels de santé se doivent d'appliquer les mêmes recommandations de dépistage et de prévention pour les personnes obèses que pour les personnes de poids standard.

Il est conseillé d'avoir une alimentation la plus équilibrée possible et de pratiquer une activité physique régulière. (Voir encart ci-dessous).

Les politiques de lutte contre l'obésité, incluant les politiques de promotion de l'activité physique ainsi que celles liées à l'alimentation, se sont développées ces dernières années (OMS, Plan Obésité, Plan National Nutrition Santé...) (Voir page suivante).

BODYNOV

BODYNOV est un complexe unique en France, situé à Montpellier, qui vise à faire de la prévention mais également à prendre en charge des personnes atteintes de pathologies. Il regroupe, sur un même site, 4 pôles d'activités complémentaires, dédiés à la santé et au bien-être :

Une salle de sport équipée d'une balnéothérapie encadrée par des enseignants en activité physique adaptée.

Une diététicienne dédiée pour un suivi personnalisé.

Des ateliers de cuisine encadrés par un chef passionné et confirmé. Un espace bien-être et beauté pour prendre soin de soi.

Dans cette structure est prises en charge, toutes personnes dont la (ou les) pathologie(s) ou situations particulières (grossesse...) nécessite(nt) la reprise ou la continuité d'une activité physique adaptée à son état de santé, dans un but de réhabilitation physique et de prévention.



530 Rue Raymond Recouly 34070 Montpellier
Tél.: 04 99 64 61 64

www.bodynov.com



Santé

Pour que l'obésité ne soit pas une fatalité

LES PROGRAMMES DE LA LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ

Le programme **TAP ALIM** s'adresse aux enfants pour les sensibiliser à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique dans les écoles.

Le programme **SENS** s'adresse aux enfants, adolescents et jeunes adultes handicapés pour les aider à sortir de leur isolement face aux difficultés d'accès à l'éducation nutritionnelle.

Le programme **SELF** pour sensibiliser les bénéficiaires des restaurations collectives à écouter leurs sensations alimentaires afin d'adapter leur repas.

Le programme **ELIRA** s'adresse aux adultes en précarité pour les sensibiliser à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique en conjuguant plaisir et lien social.

Le programme CORPS encadre des familles atteintes de surpoids et d'obésité à leur domicile avec une prise en charge pluridisciplinaire (diététique, enseignant en activité physique adaptée, psychologue, assistante sociale).

a Ligue Contre l'Obésité est une association de bénévoles composée de patients, de professionnels de santé et toute personne désirant participer à la prévention et à la lutte contre cette pathologie.

Reconnue d'intérêt général, la Ligue Contre l'Obésité a été créée le 27 mars 2014 à Montpellier par le professeur David Nocca, spécialiste de la chirurgie de l'obésité et du diabète, et co-fondée par Agnès Maurin et Pierre Niergue. Disposant d'un maillage d'associations particulièrement actives, la Ligue Contre l'Obésité a commencé à couvrir le territoire national avec des antennes dans les régions lle-de-France, Occitanie, Paca, Nouvelle Aquitaine, Haut de France. Les autres régions seront couvertes en 2018.

Par son action, la Ligue entend développer la prévention du surpoids et concourir à la mise en place d'un parcours de prévention et de soins pour les personnes obèses et mettre sur le devant de la scène la maladie obésité.

Elle est le premier organisme non gouvernemental français qui regroupe tous les acteurs œuvrant contre la maladie et son épidémie.

Appuyée par des professeurs et médecins de référence, soutenue par des cliniciens de la nutrition, par des professionnels de la diététique, du sport santé et d'un réseau de psychologues, elle s'attache à organiser un continuum prévention-prise en charge des patients, en faisant du soin primaire et du tissu social un acteur principal.

La complexité des déterminants et des conséquences de l'obésité impose désormais une approche intégrative et comportementale, environnementale et biologique. Cette démarche exige une évolution radicale des mentalités, ainsi que des pratiques gouvernementales et médicales.



LES TROIS OBJECTIFS PRINCIPAUX DE LA LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ

Parler de la maladie obésité pour faire changer les choses

Développer le dépistage est l'axe prioritaire de la Ligue.

L'obésité est reconnue comme une maladie chronique par l'OMS depuis 1997, pourtant la majorité des Français ne l'envisage pas comme telle.

Cette maladie polyfactorielle, génétique, environnementale et sociétale touche aujourd'hui près de 16% de la population française.

A l'heure actuelle, l'obésité est une véritable épidémie qui n'épargne plus aucune région du monde. En 2014, plus de 600 millions d'adultes étaient obèses sur la planète.

Malgré ces chiffres alarmants, l'obésité n'est pas prise en compte à sa juste valeur par les pouvoirs publics. De plus les médias étant mal informés, ne véhiculent pas le bon message.

Développer la prévention du surpoids

Le surpoids est l'anti-chambre de l'obésité.

La Ligue développe tout au long de l'année, en collaboration avec des professionnels de santé, des programmes et des animations de prévention, de façon éducative et ludique.

Ces actions sont menées avec une prise en charge pluridisciplinaire et s'adressent à différents publics tels que les enfants, les adultes et les familles.

Coordonner le parcours de vie des patients

Avec son assistance de parcours de vie et son comité de pilotage, la Ligue répond à tous les appels à l'aide qu'elle reçoit par téléphone et par mail. De plus, pour que le patient soit au cœur de son parcours de soins et de vie, elle développe sur tout le territoire des réseaux de soins pluridisciplinaires et va ouvrir sa première maison d'accompagnement en France à Montpellier en décembre 2017.

LES ANIMATIONS

L'animation « Les saisons de l'alimentation » est mise en place dans les galeries marchandes pour sensibiliser le grand public à l'équilibre alimentaire en fonction des

L'animation « Les courses à l'équilibre » est mise en place au sein des grandes et moyennes surfaces. Les diététiciennes de la Ligue accompagnent les clients pendant leurs courses pour les aider à remplir de façon saine et équilibrée leurs caddies.

L'animation stands d'information, de prévention et d'éducation s'adresse au grand public sur différents types de manifestations (évènements sportifs, forum grands publics, etc...).

L'animation **stands professionnels** s'adresse
aux professionnels de santé sur
des manifestations qui leur sont
réservées

Les activités **sport santé** s'adressent aux adultes et aux enfants afin de les sensibiliser à l'activité sportive au travers de différents sports.



Ligue Contre l'Obésité

24 avenue Bouisson Bertrand 34090 Montpellier Tél.: 09 54 92 14 70 info.obesite@ liguecontrelobesite.org

liguecontrelobesite.org

oor

Josiane Bilby

Praticienne et enseignante Reiki

Donner de mon temps pour une cause qui m'est chère, l'aide pour la lutte contre le cancer.

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 Josiane intervient avec plaisir.



Lors de mon retour en France en 2013 après plus de 30 ans de vie en Angleterre, j'avais plusieurs objectifs, tout d'abord retrouver mes racines en revenant vivre dans ma ville de naissance, puis donner de mon temps pour une cause qui m'est chère, l'aide pour la lutte contre le cancer. J'ai perdu des amies à cause de cette maladie aussi je voulais m'investir dans une association où je pouvais m'impliquer et aider les personnes souffrant du cancer. Aux forums des associations, il y a 4 ans j'ai fait la connaissance de l'association Étincelle où j'ai pu commencer à donner

Qu'est-ce que le Reiki?

36

des soins énergétiques Reiki.

Il s'agit d'une méthode de santé naturelle, simple, douce mais puissante, développée au Japon par Mikao Usui. Elle fonctionne de manière holistique en canalisant l'énergie universelle par imposition des mains. Le mot REIKI est une combinaison des kanji japonais REI et KI. Les kanji sont des idéogrammes ou des mot-images. REI : signifie l'UNIVERSEL, Ki : (ou Qi) signifie Énergie et représente la vie, la force qui anime l'univers et circule dans tout ce qui est vivant (ce qui s'appelle CHI en Chine et PRANA en Inde). En reliant les deux kanji ensembles, cela donne une définition très simple du Reiki : Une énergie vitale qui est amour et universelle.

Pour fonctionner le Reiki ne dépend d'aucune religion, croyance du thérapeute ou de la personne traitée et il peut être utilisé sur tous les êtres vivants, les personnes ainsi que les plantes et les animaux.

Le Reiki agit à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et spirituel pour aider le corps à s'auto-guérir, s'équilibrer et recevoir de l'énergie. Il n'y a pas d'âge, ni de prédispositions pour bénéficier d'un soin Reiki. Le Reiki ne s'arrête pas là, il développe l'intuition et permet à la personne de se connecter à son « vrai moi » pour prendre des décisions, faire des changements qui permettront un épanouissement progressif de toute la personne. Ce sera alors le début d'un chemin, d'une aventure, d'un projet ...

Quels sont les soins Reiki que je propose tous les lundis à Étincelle ?

Avec le cancer, une pause dans le chemin de vie devient nécessaire. Certaines femmes découvrent qu'elles aspirent à des changements, mais lesquels et comment les assumer ?

La séance débute d'abord par une écoute de la personne si elle désire s'exprimer. Il est essentiel de permettre aux femmes de se sentir à l'aise et de pouvoir être elles-mêmes, ce qui est parfois difficile lorsqu'on se retrouve face à la maladie avec ses traitements, protocoles et effets secondaires.

Puis, pendant le soin, la personne s'apaise et trouve un moment pour reposer non seulement son corps mais son esprit, ses pensées aussi.

Les femmes dont je m'occupe à Étincelle évoquent alors un ressenti de chaleur, un relâchement physique, parfois émotionnel, bienveillance, un calme intérieur. Certaines personnes ont des expériences visuelles, de couleur et beaucoup se sentent relaxées.

Après les soins je me sens remplie de chaleur humaine, d'admiration, de joie de pouvoir rencontrer et échanger avec de si belles personnes. Pratiquer le Reiki sur soi ou sur les autres s'apprend, je l'enseigne et j'harmonise les personnes à l'énergie Reiki.

À l'association, j'organise des ateliers de découverte avec des exercices énergétiques et des soins. Ces groupes sont remplis de vitalité, de rires, d'étonnements avec des exercices à deux. On donne et on reçoit une énergie, une chaleur humaine qui unit toutes les personnes présentes. Je suis heureuse d'en faire partie.



Corinne B.

« Je ne connaissais pas le Reiki, cela me fait un bien fou, je me sens plus calme, détendue, je me recentre sur moi. Je sors et j'attends le prochain rendez-vous avec impatience. Je ressens une énergie nouvelle... comme une petite mélodie qui se diffuse dans tout mon corps et mon esprit. »

Nicole B.

« J'ai découvert le Reiki à Étincelle. J'ai ressenti un bien-être, un apaisement que j'ai voulu partager avec d'autres. J'ai eu envie d'aller plus loin et de faire la formation. J'adore cette transmission d'énergie et les exercices énergétiques de Reiki qui me conditionnent agréablement pour la journée. »



Association Étincelle LR

Maison 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

4 04 67 58 94 23

www.etincelle-lr.com

f etincelle.languedoc.roussillon





ans toute la partie sud du pays, il vous sera difficile de vous perdre car il n'y a qu'une seule route côtière, la Nationale 1 qui déroule son long ruban noir.

La route est longue mais pas monotone car les paysages dégagent une force impressionnante, le peu de voitures croisées augmentent ce sentiment d'être hors du temps. Il n'est pas rare de rouler pendant plusieurs dizaines de kilomètres sans croiser une habitation.

Nature

Les pluies passagères mais abondantes permettent à l'herbe d'être bien généreuse, bourrée de chlorophylle et grasse pour le plus grand bonheur des moutons très dodus avec une belle laine épaisse pour affronter les longs hivers. La couleur verte apparait dans toute sa force, un vert cru, tellement fort qu'il semble avoir été peint!

Puis il apparait au loin, immense, large, imposant, le glacier le Vatnajökull (8 300 km²: il a presque la superficie de la Corse). Munis de crampons, d'un piolet et surtout d'un guide, vous pourrez vous y aventurer et jouer les explorateurs, c'est une expérience magique!

Vous pourrez aussi partir à bord d'un zodiac pour circuler sur un lagon et flirter avec les icebergs aux couleurs bleutés blanches, grisâtres, transparentes. Ce sont des paysages inoubliables, à couper le souffle! Une fois le moteur éteint c'est le silence. Une pureté, un sentiment d'absolu devant tant de beauté, de force et d'immensité.



Savez vous que le mot « geyser » est un mot islandais ? Voici celui de Strokkur, des trombes d'eau sortent toutes les 8 minutes environ et s'élèvent jusqu'à 20 mètres. Assez impressionnant!



Il est également très intéressant de se rendre à l'embouchure d'un lagon en été, à la fonte des icebergs. C'est un véritable spectacle que de voir ces énormes masses de glaces de plusieurs tonnes qui se détachent, tournent sur elles-mêmes, se renversent dans des bruits étranges puis dérivent vers la mer. Il y a d'autres blocs échoués sur la plage de lave noire, leurs formes sont parfois lisses aux courbes douces parfois très aiguës, pointues, acérées. Il y aurait 1 000 photos à faire devant ces étrangetés de la nature.

L'Islande c'est aussi le volcan Eyjafjallajökull qui est devenu l'un des plus célèbres au monde suite à son éruption en 2010. Le trafic aérien de toute l'Europe a été perturbé pendant 4 mois car des énormes nuages de cendre et de roches ont été propulsé jusqu'à 9 km d'altitude.

L'Islande est située sur un « point chaud » de la Terre avec une forte activité géothermique. La présence de glaciers et de volcans, ce mélange de glace et de feu, est à l'origine de la présence de nombreuses sources chaudes et de geysers sur l'île. Vous aurez plaisir à venir vous prélasser dans ces sources naturelles et vous aurez l'embarras du choix. Certaines à « l'état brut » en pleine nature, d'autres plus aménagées dans tous les cas : des vrais moments de détente dans un lieu atypique. L'eau qui sort de terre vers 120°C sera refroidie pour pourvoir s'y baigner.



Noël en Islande? et pourquoi pas?

Les brumes et givres, très fréquentes en décembre, transforment la campagne islandaise en un paysage féerique. Sans parler de la neige qui recouvre les terres de son épais manteau pour nous offrir un spectacle magique.

Découvrir l'Islande lors des fêtes de fin d'année, c'est aussi profiter d'un jour qui ne dure que cina heures. Le ciel semble alors laisser place à un coucher de soleil permanent avec des aurores boréales... Mais ouvrez grand les yeux car elles ne durent en général pas plus de 10 minutes! Si les aurores boréales nous fascinent autant, c'est au'elles sont si rares sur la planète. Et pour cause, ces phénomènes lumineux ne sont observables que dans les régions proches des pôles. Le terme « aurore boréale » vient du latin Aurora Borealis. Aurora était autrefois la déesse grecque de l'aube. A l'époque, les Grecs attribuaient ce phénomène de lumières célestes à la présence de leur dieu dans le ciel. Aujourd'hui, les scientifiques savent que les aurores boréales sont à l'origine de puissantes explosions solaires. Celles-ci dégagent des millions de particules de vent solaire qui voyagent jusqu'aux pôles magnétiques de la Terre à l'origine du phénomène. Savez-vous d'où vient leur couleur ? Du gaz ! Ainsi, les aurores boréales vertes, les plus courantes, sont dues à la collision des particulaires solaires avec l'oxygène entre 100 et 200 km de la terre. Les bleues et rouges sont causées par l'azote à des hauteurs dépassant les 200 km! Joyeux Noël, Gleoileg Jól!



La population

La grande particularité de la population en Islande est sa répartition. Les 2/3 de la population, soit 200 000 habitants, habitent dans la capitale Reykjavik ou dans son agglomération. La densité est très faible, l'une des plus basses au monde (3 habitants/km²). Les Islandais ont de la place ! Une grande partie du territoire est totalement inhabité.

La population est d'origine scandinave, mais aussi celte. L'Islande est bercée par les mythes des contrées vikings. L'isolement de l'île a aussi permis de conserver une culture et une langue authentiques. La langue islandaise a très peu changé en 1000 ans, à tel point que ses locuteurs peuvent encore lire les sagas du Moyen-âge.

La musique islandaise a une forte tradition religieuse et un peu folklorique. A partir du XX^e siècle, les Islandais se lancent dans la musique contemporaine, essentiellement le rock et la pop-rock. Certains chanteurs ou groupes sont devenus mondialement connus, notamment Björk.

Les saisons

La saison estivale atteint son sommet en juillet et août. Le temps est très variable et les averses très fréquentes mais les températures sont très douces entre 9 et 20°C. Doudoune et parka vous seront nécessaires.







En été, la lumière est quasi omniprésente car l'ile se situe entre le 63 et 66° parallèle Nord, assez proche du cercle polaire. Le soleil a tout juste le temps de se coucher et il fait donc jour 20h sur 24h. Inutile pour les campeurs de prendre une lampe de poche, la lumière naturelle les guidera.

Septembre annonce le début de la saison des aurores boréales qui illumineront le ciel islandais durant tout l'hiver. Encore un spectacle grandiose de la nature ! A cette période, la nuit tombe généralement vers 20h et le soleil brille à partir de 6h. Les températures peuvent facilement passer sous la barre du zéro la nuit. En octobre, c'est déjà le retour de l'hiver islandais, - 10 °C et les nuits deviennent glacées. Le soleil se couche de 18 h à 8 h.

Décembre est le véritable début de l'hiver islandais. Les journées deviennent très courtes. Le jour se lève à 11 h pour se coucher à 16 h 45. Le temps est très souvent neigeux et les températures ne dépassent pas les 2 °C.

Culture et tradition

La lecture et l'écriture ont une place importante en Islande. Romans, poésies, histoires fantastiques ou historiques sont peuplées d'elfes, trolls et de lutins, comme dans celles du romancier H. Laxness prix Nobel de la Paix en 1952, et prix Nobel de littérature en 1955 avec son livre « la cloche d'Islande ». Il y a aussi l'écrivain- mondialement connu, Arnaldur Indridason avec ses romans policiers, « La Cité des Jarres », « La femme en vert », « La voix ».

L'Islande est aussi célèbre grâce à ses pulls over, et plus particulièrement le « Lopi » (qui signifie laine en Islandais). Ce superbe pull-over avec son empiècement circulaire jacquard est devenu un symbole du pays au-delà de ses frontières. Les lainages tricotés et tissés ont toujours été indispensables pour affronter le climat nordique et leurs confections vont occuper les longues veillées d'hiver. A l'origine, il était tricoté presque exclusivement en blanc, gris, noir, marron clair et foncé qui sont les couleurs naturelles de la toison des moutons islandais. Cela a été pendant longtemps considéré comme la «marque» d'un authentique Lopi. Peut être que vous aussi, vous vous laisserez tenter d'acheter l'un de ces modèles aux couleurs lumineuses ?

PRATIQUE

La langue officielle est l'islandais. La plupart des Islandais parlent très bien anglais et allemand. L'Islande fait partie de l'espace Schengen, vous pouvez y entrer avec votre carte d'identité ou votre passeport.

Y ALLER

Icelandair

(www.icelandair.fr)
Toute l'année des liaisons
régulières directes Paris-Reykjavík.
La compagnie à bas prix **WOW Air** (wowair.fr) propose
des vols entre Paris et Reykjavík
presque tous les jours de juin à
octobre.

Transavia (www.transavia. com) assure une liaison Paris-Reykjavík de mai à septembre.

SE DÉPLACER

L'Islande ne possède pas de réseau ferroviaire. Généralement, les visiteurs louent une voiture pour circuler.

COMMENT PAYER?

Les Islandais utilisent leur carte pour quasiment tous leurs achats. La plupart des villes islandaises disposent d'une banque avec des distributeurs automatiques. Emportez en revanche suffisamment d'espèces si vous prévoyez de séjourner dans des fermes ou de visiter des villages isolés.







Par national de Skaftafell

Vous avez 8 jours, 10 ou 15 jours : quel circuit ?

Voici les lieux les plus prisés. **Le Cercle d'Or :** assez proche de la capitale les sites de Thingvellir, Geysir et Gulfoss, le Cercle d'Or est l'un des grands classiques de l'Islande. A Geysir, on vient voir des geysers bouillongats. Plus spectaculaire encore les chutes

on vient voir des geysers bouillonnants. Plus spectaculaire encore, les chutes de Gulfoss qui offrent un très beau paysage. Quant au parc de national de Thingvellir, il est apprécié autant pour sa beauté naturelle que son intérêt historique.

Landmannalaugar : C'est un paradis des randonneurs, cette région est l'une des plus sauvages du pays. Traversée par de nombreuses sources d'eaux chaudes, elle est réputée pour ses montagnes aux couleurs éclatantes.

Parc national de Skaftafell : Le parc national de Skaftafell constitue un endroit à part entière dans le paysage islandais. Entre ses langues glacières, ses lacs abritant des icebergs, ses canyons, ses cascades, il est l'un des parcs les plus appréciés des Islandais.

Húsavík : Ravissant port de pêche de la côte nord islandaise, c'est l'une des destinations les plus prisées des voyageurs car c'est la capitale de l'observation des baleines ! Durant ces dernières années plus de 12 espèces de baleines ont été recensées au large des côtes. Sans oublier les nombreux orques et dauphins. La meilleure saison pour les apercevoir s'étend d'avril à octobre lorsque les cétacés reviennent se nourrir après avoir passé l'hiver dans les mers plus chaudes.



OÙ DORMIR ?

Pour un hôtel de catégorie moyenne, une voiture, des repas dans des restaurants corrects, ainsi que des circuits organisés et des activités, prévoyez au minimum 25 000 ISK (200 €) par jour. Les voyageurs au budget serré qui campent, se préparent à manger et se déplacent en bus pourront se débrouiller avec 3 000 ISK (environ 20 €) par jour et par personne.

OÙ MANGER ?

En Islande, vous vous régalerez de poisson et d'agneau.
Restaurants à Reykjavik:

Ostabudin (Skolavoerdustigur 8), relativement cher mais délicieux! Au menu: les produits de la mer: saumon, morue, crevettes marinées, steak de baleine...

Icelandic street food

(Lækjargata 8). Ce restaurant propose un vrai concept, très convivial, des soupes dans de gros pains (agneau, poisson). A goûter aussi le cabillaud séché, un bon repas chaud traditionnel, dans une ambiance conviviale et économique... n'hésitez pas !

Foie gras au muscat de Lunel

2 foies de 500 g environ, du sel, du poivre blanc (3g/kilo) et 2 cl de Muscat de Lunel.

Dénerver le foie en préservant les lobes au maximum. Saler, poivrez et mélanger délicatement puis ajouter le muscat.

Dans une terrine ou un moule à cake en verre, déposer les lobes en pressant bien les morceaux.

Faire cuire au four à 100 ° au bain-marie à l'eau tiède

Laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur 24 heures.



Gâteau au chocolat et à la courgette

268 kcal / personne

200g de chocolat noir corsé à dessert, 200g de courgettes épluchées, 3 œufs, 70g de sucre, 70g de farine, 1/2 sachet de levure chimique et 1 pincée de fleur de sel.

Laver et éplucher les courgettes, les mixer finement de façon à les réduire en purée lisse.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et y ajouter une pincée de fleur de sel.

Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **Incorporer** la farine, la levure chimique, le chocolat et la purée de courgettes.

Tapisser un moule peu profond de papier sulfurisé et y verser la préparation.

Enfourner 25 minutes à 180°C.

Ne pas le laisser trop cuir, il en sera encore plus délicieux!

SECOND**LIFE** MAGAZINE

Mille feuilles de foie gras au piment d'Espelette

et du Chutney de mangue.

Concasser les pistaches.

et le piment d'Espelette.

et des amandes effilées.

Server avec le chutney de mangue.

et mâche avec de l'huile d'olive.

dans les tortillas, puis réserver.

Couper 3 cercles de 7cm de diamètre

2 tortillas de maïs de 18 cm, 2 belles tranches de votre terrine de foie gras maison, 20 pistaches émondées, ½ piment d'Espelette, des amandes effilées

Pour accompagner, du mesclun de roquette

Couper 2 rondelles de foie gras puis retirer le gras.

rondelle de foie gras et parsemer de piment d'Espelette.

Montage: sur un cercle de tortilla, déposer une

Poser la deuxième tortilla et répéter l'opération.

Terminer sur la dernière tortilla avec les pistaches

Dans une verrine disposer le mesclun de roquette et mâche à laquelle vous ajouterez des pistaches

L'équilibre alimentaire

par Marie Comte

Profitons de cette période festive de fin d'année pour aborder un sujet qui ne cesse de souffrir d'idées reçues et de fausses croyances, l'équilibre alimentaire ou comment « bien manger »...

Notions de nutriments

Il est important de bien faire la distinction entre « aliments » et « nutriments ». Les aliments représentent les produits que nous mangeons (pâtes, légumes, poisson...). Les nutriments, sont les éléments que contiennent les aliments qui vont être assimilés par notre organisme suite à l'action des sucs digestifs sur ces derniers. Leur absorption fournit l'énergie dont nous avons besoin pour vivre.

Afin de clarifier certains points, il semble important de revenir à la base du « Pourquoi nous alimentons nous ? » : les besoins de notre corps.

Afin de pouvoir effectuer les activités du quotidien, telles que marcher, parler ou encore réfléchir, il est vital pour notre organisme de couvrir ses besoins nutritionnels. L'alimentation permet, en grande partie de répondre à cela en amenant à notre corps des nutriments.

Les protéines

Les protéines sont indispensables à l'organisme et nous pouvons en trouver deux types selon leur source alimentaire, les protéines animales et les protéines végétales. Au niveau structural, on peut les retrouver notamment dans le développement musculaire ou encore dans le maintien de la peau. Également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine) ou encore la digestion (enzymes digestives), elles font partie des incontournables apports que nous devons retrouver dans notre alimentation.

Où les trouver?

En ce qui concerne les protéines animales, principalement dans les viandes, les poissons ou les œufs. On les retrouve aussi dans les produits laitiers en général en moindre quantité. On dit de ce type de protéines qu'elles sont « complètes » contenant les 8 acides aminés essentiels dont nous avons besoin mais que le corps ne peut pas synthétiser et dont l'apport ne peut donc être qu'exogène.

Mais qu'en est-il des protéines végétales?

Les protéines végétales, pourtant moins usuellement utilisées, présentent un réel intérêt nutritionnel et sont bien moins acidifiantes pour l'organisme que les protéines animales. On les retrouve dans les céréales (blé, sarrasin, épeautre...), les légumineuses (lentilles, pois chiches...), certaines algues (spiruline...) ou encore dans les fruits à coque et le soja. Moins complètes que leurs cousines animales, elles présentent ce que l'on appelle un « facteur limitant » (un acide aminé essentiel manquant) dans leur composition, la lysine pour les céréales et la méthionine pour les protéines issues des légumineuses. Les personnes qui pratiquent un régime végétalien, mais aussi celles qui souhaitent varier et diversifier leurs apports proteïnés, peuvent en associant une céréales et une légumineuse obtenir une qualité protéique égale à celle des produits animaux. Exemple d'association : riz et lentilles, semoule et pois chiches...

Les glucides

Les glucides, bien connus sous le nom de « sucres », représentent notre principale source d'énergie et se déclinent sous deux types : les glucides simples et les glucides complexes (plus communément nommés « sucres rapides » et « sucres lents »). Outre leur rôle énergétique, les glucides ont également un rôle satiétogène ainsi que plastique entrant dans la composition de certains tissus fondamentaux de l'organisme (cartilages, acides nucléiques...). L'énergie à court terme sera plutôt apportée par les glucides simples et l'énergie à long terme par les glucides complexes à condition que leur source soit riche en fibres (céréales complètes, légumineuses).

Il est important de rappeler que certaines cellules de notre corps, dont celles du cerveau et du sang, sont appelées « glucodépendantes ». Cela signifie simplement qu'en absence d'apport glucidique ces dernières ne tardent pas à mourir. C'est pourquoi un régime excluant tous les apports de glucides ou de « sucres » est totalement inapproprié.

On retrouvera les glucides complexes dans les céréales et les légumineuses et les glucides simples dans les fruits, les légumes et tous les produits sucrés en général.

Il est conseillé de privilégier un apport en glucides complexes de bonne qualité supérieur à celui en glucides simples. La consommation de produits sucrés (chocolat, bonbons...) sera réservée aux petits plaisirs dont la quantité sera maitrisée.

Les lipides

Les lipides que vous connaissez mieux sous le nom de « graisses » sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain et sont constitués d'acides gras. Is sont les principaux constituants de la structure des membranes cellulaires. Source énergétique la plus importante de l'alimentation, les lipides peuvent être utilisés immédiatement ou être stockés sous forme de réserve d'énergie. Transportant les vitamines liposolubles (A,D,E,K), ils sont également indispensables à la synthèse hormonale, à l'expression des gènes ainsi qu'aux fonctions liées à la reproduction.

Comme pour les deux autres macronutriments, on peut distinguer différents types de lipides. Afin de simplifier notre propos, nous différencierons ce que l'on appelle les « bonnes graisses » et les « mauvaises graisses » même si il est important de rappeler que notre organisme a besoin des deux.

Les « bonnes graisses » seront plutôt représentées par les acides gras insaturés principalement retrouvés dans les sources d'origine végétales (huiles, fruits oléagineux...) mais aussi dans les poissons gras (saumon, sardines...).

Les mauvaises graisses dont la consommation est à contrôler sont plus présentes dans les produits d'origine animale (beurre, viande rouge...) mais certaines des réactions de notre organisme ont néanmoins besoin de leur présence pour pouvoir se produire (dépense énergétique, synthèse de certaines membranes nerveuses...).

On peut manger de tout en quantité raisonnable

Chaque aliment à sa place dans l'équilibre alimentaire et nous ajouterons à cela que le plaisir fait partie intégrante de ce dernier.

Oui, oui, même le chocolat à sa fonction et son rôle! Tout est une question de mesure et de bonne fréquence pour chaque type d'aliment. Des légumes et des féculents à chaque repas, une part de protéine animale au moins une fois dans la journée (ou une bonne combinaison de protéines végétales), tout cela précédé d'un bon petit déjeuner et le tour est joué. Nos péchés mignons que sont les sucreries et autres chips, seront réservés à des moments plus ponctuels. Il existe même quelques astuces pour alléger vos petits écarts, voir la délicieuse recette de aâteau au chocolat à la courgette (pour remplacer le beurre) en page 47. Prenez plaisir quand vous mangez en ne diabolisant aucun aliment. C'est l'une des clés d'un équilibre alimentaire sur le long terme!

8 © Alison Marras - Unsolash

SECOND**LIFE** MAGAZINE

Le bleu foncé devient le nouveau noir et prend le pouvoir pour un décor mystérieux de caractère.





Comment le langage des couleur influence notre art de vivre ! Réchauffer son intérieur en prévision d'une saison plus froide et frissonner de bonheur...

Plaid Throw Fritz Hansen







Le raffinement du violet fait une entrée remarquée pour sublimer votre intérieur.





Pot Viola Louise Roe

Le vert s'impose et affirme son allure pour une atmosphère chaleureuse.

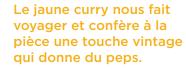


SECOND**LIFE** MAGAZINE

Coussin Palmier

&Klevering







Le bordeaux envahit la scène déco pour son élégance et son mystère.

Paravent Unfold

Ferm living



Lampe Brother

Eno Studio





LA BOUTIK DE MARIE

« Prenons soin de vous ensemble »

Coup de cœur de l'équipe de SecondLife magazine pour LA BOUTIK DE MARIE, un espace de bien-être et de conseils pour les femmes atteintes de cancer. Après avoir traversé deux cancers du sein à 30 et 40 ans, Marie Bellot a voulu en faire une force et créer un lieu unique dans la région Occitanie, en réunissant tous les produits nécessaires pour affronter la maladie.

Après un parcours semé d'embûches, lié entre autre à ses antécédents de maladie, elle à crée "**La Boutik de Marie**" depuis le 18 septembre. C'est un lieu où l'on vient échanger, traverser la maladie et renouer avec sa féminité. Vous pourrez y retrouver un ensemble complet de produits choisis et testé avec soin.

laboutikdemarie@yahoo.com

f laboutikdemarie



La play-list de Pierre



MASEGO Navajo - (single)



"Bag lady" - Mama's gun



BIGA RANX "My face" - 1988



"River" - Oya

UN GRAND MERCI!

À toute l'équipe du Fonds de Dotation du Montpellier Hérault Rugby pour le don de 10 000 € qu'Étincelle a reçu en octobre dernier.

Merci également à Monsieur Altrad pour son soutien à nos actions. Cette somme va nous permettre d'élargir notre programme d'accompagnement pour les femmes et mettre en place une nouvelle activité en conseil en image et coaching personnel.

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



Prendre soin de sa peau



CARE

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.

AND MANUAL PROPERTY OF THE PRO

Illuminer le teint Crème éclat du teint Formule haute tolérance tolérance vitamines (A, C, E, E, E)

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.

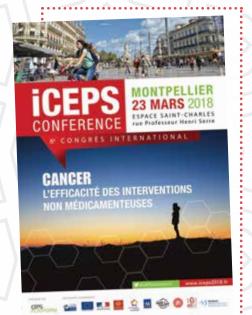
La Box Rose® comprend une crème hydratante, un Ultra vernis silicium-urée, une base protectrice des ongles au silicium, une huile fortifiante pour les ongles, un Sourcils liner waterproof, un Infini-Cils pour la croissance des cils et sourcils, une crème éclat du teint et une poudre bronzante pour retrouver bonne mine. Prix 47-52 €





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





> ICEPS Conférence 2018

23 mars 2018 Le congrès scientifique dédié au cancer et à l'efficacité des Interventions Non Médicamenteuses (INM). Montpellier Saint-Charles Informations et inscriptions sur



Chuis pas docteur avec Lily Sohn



l'Institut Curie et l'illustratrice Lili Sohn s'associent pour lancer « Chuis pas Docteur », une série de documents pédagogiques qui vise à expliquer le cancer et, surtout, les traitements du cancer.

curie.fr

thetétonstattooshop.com



#Merci à Tania Lafond aux Aimargazelles pour cette belle journée solidaire du 21 octobre dernier et pour leur don de 1994 euros

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



ALEXIA CASSAR ET LE TATOUAGE 3D DE RECONSTRUCTION MAMMAIRE

Après 15 années dans la recherche contre le cancer, Alexia a décidé de changer de vie et de créer un lieu unique pour développer une technique de reconstruction alternative, utilisée aux Etats-Unis depuis une quinzaine d'années. Celleci utilise le trompe-l'oeil et crée l'illusion du volume et de la texture du mamelon avec l'aréole pour un résultat esthétique réaliste et ressemblant et une réappropriation immédiate du sein reconstruit.



à l'association.





Merci aux boutiques partenaires

qui s'engagent pour Étincelle!

Toutes unies contre le cancer.

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 sont reversés





> LA BOUTIK DE MARIE 160 rue d'Alco à Montpellier 06 18 60 51 25 contactlaboutikdemarie@yahoo.com laboutikdemarie.fr

> MADEMOISELLE 1 Rue Valedau à Montpellier 09 60 37 49 36 mademoiselle-daisy.com

Mademoiselle Montpellier

> TARTINE et BISCOTTE 5 rue Frédéric Mistral à Sète 06 64 99 39 34

⊕ TartineetBiscotte

> GRUNGEMAMA 1 rue d'Astorg à Toulouse 06 95 81 03 18 grungemama@orange.fr www.grungemama.com

f grungemama.fr



> Association Étincelle 9 rue Gerhardt à Montpellier **Q** 04 67 58 94 23

www.etincelle-lr.com

6 Étincelle LR

etincelleoccitanie



STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

Se réconcilier avec sa peau, lui offrir un nouveau départ.

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, la Station thermale d'Avène offre de vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées.

Dédiée à la dermatologie, la cure thermale à Avène permet à chacun, adulte ou jeune enfant, souffrant de dermatite atopique, eczémo, psoriasis, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections de bénéficier d'un programme de soins personnolisé sous surveillance médicale.

Des ateliers et conférences, animés par une équipe experte et attentive, donnent à tous les clés pour soulager le qualidien.

Les bénéfices prouvés des 3 semaines et parfois Jusqu'à 6 mais après la cure transforment profondément le rapport à soi et aux autres

Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité.







UNE EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT

- Amélioration de l'état cutané démontrée sur + de 10 000 curistes!
- Amélioration significative de la Qualité de vie (sommell, grattage...)²

www.avenecenter.com | Tél. +33 (0) 4 67 23 41 87 | 34260 AVENE ESBAINS FRANCE

