

\*



### L'AVENTURE ÉTINCELLE CONTINUE!

Étincelle célèbre sa nouvelle maison de vie à Toulouse pour accueillir et accompagner les personnes touchées par le cancer, son nouveau site Internet, son nouveau nom « Étincelle Occitanie », le lancement d'un mécénat participatif - on aura besoin de vous ! - et le rayonnement de votre magazine préféré en Occitanie !

Cette aventure n'est possible que grâce à la fidélité et au professionnalisme de l'équipe d'Étincelle (que je salue et remercie chaleureusement) et surtout à leur enthousiasme. C'est aussi grâce à l'impulsion de l'Agence Régionale de Santé Occitanie et au soutien de nos partenaires qui se sont investis, que nous avons pu déployer notre modèle d'accompagnement dans les meilleures conditions.

Pendant que cet été, Madame et Monsieur seront à la plage les doigts de pieds en éventail, nous resterons en mode « innovation » et continuerons à créer des projets pour accueillir de nouveaux publics et développer de nouvelles idées. Steve Jobs disait: « L'innovation, c'est une situation qu'on choisit parce qu'on a une passion brûlante pour quelque chose. » Une pensée qui s'applique indiscutablement à l'énergie que l'on met à toujours être au plus près des attentes et des besoins de nos adhérentes les « Étincelles ».

Également au sommaire de votre SecondLife, des articles pour vous faire voyager, de l'Afrique à l'Amérique... Vous allez beaucoup vous promener et trouver des tonnes d'idées pour profiter de l'été, découvrir des secrets de beauté et des conseils pour rester en forme... Vous allez en prendre plein les yeux!

Sans oublier la démonstration que la décoration est accessible à tous, avec l'aménagement de la maison Étincelle à Toulouse. Si je vous dis qu'il est possible de créer un intérieur chic et élégant sans se ruiner ? La preuve ! La décoration, ma passion, que j'ai mis à profit dans chaque maison Étincelle car « Une maison bien décorée raconte toujours une histoire » et cette histoire c'est celle d'Étincelle!

L'écran s'allume. Tapez etincelle-occitanie.com et retrouvez les maisons de vie d'Étincelle, son programme de soins de support, votre magazine en live et bien d'autres choses encore ! Longue vie à Étincelle.

Très bel été.

### par Betty Mercier-Forces,

Directrice de publication Présidente de l'association Étincelle



le don d'apaiser

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

temps préservés, la Station thermale par une équipe experte et attentive d'Avène affre de vivre l'expérience donnent à tous les clés pour soulager le d'une Eau puissante et unique aux quotidien. propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées.

thermale à Avêne permet à chacun, à soi et aux autres. adulte au leune enfant, souffrant de Apaisées, les peaux les plus sensibles dermatite atopique, eczéma, psoriasis, sequelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections de bénéficier d'un programme de soins personnalisé sous surveillance médicale.

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT

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

Dans un codre de vie et un espace de Des ateliers et conférences, animés

Les bénéfices prouvés dès 3 semaines et parfois Jusqu'à 6 mois après la cure Dédiée à la dernatologie, la cure transforment profondément le rapport

> et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité.



www.ovenecenter.com | Tél: +33 (0) 4 67 23 41 87 | 34260 AVENE-LESBAINS - FRANCE

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique  $^{\circ}$ 

### team

NUMÉRO 11 JUIN - JUILLET - AOÛT 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



Thierry Forces
Chef cuisinier
Responsable atelier cuisine-santé
Association Étippelle



Emmanuelle Saunier Socio-esthéticienne Bodynov Montpellier



Jennifer de Calheiros Socio-esthéticienne

Impression JF impression 296 rue Patrice Lumumba 34075 Montpellier Cedex 3

04 67 27 34 11

JF impression soutient SecondLife magazine



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

Béatrix Vincent, artiste-peintre, de la page 8 à 11.
L'équipe du Wild Summer pour l'article voyage
« À la découverte de la Tanzanie », de la page 12 à 17.
Sandrine Marty, pour l'article Sport Santé, de la page 38 à 40.
Marianne Sanna pour les photos de l'article déco de la page 44 à 47.
Nicolas Mercier (@NMVisuals) pour la photo de la recette, page 48.

#### NOUS CONTACTER

**Association Étincelle Occitanie** 

• 04 67 58 94 23 / www.etincelle-occitanie.com

f Étincelle Montpellier et Étincelle Toulouse

Étincelle LR 📵 etincelleoccitanie

#### SecondLife magazine

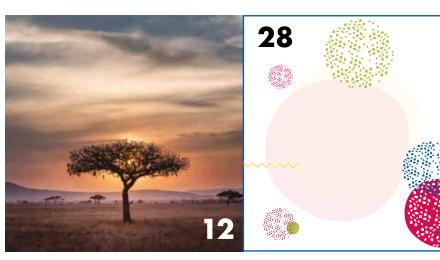
www.secondlifemagazine.com **1** SecondLife Magazine

SECOND**LIFE** MAGAZINE SECOND**LIFE** MAGAZINE

### sommaire

NUMÉRO 11 JUIN - JUILLET - AOÛT 2018











- 8 RENCONTRE AVEC BÉATRIX VINCENT SON ENGAGEMENT
- 12 VOYAGE EN Tanzanie
- 18 BEAUTÉ · BIEN-ÊTRE SECRETS DE BEAUTÉ
- **22** Tendances de mode
- 26 LES MAISONS DE VIE D'ÉTINCELLE OCCITANIE
  - 38 SPORT Sport-Santé

- **42** Nathalie Frenay bénévole à l'association Étincelle
- **44** DÉCO La Maison Étincelle à Toulouse
- 48 CUISINE
  L'incroyable gâteau au citron
  Perte de poids et préjugés
- 54 Infos Vu du web



EN COUVERTURE
"Médusa flamingo"
Toile de l'artiste Beatrix Vincent
à retrouver page 8.

### **MENTIONS**

SecondLife magazine est édité par l'association Étincelle Occitanie - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 58 94 23 Impression : JF impression - Tirage à 10 000 exemplaires - Périodicité Trimestriel - 2018

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.

### RENCONTRE AVEC BÉATRIX VINCENT



Neurones miroirs 4

# endan ement

" J'ai l'impression ainsi d'être dans le vrai, de faire quelque chose de bon et d'utile... Je me fais du bien en faisant du bien..."













- 1 Neurones miroirs b 2 - Hair Storm 2 3 - Medusa Chameleon
- 4- Medusa Lobster

Découvrez ses oeuvres et prochaines expositions

beaxmontpellier
beaxmontpellier.e-monsite.com

### Béatrix Vincent Artiste peintre

Il y a bientôt quatre ans, on me diagnostiquait un cancer du sein. Chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie s'en sont suivies. Comme Winston Churchill disait: « If you're going through hell, keep going" (traduction: "Si vous traversez l'enfer, surtout continuez d'avancer"). Dans cette traversée, l'association Étincelle m'a tenue la main. Elle a été à mes côtés, m'a parfois aidée à me relever et m'a guidée. Grâce à ce soutien, j'ai bénéficié de soins de support, je me suis ouverte à une multitude de nouvelles activités, j'ai rencontré des personnes avec qui j'ai tissé des liens indéfectibles, j'ai été invitée à m'autoriser à m'occuper de moi sans culpabiliser et j'ai osé m'exprimer par la peinture.

D'abord de toutes petites toiles, comme si une certaine pudeur me retenait. Et puis, assez vite, encouragée par mon entourage, j'ai pris d'avantage confiance et j'ai goûté au plaisir des grands formats et de la confrontation au regard des autres par le biais des expositions.

J'ai rejoint la Maison des Artistes et demandé un numéro de SIRET de façon à pouvoir vendre mes productions. L'idée de reverser la moitié du prix de mes tableaux à Étincelle et à la Ligue contre le cancer s'est imposée à moi, comme une évidence.

J'ai l'impression ainsi d'être dans le vrai, de faire quelque chose de bon, d'utile et je ne boude pas mon plaisir lorsque que j'envoie un chèque à ces associations. Je me fais du bien en faisant du bien, un sentiment que les bénévoles et salariés d'Étincelle connaissent bien, car tous sont pleinement dévoués à leur cause.

Depuis trois ans, j'ai enchaîné les expositions dans le Sud de la France, Domaine de Verchant, de la Dourbie, de St-Clément, Clos d'elle, Mas du Ministre, Studio 411, centre culturel Bérenger de Frédol, Wild Summer Festival, Casa Bondels, maison de région de Béziers, salle St Ravy, art-café, la Jalade... J'ai aussi fait des sérigraphies chez Anagraphis et des produits dérivés (débardeurs, t-shirts, tote-bags, badges, magnets, sous-verres).

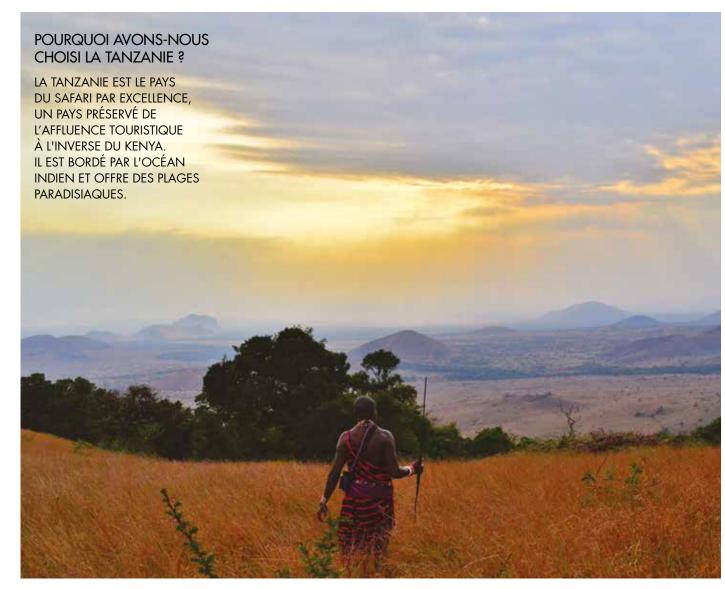
Mes tableaux sont chez des particuliers à Montpellier et dans ses environs mais aussi dans les Landes, à Paris, en Allemagne, aux Pays-Bas et aux Etats-Unis. À la fin du mois de mai, je participerai à la 3° édition d'Art Station, un concept parisien importé à Montpellier par Cercle Rouge (plateforme de financement participatif entièrement dédiée à l'art et la culture), qui consiste à remplacer la publicité par de l'art durant une semaine dans le métro. À Montpellier, c'est la station de tram Corum qui est le lieu dédié à l'événement depuis 2016. J'exposerai « Ebony » aux côtés d'artistes prestigieux, comme Ella & Pitr!

Depuis 3 ans, je suis sous hormonothérapie afin de minimiser le risque de récidive. Encore deux ans de traitement et, si tout va bien, je décrocherai mon « graal » : la rémission !

SECONDLIFE MAGAZINE SECONDLIFE MAGAZINE



SECOND**LIFE** MAGAZINE SECOND**LIFE** MAGAZINE Tanzanie





### Départ pour 12 jours de découvertes en plein cœur du continent Africain.

out d'abord, un peu d'histoire pour comprendre la richesse de ce beau pays. Cela commence à l'aube de l'humanité et couvre des millénaires, la Tanzanie a connu l'arrivée des arabes et des européens, la colonisation, puis l'indépendance avant de devenir la République Unie de Tanzanie, aujourd'hui un des pays les plus stables du continent africain.



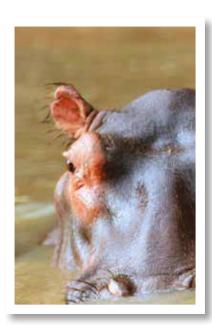
ARRIVÉE À DAR ES SALAM, capitale économique, avec tout ce que cela représente... circulation dense, bruit, pollution, chaleur... Ville de départ vers Zanzibar ou pour un circuit safari, nous choisissons la seconde option dans un premier temps.



EN ROUTE VERS LA RÉSERVE DE SÉLOUS! Location d'un véhicule adapté pour un trajet de 6 heures dont 4 heures de piste pour atteindre notre camp et direction le Sud. Plus vaste zone protégée d'Afrique, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, cette réserve comporte une grande diversité de paysages et d'environnements comme la savane arbustive, la plaine, les forêts, les rivières et les massifs montagneux.

ARRIVÉE AU SELOUS RIVER CAMP, un site en pleine nature avec tentes ou bungalows selon votre budget. Nous arrivons à la nuit tombée et la magie opère déjà grâce à l'accueil de notre hôte Jimmy accompagné par les gardes Massaï.

Lampe torche à la main pour nous faire découvrir notre lieu de villégiature et dîner aux chandelles sous le grand carbet face au fleuve, l'aventure commence!



### **DÈS LE LENDEMAIN POUR NOTRE PREMIER JOUR DE SAFARI**, nous

décidons de partir en bateau pour une journée sur le fleuve Rufiji afin de découvrir la faune et la flore. Nous avons la chance d'avoir un « Ranger » qui parle anglais, qui connait parfaitement les lieux et qui est heureux de nous les faire connaître. Hippopotames, girafes, éléphants, buffles, crocodiles, des milliers d'oiseaux..., nous sommes gâtés, émerveillés par cette nature sauvage luxuriante et si bien préservée. Le calme du fleuve et l'apparition de ses animaux encore plus beaux que l'on pouvait se l'imaginer.



### POUR NOTRE DEUXIÈME JOUR, NOUS PRENONS PLACE DANS UNE JEEP

et direction le Parc National de Selous. Notre Ranger, toujours aussi attentionné, nous renseigne et nous apprend les différents modes de découvertes et d'approches de cette nature. Les appareils photos fonctionnent à plein régime, nous ne voulons rien perdre de ces moments! Antilopes, phacochères, zébres, girafes, éléphants, hyènes, lions... et l'ensemble accompagné d'envolées d'oiseaux multicolores. C'est tout simplement magnifique! Une pose pique-nique pour le déjeuner, nous étions comme par enchantement dans une scène de « Out of Africa » où nous pouvions imaginer Meryl et Robert... et nous retrouver ensuite avec des lionnes en groupe, se prélassant à l'ombre des baobabs. Nous terminons notre journée, enchantés par cette beauté que nous offre la nature à l'état brut.



PRATIQUE
SELOUS RIVER CAMP
www.selousrivercamp.com

SECONDLIFE MAGAZINE SECONDLIFE MAGAZINE SECONDLIFE MAGAZINE Tanzanie



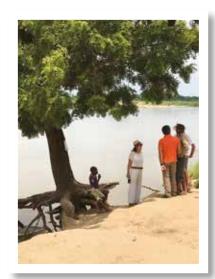


LE TROISIÈME JOUR, NOUS VISITONS UN VILLAGE avec son marché local et rencontrons l'instituteur de l'école. Nous assistons à une messe chantée avec des croyants qui sont habités par les pleurs et la joie, une scène incroyable!

Quelques achats souvenirs, comme ces magnifiques tissus africains en WAX, qui feront certainement de très jolies housses de coussins.

Nous terminons notre journée sur un bateau avec notre dernier coucher de soleil, au milieu du fleuve et entourés par d'innombrables hippopotames.

Au matin, nous quittons notre réserve, non sans regrets. Notre attachement aux gardes Massaï et l'accueil irréprochable du gérant des lieux, Jimmy, feront de ce voyage des souvenirs inoubliables. Retour à l'aéroport international de Dar Es Salam pour déposer notre voiture de location et prendre un petit « coucou » pour 20 minutes de vol, direction Zanzibar.





PRATIQUE POUR LES VOLS ETHIOPIAN AIRLINES www.ethiopianairlines.com

**LE VOYAGE CONTINUE** avec comme objectifs principaux, farniente, découvertes des plages et des fonds marins de Jambiani, au Sud-Est de Zanzibar. Nous choisissons un charmant bungalow face à la mer qui change de couleurs tout au long de la journée.



Les marées nous permettent de découvrir les cultures d'algues qui sont un apport non négligeable de travail réservé aux femmes. Ces algues sont ensuite transformées pour la fabrication de savons, gommages, cosmétiques ... ce qui correspond à la deuxième activité économique du pays après le tourisme.



À JAMBIANI, ON SLALOME entre la multitude de cocotiers et les groupements de maisons de boue séchée et toit de makuti, si traditionnels de l'île. Ces villages de pêcheurs ont un mode de vie très modeste, le cadre de vie est authentique et animé. C'est également un spot de kitesurf qui est une bonne destination pour les jeunes car les nuits y sont assez festives.

Les Tanzaniens ont réellement le sens de l'hospitalité, il y a toujours un « Karibu » pour les touristes « Bienvenue » en kiswahili, la langue nationale. Ils ne se séparent jamais de leur sourire même si la vie n'est pas toujours rose.

POUR UN SÉJOUR DE 15 JOURS, VOUS POUVEZ VARIER LES PLAISIRS, EN VISITANT LES PARCS NATIONAUX, AU NORD COMME AU SUD ET EN VOUS REPOSANT À CÔTÉ DE ZANZIBAR COMME NOUS L'AVONS FAIT, CELA VOUS PERMETTRA DE PROFITER À LA FOIS DE LA FARNIENTE CÔTÉ PLAGE ET DE LA VISITE DE ZANZIBAR POUR VOTRE CULTURE GÉNÉRALE.

### **SORTIE EN FELOUQUE ET SNORKELING**

afin de découvrir les fonds marins pour une escapade de 3 heures. Une protection solaire indice maximum, le port d'un chapeau et d'un tee-shirt sont fortement conseillés. Ensuite, se balader le long d'immenses plages de sable parfois

rose et faire la rencontre d'enfants toujours curieux avec leurs sourires éclatants.

La plage de Jambiani, immense, s'étire sur près de 8 km. C'est un petit bijou constitué d'une belle forêt de cocotiers où l'on peut installer son transat et contrairement à d'autres endroits de l'île, nous ne sommes pas séparés des habitants du village.





LA VILLE DE ZANZIBAR, STONE TOWN est tellement unique qu'elle a été classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. L'architecture de ces quartiers porte incontestablement les traces d'un passé arabe, indien, européen et africain. Les édifices décrépis ont une patine authentique et charmante, les portes sculptées sont magnifiques, une surprise vous attend à chaque coin de rues... une école remplie d'enfants qui récitent des versets du Coran, des bains persans abandonnés ou un vendeur de café qui vous propose une dégustation ainsi que la visite du marché aux épices qui est incontournable. En fin de journée, vous pourrez profiter des Fordhani Garden qui se transforment en immenses cantines en plein air où vous retrouverez les vendeurs de rue avec leurs stands et les habitants qui viennent profiter du coucher de soleil.

La world-cosmétique s'est installée dans

notre salle de bain pour le plus grand plaisir

de nos sens. Chaque pays a ses rituels et ses

secrets de beauté. Élaborée à base de plantes,

de fruits ou d'autres ingrédients phares, la

beauté s'invite aujourd'hui à la maison.

Le temps d'un instant, faites une escale

18

par Emmanuelle Saunier

& Jennifer De Calheiros

Les femmes africaines ont appris à protéger et à sublimer leur peau. Pour cela, elles utilisent le beurre de karité ou l'huile de baobab pour se protéger des effets desséchants du climat.

### Le beurre de karité, l'arbre sacré de la savane

Originaire d'Afrique, ce beurre est utilisé depuis des millénaires. Riche en acides gras essentiels, c'est le partenaire privilégié des peaux sèches. Le beurre de karité est si efficace qu'il est présent dans de nombreux produits cosmétiques, pour le visage, pour le corps, pour les cheveux... Il rend la peau satinée, veloutée et souple.

### 

### Au Maroc

La beauté est une histoire qui réunit mères, filles, amies... Cela se passe au hammam où l'on pratique ces fameux gommages au savon noir, ces enveloppements au rhassoul et ces massages avec de l'huile d'argan.

### Rhassoul

Cette fine poudre brune est un excellent nettoyant visage! Mélangé à un peu d'eau, il exfolie légèrement la peau sans l'agresser. Il contient de nombreux minéraux comme le calcium, le potassium et le magnésium, il est efficace contre les impuretés.

### Pour hydrater ses cheveux

La veille de votre shampooing, laissez fondre dans la chaleur de vos mains une noisette de beurre de karité.

Faites ensuite rouler vos cheveux encore secs entre vos paumes, mèche par mèche, pour une bonne répartition du karité.

Trempez une serviette dans de l'eau bouillante, essorez et entourez la autour de votre tête.

Patientez 20 min, temps nécessaire à la pénétration des actifs gras au cœur de la tige capillaire puis ôtez la serviette.

Le lendemain procédez au shampooing.

### Les vertus de l'huile d'argan

L'huile d'argan, utilisée depuis des siècles au Maroc est riche en vitamine E. Grâce à son pouvoir d'hydratation, elle nourrit les peaux sèches et leurs redonne de l'élasticité.



### Recette

### Baume à lèvres au beurre de karité

### Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine
- 1 capsule de vitamine E

#### Préparation:

Faites fondre le beurre de karité au bain-marie.

Percez la capsule de vitamine E et ajoutez la au beurre puis mélangez.

Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle, mélangez à nouveau.

Versez la préparation chaude dans un petit pot avec couvercle ou dans un tube à lèvres.

N'oubliez pas de marquer sur une étiquette la date de fabrication!

bien-être en découvrant les rituels « beauté » des femmes du bout du monde.

### Recette Soin au chocolat

### Ingrédients:

- 3 plaquettes de chocolat noir à 95% de cacao
- 25 cl d'eau de fleurs d'oranger

### Préparation:

Dans une casserole, faites fondre au bain-marie les tablettes de chocolat.

Ajoutez progressivement à la pâte les 25 centilitres d'eau de fleurs d'oranger.

Badigeonnez-vous le corps à l'aide d'un pinceau à large brosse pour étaler le chocolat sur l'ensemble de la peau.

Laissez poser 25 minutes avant de vous laver.



# en Amérique

### Amérique du Nord

Les américaines appliquent une lotion visage à base d'hamamélis. En effet, utilisée par les Amérindiens pour panser de légères lésions, l'eau florale d'hamamélis fut aussi employée en lotion aprèsrasage. Cette eau a des propriétés médicinales cicatrisantes et tonifie les petits vaisseaux de l'épiderme. C'est pourquoi elle est top pour atténuer les rougeurs et calmer les peaux sensibles.

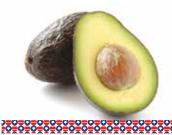


### Mexique

Le cacaoyer a joué un rôle important dans les rites des civilisations Maya, Inca, Aztèque... Les Mexicaines s'en servent depuis toujours pour rendre leur peau douce et soyeuse.
Le chocolat est riche en polyphénols qui luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules. Il contient aussi des protéines aux effets tenseurs.

### Colombie

Les colombiennes font appel à la chair d'avocat pour leurs cheveux ternes. Ce super fruit est riche en protéines, en vitamines, en fer et en acides aminés. De plus, il contient une huile naturelle qui fait des miracles sur les pointes fourchues.



### Recette

Masque hydratant visage à l'avocat

### Ingrédients : 1/2 avocat

2 c. à s. d'huile d'hamamélis

### Préparation:

Mélangez l'avocat en purée et les 2 c. d'huile d'hamamélis pour avoir une texture homogène (ni trop fluide ni trop épaisse).

Appliquez la préparation sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Laissez poser 15 minutes et rincez à l'eau fraîche.

### PRISE EN CHARGE DERMO-ESTHÉTIQUE DANS LES SOINS DE SUPPORT EN ONCOLOGIE



### SÉCHERESSE CUTANÉE PEAU RÉACTIVE



### TEINT ALTÉRÉ



### **ONGLES FRAGILISÉS**



### CROISSANCE DES PHANÈRES PERTURBÉE



### Votre partenaire

www.eyecare.fr

LABORATOIRES CONTAPHARM - HAMEAU DE VULAINES - 77390 YEBLES - FRANCE

Tél. +33(0)1 64 25 03 33 - FAX +33(0)1 64 06 37 72 - email : contapharm@contapharm.com - web : www.contapharm.com



### MADAME





Komono Lunettes de soleil 50 euros



Antik Batik Robe courte coton 149 euros



Maillot de bain I pièce à volants



Etincelle Cabas en paille 80 euros



Princesse Tam Tam Maillot de bain 2 pièces 88 euros

### À LA PLAGE



Love Stories Maillot de bain 2 pièces 125 euros





Maillot de bain I pièce à volants 125 euros





Maillot de bain 19,90 euros 🎇



See Concept

Lunettes de soleil

Sac à dos 35 euros



Verbaudet Maillot de bain 17,99 euros



Roxy

Mademoise,

# MONSIEUR









Superdry Lunettes de soleil 45 euros









Le Temps des Cerises Chèche froissé 19,90 euros

### À LA PLAGE

Levi's Casquette 35 euros





Oxbow Chapeau paille

27 euros

monsieur



Mango Kids

Chipote Pas Boxer de bain 29,99 euros



Cyrillus Maillot de bain 65,90 euros

70 euros

Quiksilver
Tongs de plage
13,99 euros



SECONDLIFE SECONDLIFE





LE CANCER EST UNE MALADIE CHRONIQUE À PART, CAR L'ANNONCE DE LA MALADIE FAIT RÉFÉRENCE INSTANTANÉMENT À LA MORT. QUAND LE COUPERET TOMBE, C'EST UN TSUNAMI POUR LA PERSONNE MALADE MAIS AUSSI POUR LES PROCHES. IL FAUT GÉRER LES PROBLÈMES DE LA PERSONNE MALADE MAIS IL FAUT SAVOIR GÉRER AUSSI SES PROPRES ANGOISSES.

### Les chiffres

400 000 nouveaux cas de cancers estimés en 2017 en France métropolitaine

214 000 chez les hommes et 186 000 chez les femmes

150 000 décès par cancers estimés en 2017 en France métropolitaine

3 personnes sur 5 déclarent avoir conservé des séquelles deux ans après un diagnostic de cancer.

8,5 % des personnes interrogées rapportent que, dans leur entourage, il leur est déjà arrivé d'être l'objet d'attitudes de rejet ou de discrimination liées directement à leur maladie. La proportion des personnes atteintes de cancer considérées comme vivant en dessous du seuil de pauvreté passe de

**20,9** % au moment du diagnostic en 2010 à **25,1** % deux ans après le diagnostic.

La situation professionnelle des personnes avec un cancer se dégrade considérablement deux ans après le diagnostic : le taux d'emploi passe ainsi de 82 % à 61,3 % et le taux de chômage de 7 % à 11,1 %.

Source issue du rapport « Les cancers en France – Édition 2017 », publié en juin 2018 par l'Institut National du Cancer.

28

### Le programme personnalisé d'accompagnement gratuit **ONCO'VIE**

e cancer est une épreuve difficile sur le plan physique et psychologique, il peut être un facteur de paupérisation des malades en raison des coûts indirects liés à la maladie. Étincelle développe un programme personnalisé gratuit Onco'Vie, accessible à tous et qui permet de mieux prendre en compte les besoins des aidants familiaux.

### LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Améliorer la condition physique : programme d'Activité Physique Adaptée (APA) associé à des conseils nutritionnels et de l'éducation thérapeutique.
- Améliorer l'équilibre alimentaire et dépenses énergétiques : retrouver des habitudes alimentaires favorables à la santé.
- Améliorer les facteurs psychologiques liés au cancer.
- Améliorer l'estime et l'image de soi : retrouver une féminité, reprendre confiance en soi, lâcher prise, se détendre.

### 7 PÔLES DE COMPÉTENCES

Onco'Sport® est un programme d'activité physique adaptée (APA) pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Onco'Nutri est un programme comprenant des conseils diététiques individuels et collectifs, des cours de cuisine-santé. Des brochures et livrets d'informations

Onco'Psy propose un soutien et un accompagnement psychologique pour les personnes malades et leurs proches (parents, enfants, compagnons ...) grâce à la pratique de différentes techniques de psychothérapie.

Onco'Esthétique se compose de toutes les activités de bien-être proposées en soins de support. Elles s'articulent autour de la socio-esthétique, activité principale de bien-être comprenant les conseils beauté, le modelage et soin du corps, le soin du visage, la beauté des mains et des pieds...

Onco'Job est un programme d'informations et d'accompagnement pour le maintien et le retour à l'emploi. Étincelle est une solution passerelle pour les personnes atteintes de cancer, l'association sert de tremplin pour les malades dans leur démarche de retour ou de maintien à l'emploi.

Onco'Info : Secondlife magazine est un magazine d'informations santé et qualité de vie. C'est un trimestriel qui est distribué dans la région Occitanie.

Les « Mercredis de Mimi » sont des moments d'écoute et d'accompagnement des enfants des femmes malades via la mise en place d'un espace de parole et la création d'ateliers d'expression pour les enfants.



Merci aux partenaires d'Étincelle Occitanie pour leur soutien!

















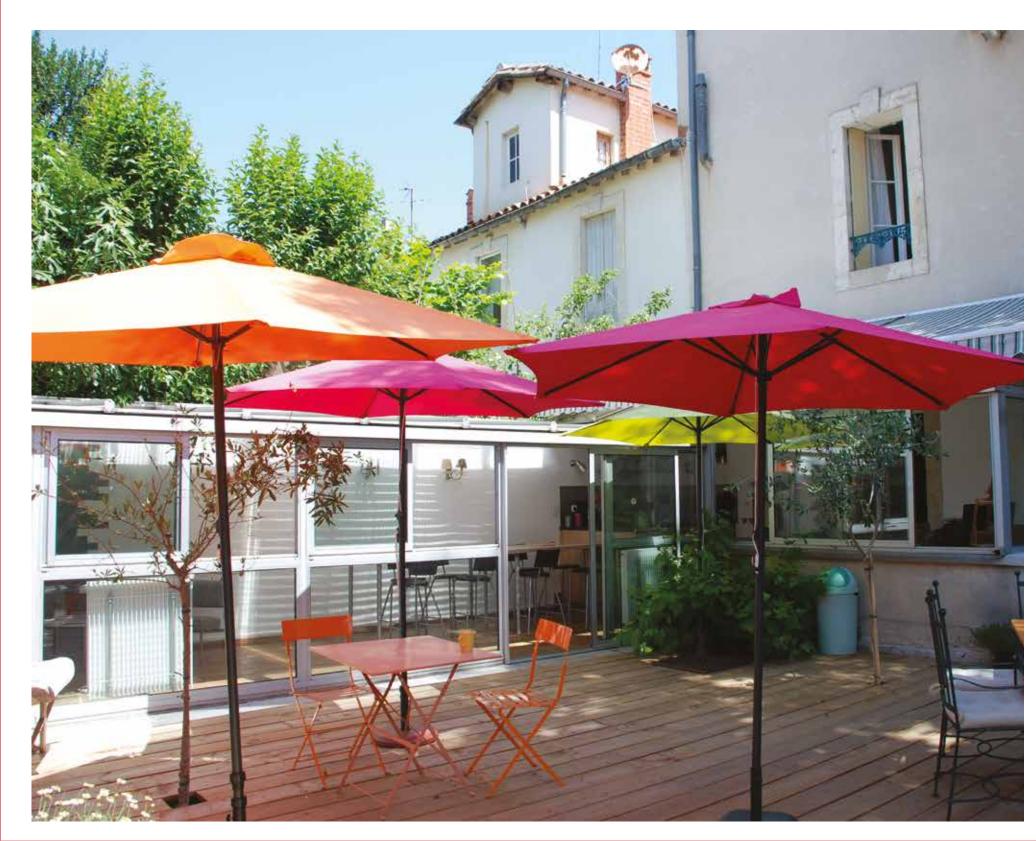














Outre la lourdeur des traitements et la souffrance physique, les impacts psychologiques dus à la fatigue, la peur, au changement d'aspect physique, représentent autant d'obstacles à la combativité contre le cancer.

Si cette maladie ne connaît pas la discrimination, certaines conséquences vont toucher plus spécifiquement ou profondément les femmes, comme par exemple la perte des cheveux, l'ablation mammaire... Retrouver sa féminité, sa confiance en soi, quand on est atteinte d'un cancer, est un objectif qui aide à entrevoir la lumière au bout du tunnel.

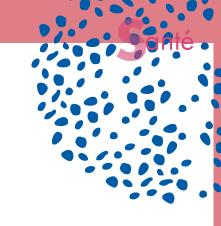
Voilà pourquoi en 2007, Betty Mercier-Forces, Maître de Conférences à l'Université de Montpellier a créé l'association régionale Étincelle Languedoc-Roussillon – Rester femme avec un cancer, à Montpellier.

SECONDLIFE











C'est parce que j'ai été à la fois un enfant, un aidant et un professionnel que, face à la maladie de mes parents, aux manques de personnels et de structures adaptées aux malades du cancer, j'ai créé Étincelle à Montpellier il y a 11 ans. Je l'ai fait au départ pour ma mère, qui en a bénéficié 8 mois, puis après son décès, il y avait toutes les autres femmes.

Pourquoi avoir créé Étincelle et pourquoi est-elle unique ? Parce que, comme je connaissais 1) tous les besoins et les attentes des malades, leurs ressentis, 2) ce par quoi passe les aidants, les enfants, les maris, la famille et l'entourage... 3) que j'ai pu mesurer le manque de personnels et de structures adaptées, 4) que ma mère m'a appris que malgré la maladie, il faut se battre, avoir de l'espoir, avoir toujours le sourire, être dans la vie et pas dans la mort, évoluer dans un environnement bienveillant, coloré, parce que la couleur c'est la vie. Avec tout ce vécu et face à l'ampleur des besoins et leurs urgences, j'ai créé une maison de vie, chaleureuse, conviviale, décorée avec goût (car je dois vous l'avouer la décoration est ma passion personnelle!) où toutes les activités proposées en individuel ou en collectif sont sur un même lieu pour favoriser le lien social. Et pour conforter cet impact social, tous les soins de supports proposés sont gratuits pour être accessibles à tous. Ma fonction va bien au-delà de la simple présidence! le suis totalement et bénévolement investie dans Étincelle, au détriment souvent de mon statut d'universitaire. En complément, j'ai créé avec le Docteur Olivier Coste de la DRISCS, un diplôme universitaire « cancer et qualité de vie » pour que tous les professionnels, bénévoles ou salariés d'Étincelle soient formés spécifiquement à la pathologie cancer.

Étincelle est également unique car tout est réalisé par l'équipe, travaux, bricolage, aménagement, décoration, peinture... ce aui donne à la maison une âme, une chaleur humaine, elle raconte une histoire. Toute l'équipe, la famille y mettent tout leur cœur, leurs "tripes". On doit savoir tout faire à Étincelle!

Association Étincelle

Occitanie - Montpellier

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

**\** 04 67 58 94 23

www.etincelle-occitanie.com

f Etincelle Montpellier

râce à une écoute attentive et un accompagnement personnalisé, chaque personne atteinte de cancer peut se reconsidérer à nouveau, se regarder avec sérénité, retrouver la paix avec elle-même et ainsi trouver l'énergie nécessaire pour lutter contre la maladie.

Les progrès et les traitements contre le cancer font que les taux de guérison s'accroissent d'année en année. Mais la lutte contre le cancer ne se limite pas aux traitements médicaux, à la radiothérapie, chimiothérapie ou à la chirurgie visant à détruire la tumeur.

Vaincre la maladie passe également par être à l'écoute de son corps, de ses envies... Gérer sa fatigue, soulager ses douleurs, surveiller son alimentation... Selon ses besoins et la sensibilité de chacun.

L'annonce de la maladie est encore vécue comme une mort annoncée pour la majorité des gens et également pour les personnes malades.

Le cancer marque bien souvent un bouleversement dans la vie de la personne, entraînant un traumatisme, qui vient bousculer les désirs, les projets et les relations avec ses proches et rend la vie vide de sens.

La très grande majorité des personnes atteintes de cancer a une image altérée de son corps. Bien souvent, la maladie et les traitements ont et ont eu de nombreux effets secondaires, le corps devient alors un corps en souffrance.

Depuis plus de 10 ans, Étincelle a su pérenniser ses actions grâce à une équipe soudée et professionnelle qui œuvre pour améliorer la qualité de vie des malades.

Depuis son ouverture, Étincelle a accueilli près de 2000 personnes, dont 100 aidants et 50 enfants de personnes malades.

Elle a offert plus de 35000 rendez-vous, soient 50000 heures de soins de support.



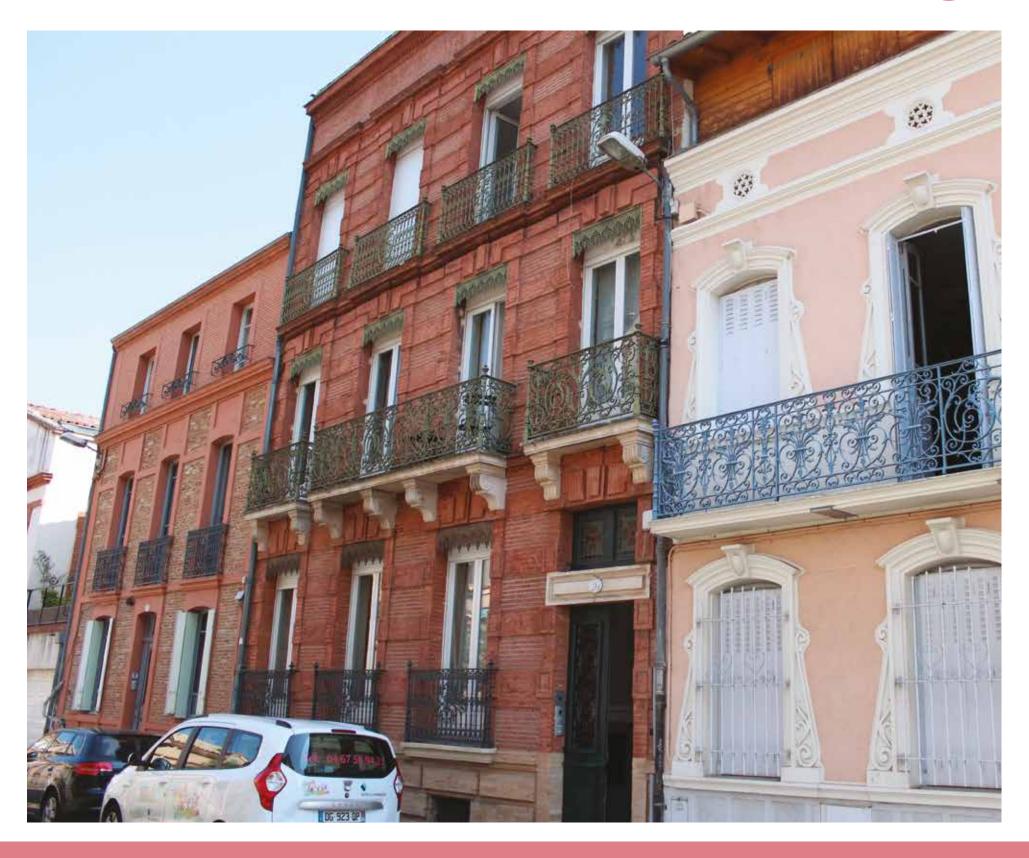


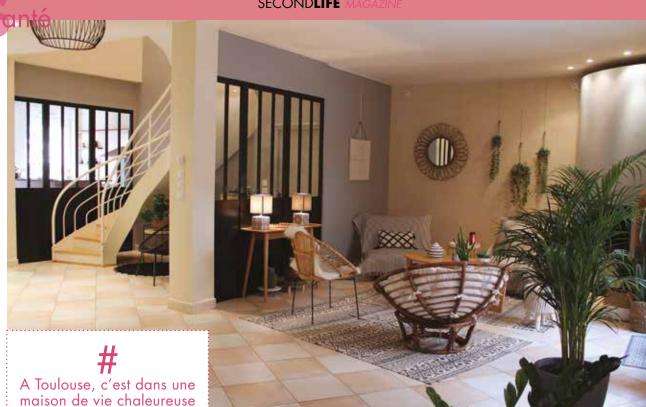


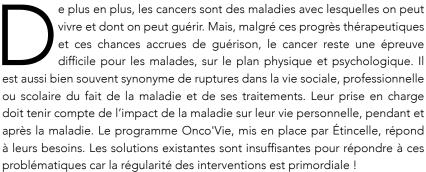
L'association Étincelle, acteur majeur à Montpellier et intervenant dans plusieurs villes (Béziers, Sète, Clermont-l'Hérault, Nîmes, Carcassonne et Millau) depuis plus de 10 ans, a été sollicitée en 2017 par les instances de santé, pour ouvrir une nouvelle maison d'accueil à Toulouse pour les malades touchés par un cancer.

Suite à la réorganisation des régions et à l'objectif d'un maillage territorial adapté pour les prestations de soins de support organisé sous la responsabilité des Agences Régionales de Santé, Étincelle a pour mission la mise en place et le développement du programme de soins de support dans l'ex région Midi-Pyrénées. Le changement d'échelle, au niveau de la région Occitanie, implique la création d'une maison de vie à Toulouse et un déploiement des soins de support dans les départements voisins.

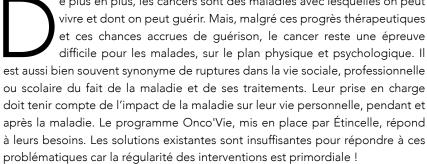
Nous sommes fiers que notre modèle d'accompagnement personnalisé soit reconnu. Le projet se concrétise puisque le 5 juin 2018, nous inaugurons la nouvelle maison Étincelle à Toulouse. Avec ce nouveau lieu d'accueil, Étincelle intervient dans 8 villes de la région Occitanie.







L'accompagnement d'Étincelle pour favoriser le mieux vivre des personnes à la pathologie, permanents, bénévoles, stagiaires et étudiants.



atteintes de cancer est un engagement fort et un soutien social. L'amélioration de la qualité de vie, la cohésion sociale, la solidarité entre les générations, l'accompagnement socioprofessionnel individualisé, le soutien aux aidants, la prise en compte de l'isolement, de la précarité, de l'accueil des adolescents et des jeunes adultes, la responsabilité en termes d'information et de sensibilisation, la promotion de la santé, les règles de bonnes conduites, l'amélioration de l'estime de soi, autant de défis qui placent le parcours de vie des malades au cœur des préoccupations d'Étincelle depuis plus de dix ans. Nos actions d'accompagnement et de prévention nous ont permis d'aider la personne malade à être actrice de sa santé. Cet engagement fort est appuyé par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé, formés spécifiquement





Dans le cadre de l'inauguration de la Maison Étincelle Toulouse le 5 juin 2018 et durant tout le mois de juin, une exposition de l'artiste peintre Béatrix Vincent est présentée.



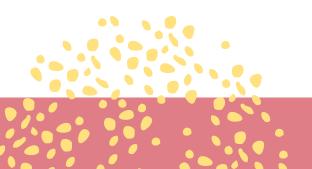
Notre ambition est, tout d'abord, de pérenniser le programme de soins de support, Onco'Vie, offert dans les maisons de vie Étincelle de Montpellier et Toulouse. A moyen terme, d'offrir un maillage territorial plus vaste dans l'ensemble des départements de la région Occitanie et de développer de nouvelles activités inscrites dans le programme des interventions non médicamenteuses (INM)\* qui contribuent à la réduction du risque de récidive et à l'amélioration de la qualité de vie. Être toujours en veille scientifique afin d'actualiser ce programme.

Notre ambition s'attachera à pérenniser d'une part, l'accompagnement des femmes et d'autre part, développer celui des hommes. Créer des activités et ateliers dédiés aux hommes (activité sportive adaptée, conférences et débats...). Mettre en place des soirées thématiques pour les malades et leurs aidants.

Afin de conserver les mêmes ambitions, nous devrons aller à la recherche de différents sources de financements publics et privés. Nous avons la motivation nécessaire pour garder le même objectif de développement sur toute la région Occitanie.

\* Voir SecondLife magazine N° 8

Étincelle ouvre sa maison de vie à Toulouse grâce à plusieurs subventions des collectivités territoriales, des fondations, des appels à projets régionaux ou nationaux, à l'obtention d'un contrat d'objectifs et de moyens pluriannuel avec l'Agence Régionale de Santé Occitanie (ARS), des conventions de partenariats avec des entreprises privées. De nombreux partenaires privés et publics se sont mobilisés, que ce soit d'un point de vue financier, humain ou logistique.



36

et conviviale de 250 m<sup>2</sup>

que les soins de support

du programme Onco'Vie

sont proposés.

**Association Étincelle** 

Occitanie - Toulouse

et d'accompagnement.

De 10 h à 17h

sur rendez-vous.

31000 Toulouse

**\** 06 22 68 24 89

Maison d'accueil, de soutien

28 rue du Commissaire Philippe

www.etincelle-occitanie.com

f etincelle.languedoc.roussillon



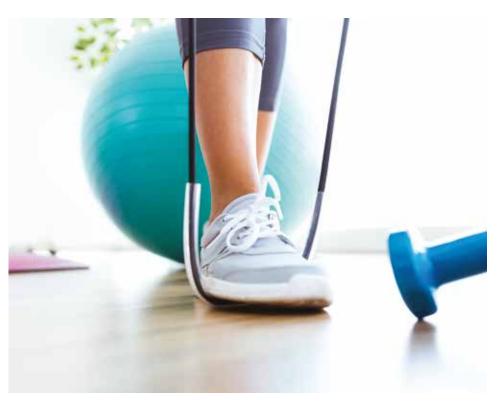




Par Sandrine Marty Éducatrice sportive diplômée d'état pour tous publics, Diplôme universitaire « Cancer et qualité de vie» UFR Staps Montpellier, Créatrice de l'association Vita Pause, la santé par l'activité physique et sportive pour tous, y compris pour les personnes atteintes de maladies chroniques (activité physique sur ordonnance), Créatrice de Sport Santé by Sandrine Marty. Je suis enseignante et formatrice depuis bientôt 30 ans dans le milieu associatif, sportif, médical et dans le domaine de l'entreprise. J'ai élaboré une méthode à travers mon parcours de sportive, mes compétences acquises lors de mes études en anatomie, physiologie et biomécanique et mes acquis sur le terrain auprès de nombreux publics, du débutant aux sportifs professionnels, y compris les personnes atteintes de maladies chroniques ; mais également, par la concertation régulière avec les professionnels du milieu médical, mes connaissances et formations en Yoga (s), Pilates, De Gasquet, techniques de récupération relaxation et méditation de pleine conscience.

### UNE GYMNASTIQUE SANTÉ POUR TOUS ET À VISÉE THÉRAPEUTIQUE

Cette méthode est une méthode douce. Elle peut se pratiquer dès le diagnostic de la maladie, en petits groupes. C'est aussi une activité physique et sportive adaptable à tout âge et à tous niveaux sportifs, un entraînement physique et une discipline mentale pour les sportifs compétiteurs.



C'est une gym holistique, corrective et émotionnelle. Elle se compose d'enchainements à effectuer debout et au sol, de mouvements, de postures, contre-postures, d'enroulés, de déroulés, d'auto-massages et de techniques de respiration, de récupération, de visualisation... Le tout, travailler en conscience, avec son corps, jamais contre lui.

Elle se pratique la plupart du temps pieds nus (les pieds sont nos racines, un corps en miniature). C'est une discipline mentale nécessitant de se concentrer pour comprendre pourquoi et comment exécuter les mouvements, les ressentir, adapter la respiration à l'effort, à l'objectif ciblé (la récupération, la gestion des douleurs...).

Le cours est préparé à l'avance avec des options qui permettent de varier la difficulté et modifier le contenu pour permettre à chaque personne d'avoir un engagement moteur suffisant et sécuritaire tout en faisant partie intégrante du groupe. Les séances durent une heure et se composent d'un accueil qui permet d'évaluer l'état de forme du moment, d'un échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme.

### UNE MÉTHODE FACILE À METTRE EN PLACE

La méthode ne nécessite pas de grands espaces et peut s'effectuer à l'extérieur, en salle ou dans une chambre. Il suffit d'un tapis de sol individuel, épais et anti dérapant, d'une serviette fine et longue, de ballons et balles de différentes tailles fournis par l'enseignant. C'est une méthode à moindre coût.



Sandrine Marty M'investir pour l'association Étincelle. une évidence! Lorsque Betty Mercier-Forces, Présidente de l'association et Olivier Coste, médecin conseiller à la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de la région Occitanie, m'ont proposée de dispenser des cours d'Activité Physique Adaptée du programme Onco'Sport® sur Palaja (Aude), je n'ai pas hésité un instant. Je suis très heureuse de faire partie de l'équipe, je suis passionnée par l'humain et par mon métier. Ma philosophie et mes valeurs rejoignent celles de l'équipe. Les cours sont dispensés dans un lieu de vie, d'échanges, de partages, de conseils, et dans la bienveillance. La femme est au centre de toutes les attentions. le remercie Hélène Vila, cadre de santé bénévole, qui encadre le BarAthym, un groupe de paroles (conseils, santé, beauté, bien-être...), l'équipe d'Étincelle qui organise des ateliers de soins de support et les Étincelles qui interviennent réqulièrement pour apporter leur expérience et donner une impulsion positive au groupe. le remercie les Étincelles pour leur confiance, leur sourire, dans cette parenthèse de vie non souhaitée. le suis heureuse et fière à mon niveau de les accompagner à se (ré)approprier leur corps de femme, de pouvoir leur partager la passion de mon métier et

de leur enseigner des outils ludiques,

leur quotidien pour se sentir mieux.

adaptés et facilement réutilisables dans



### LES BIENFAITS DU SPORT SANTÉ

« Libérer le mouvement pour (re) trouver l'équilibre. »

### **IL PERMET**

De se dépenser physiquement tout en variant les efforts, en tenant compte des spécificités de la personne, de son parcours de vie, de soins, de son niveau sportif, de son état de forme du jour et des recommandations de son médecin.

D'acquérir un centre fort en sollicitant le plancher pelvien (abdominaux hypopressifs).

De réduire le périmètre abdominal.

De stabiliser son poids de forme. Le programme permet de réduire la masse grasse au profit de la masse musculaire (combinée avec une alimentation équilibrée).

D'atténuer la fatigue.

De prévenir et de réduire le lymphoedème.

De savoir décrypter le langage de son corps pour en faire son allié.

De (re)trouver estime et confiance en soi.

De (re)prendre plaisir à bouger sans crainte, à respirer en conscience.



La condition physique et permet d'obtenir un corps plus fort, plus souple et plus mobile.

La concentration, l'équilibre et la mémoire.

La qualité de vie (moins de stress, meilleur sommeil...).

### MAIS ÉGALEMENT

De rééquilibrer la charpente corporelle en activant les muscles faibles et en relâchant les zones tendues et douloureuses.

De corriger la posture pour libérer le mouvement.

De solliciter nos fascias, zones qui renferment de nombreux capteurs du mouvement et de récepteurs de la douleur.

De favoriser équilibre et symétrie en réduisant la pression sur les articulations.

De rendre le diaphragme plus fonctionnel, permettant d'assurer une meilleure respiration, circulation et digestion.

D'aider à débloquer les émotions négatives (peur, tristesse, colère, culpabilité...).

De faire partie intégrante d'un groupe (éviter l'isolement et diminuer le risque de dépression).

# PORT ANTE BY Sandrine Marty

#### **PRATIOUE**

Tous les mardis à Pajala dans l'Aude (salle de danse face aux terrains de football):
De 9h30 à 10h30, cours de Sport Santé by Sandrine Marty et programme Onco'Sport®.

De 10h30 à 11h30 le BarAthym, groupe de paroles (lieu d'écoute, de partages, conseils d'anciennes Étincelles et médecins).

RENSEIGNEMENTS Tél.: 06 13 43 71 91

## CURE POST CANCER RÉPAREZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR

après les traitements



La Roche Posay: 10 ans de la cure Post Cancer!

UNE DÉMARCHE INNOVANTE, UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE



SECONDLIFE MAGAZINE
SECONDLIFE MAGAZINE

### Nathalie Frenay Art thérapeute

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 plus de 10 ans, c'est grâce à l'engagement de nombreux professionnels, que cette association a pu accueillir et accompagner 2000 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 propose des ateliers de danse énergétique.

Il y a longtemps que je ne regarde plus les journaux télévisés, les débats politiques, les informations à la radio, la télé réalité... Et que j'écoute peu les conversations qui cultivent la crainte et tentent de nous maintenir dans la peur. J'ai choisi d'arrêter d'être animée, comme un pantin, par une vision que l'on nous dit être la réalité et qui pourtant ne ressemble pas à ce que je vis et ne correspond pas au quotidien de la plupart des gens. Même si certaines personnes et quelques pays vivent des situations vraiment difficiles, il n'en demeure pas moins que les milliards d'individus qui peuplent cette planète ont, comme vous et moi, envie de se lever le matin pour passer une bonne journée!

La réalité est ce que nous vivons à chaque seconde, chaque jour... et je mesure la qualité de ce que nous nous donnons à vivre suivant nos croyances sur nous-mêmes et sur le monde. Je vois tellement de gens qui collent à une vision qui n'est pas la leur et sont persuadés que leur réalité est très sombre.

C'est ce changement de paradigme intérieur que j'ai envie de faciliter car la nature de l'homme n'est pas d'aller dans la violence, la peine ou la peur mais d'évoluer vers des relations épanouissantes, d'aimer et d'être aimé, de donner et de recevoir.

Naturellement l'être humain tend vers cette harmonie car il sait intrinsèquement, qu'il y trouvera le bonheur et consciemment ou pas, c'est ce que nous recherchons.

J'ai compris que nous sommes tous acteurs de la vie que nous avons envie de créer et que chacun a une possibilité bien plus grande qu'il ne le croit d'œuvrer pour un monde qui lui ressemble.

Alors je m'engage et m'investis vers cette montée de conscience car c'est à une société fraternelle que j'ai envie d'appartenir et c'est dans cette réalité que j'ai envie de vivre.

Depuis une dizaine d'années, c'est mon chemin de vie et j'ai à cœur de transmettre mon acquis à tous ceux qui se sentent en résonance avec cette quête. Étincelle est une maison d'accompagnement pour les personnes touchées par le cancer où je retrouve cette joie du partage, dans un esprit positif, avec chaleur, simplicité et une réelle ouverture à la diversité.

Mon engagement professionnel ne diffère pas de mes convictions personnelles. Formée en Art-thérapie il y a une vingtaine d'années, j'ai ensuite fait un travail personnel en thérapie psychocorporelle dans le cadre de différents stages puis j'ai été initiée au coaching et à certains outils de PNL pendant trois ans. J'ai fait de l'accompagnement thérapeutique en individuel et en groupe pendant plus de 10 ans. Puis j'ai senti le besoin d'aller vers une pratique plus profonde et j'ai suivi une formation en communication non violente. Parallèlement, j'ai monté une méthode d'expression de soi par le corps « La danse énergétique » et je me suis formée en Biodanza. Aujourd'hui, le cœur de mon activité professionnelle est l'expression de soi, qu'elle soit verbale par la communication bienveillante, ou par le corps avec la danse énergétique.

J'anime à l'association Étincelle un processus de développement de soi par le mouvement dansé, qui est une réhabilitation de notre nature profonde. Je suis très touchée d'accompagner les femmes qui viennent à Étincelle car je mesure tous les lundis matins leur implication, la profondeur avec laquelle elles vivent les possibles de la vie, comment, délicatement, elles reviennent vers \*soi-m'Aime\*, combien elles découvrent en leur cœur la merveille qu'elles sont.

Je constate, en rapport avec mes autres cours, que l'urgence avec laquelle elles ont envie de vivre, leur donne la force de sortir de leurs zones de confort et d'oser aller chercher leur vérité. Je suis admirative de leur courage et me sens proche d'elles car je sens une qualité de lien humain authentique que j'aime vivre. Nous partageons des moments riches de nos rires, de nos larmes, forts d'intensité et légers à nos âmes. C'est cela qui est important pour moi car je sais que c'est là qu'il y a transformation et c'est ce que je veux continuer à soutenir.

J'espère les aider à traverser une période de vie chaotique, à reconnecter leur vraie nature pour se rapprocher d'elles-mêmes et trouver un chemin de vie qui leur ressemble.

Et enfin, ayant perdu ma sœur d'un cancer, j'ai vécu l'impuissance à lui venir en aide et suis reconnaissante de pouvoir soutenir celles qui sont touchées aujourd'hui par cette maladie.

Je remercie Betty Mercier-Forces, présidente de l'association, cette belle initiative qu'est Étincelle et de me permettre d'être du voyage. Je suis en gratitude envers l'équipe qui nous accueille, sourire au cœur, chaque semaine et qui me donne aussi envie de revenir.



### Josiane

La danse énergétique, c'est pour moi la joie en mouvement. C'est entrer dans la danse sur des musiques expressives, variées, porteuses d'émotions, dans un lieu protégé et bienveillant. Pas de modèle, de beau ou pas beau, de bien ou pas bien, mais des consignes larges qui enrichissent la gestuelle en respectant le rythme et l'intimité de chacune. C'est aussi pouvoir me connecter à ma spontanéité, dans un lâcher-prise qui peut être jubilatoire!

SECOND**LIFE** MAGAZINE





### MEUBLER L'INTÉRIEUR DE LA MAISON ÉTINCELLE À TOULOUSE LA DÉCO SANS SE RUINER!

par Betty Mercier-Forces - Photos : Marianne Sanna

### Les idées déco à petits prix j'adore!

Aujourd'hui la décoration est accessible à tous et l'on peut facilement créer un aménagement et une décoration intérieure qui nous ressemblent et qui nous remplissent de bonheur et de sérénité.

La décoration est mon univers de prédilection et j'ai mis un point d'honneur à sélectionner pour cette nouvelle maison Étincelle à Toulouse, des objets à petits prix, dans l'air du temps pour une déco fonctionnelle et cocooning. Avec quelques petites astuces, meubler une maison peut s'avérer moins coûteux qu'il n'y paraît...

Pour dénicher la bonne affaire, surtout dans les magasins de la grande distribution, il faut savoir s'armer de patience car on ne sait jamais ce qu'on va trouver. Les arrivages sont fréquents, alors pour faire de bonnes affaires mieux vaut s'y rendre fréquemment.



















### Je chine un peu beaucoup... à la folie!

Avec un peu de chance et un œil avisé, j'ai vite repéré les objets ayant du potentiel et pouvant facilement s'intégrer à l'intérieur de la maison, avec ou sans bricolage.

Que vous soyez bricoleur ou non, meubler et décorer la maison ne coûte pas forcément une fortune, à condition d'être patient, de savoir dénicher la bonne affaire mais aussi de voir le potentiel de chaque meuble de récupération! Créer la décoration de la maison Étincelle m'a demandé un peu de temps et surtout un soupçon de chance pour être certain de dénicher la perle rare à un prix raisonnable.

J'ai voulu un intérieur élégant pour cette nouvelle maison car plus qu'un aménagement, la décoration est un art de vivre, un équilibre de soi et de l'espace de vie.

Je n'ai pas couru dans les boutiques les plus chics (et les plus chères), mais j'ai parcouru la plupart des grandes enseignes pour la maison. Si je vous dis qu'il est possible de créer un intérieur chic et élégant sans se ruiner ? La preuve!









### L'INCROYABLE GÂTEAU AU CITRON



### Pour 12 petits gâteaux

4 oeufs
75 g de sucre en poudre
75 g de farine
90 g de noix de coco en poudre
125 g de beurre fondu
300 ml de crème fraîche battue
180 ml de lait
60 ml de jus de citron
Sucre glace et zeste de citron

#### Préchauffez le four à 180°C.

Dans un grand saladier, fouettez les œufs et ajoutez petit à petit la farine en continuant de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez les ingrédients restants.

Versez le mélange dans des petits moules en silicone.

Faites cuire au four pendant 35 minutes.

Une fois refroidis, démoulez les gâteaux et saupoudrez les de sucre glace et de zeste de citron.

SECONDLIFE MAGAZINE Utrition

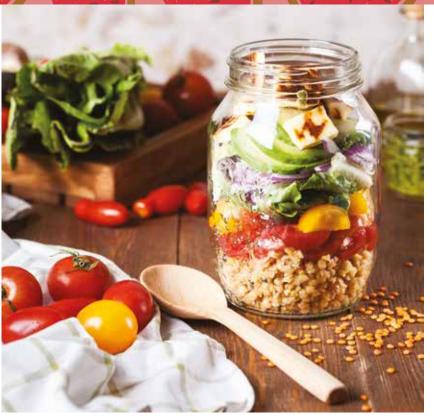


par Marie Comte

L'été approchant, nous avons trouvé approprié de vous éclairer sur bon nombre d'idées reçues et préjugés sur les diverses méthodes pour perdre du poids. Qui n'a pas été tenté, avec l'arrivée des beaux jours, de se jeter sur les « fameux régimes » évoqués par les magazines féminins ou sur les autres « méthodes miracles » pour perdre 5 kilos en une 1 semaine ?

La première des choses à comprendre est qu'une perte de poids efficace mais surtout durable, vous épargnant ce cher effet "yoyo", se doit d'être progressive. En effet, perdre des kilos trop rapidement est révélateur de privations voire même de sous alimentation, et cela entraine quasi systématiquement une reprise de poids totale encore plus importante que la perte occasionnée.

Pour éviter les pièges classiques, je vous conseille de lire ce qui va suivre...



### PRÉJUGÉ Nº1

« Les féculents font grossir et les légumes sont à volonté! »

Réputés pour leur apport calorique élevé et leur tendance à "faire grossir" les féculents ont, depuis des années, bien mauvaise presse. Les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain et autres légumineuses sont au contraire l'un de vos meilleurs alliés dans votre quête de la minceur durable. Leurs effets sur la satiété (d'autant plus si vous choisissez les céréales complètes et les légumineuses) et l'énergie qu'ils vous procurent vous éviteront les fameux "petits creux" qui entrainent grignotages en tout genre. Il n'est pas rare de constater que leur exclusion peut également entrainer de la fatigue, de l'irritabilité ainsi que de fortes envies de manger des produits sucrés.

Même si vous connaîtrez une perte de poids, souvent significative, lors d'un régime dénué de féculents, celle-ci ne sera que provisoire, votre organisme se chargeant en général assez rapidement de vous rappeler de quoi il a besoin pour fonctionner. Que la frustration se manifeste de manière physique ou psychologique, elle entraînera le retour des féculents dans votre alimentation. Le stockage de ceux-ci, pour pallier à la disette des semaines de diète forcée voire même pour prévenir les éventuelles futures privations, induira donc la reprise des kilos perdus.

Dans la même lignée, nous retrouvons très souvent le principe qui annonce que les légumes peuvent être consommés à volonté... Au risque de vous décevoir, manger un aliment, même très peu énergétique, en très grande quantité, peut être la cause d'une prise de poids ou simplement freiner votre perte de poids. Aucun aliment n'est à volonté!

### PRÉJUGÉ N°2

« Arrêter complètement le sucre est une priorité. »

Arrêter complètement de manger du sucre ou des produits sucrés fait partie des "solutions perte de poids rapides" avant l'été. L'ennui, en excluant totalement des aliments que l'on adore, est que l'interdiction induit l'envie. Le fait de vous priver entraîne une fois encore une frustration qui, à son tour, entraînera des excès difficilement maitrisables sur le long terme.

Ne rien s'interdire et effectuer un travail sur ses sensations alimentaires et apprendre à différencier une réelle envie d'une envie "réflexe" par exemple, sont des pistes bien plus intéressantes pour la gestion des consommation sucrées.

### PRÉJUGÉ N°3

« Ne plus manger aucune matières grasses est bon pour la gestion du poids et la santé. »

La "chasse au gras" est également l'un des premiers réflexes à la volonté de perdre du poids. Si votre idée est d'arrêter toutes les matières grasses, les huiles végétales comprises, vous faites fausse route! Indispensable lors de multiples réactions dans votre corps, le manque d'apport de matières grasses peut être à l'origine de nombreux troubles, notamment sur le long terme. Peau terne, anxiété, état dépressif, aménorrhée... des signaux d'alarme envoyés par l'organisme en manque de lipides.

La solution : bien choisir ses matières grasses en privilégiant les huiles de bonne qualité (olive et colza par exemple), les poissons gras ou encore l'avocat pour un apport suffisant et intéressant.

### PRÉJUGÉ Nº4

« Manger des produits allégés et des produits laitiers 0% permet de maigrir. »

Voilà une erreur classique à éviter ! Les produits allégés ou dénués de matières grasses sont plus que trompeurs quant à leur effet sur votre ligne. En ce qui concerne les produits laitiers à 0% de matières grasses, ils ne contiennent pas de vitamine D ce qui empêche le calcium de se fixer dans votre organisme et qui enlève leur intérêt nutritionnel principal. Dans le cas où ces produits sont sucrés, ils sont souvent plus riches en sucres ainsi qu'en additifs que les produits classiques dans le but de compenser les problèmes de textures et de saveur. Cela les rend souvent plus riches que ces derniers. De la même manière, les produits dits allégés en sucre comme certains biscuits sont souvent, eux, plus riches en graisses de mauvaise qualité. Dans le cas, de sodas "sans sucres" à base d'édulcorants, bien que souvent acaloriques, ils entrainent des envies de sucre à leur consommation et ne sont donc pas une solution idéale à la perte de poids.

Tous ces aliments "déculpabilisants", souvent plus chers, mauvais pour la santé et consommés en plus grande quantité parce que "plus légers" sont à bannir de vos placards.



### PRÉJUGÉ N° 5

« Se priver et se sentir privé(e) pour voir arriver les résultats. »

Non, il n'est pas nécessaire de vous sentir privé(e) pour perdre du poids et c'est même le contraire! En apportant à votre corps tout ce dont il a besoin et en vous faisant régulièrement plaisir, vous connaîtrez une perte de poids efficace et durable.

Aussi, sauter des repas ne permet pas non plus d'atteindre vos objectifs. Le corps stockera toujours ce que vous lui donnez si vous le privez régulièrement, soyez en sûr(e)s.

### PRÉJUGÉ Nº6

« Se peser tous les jours et considérer le poids comme le seul indicateur de l'amincissement est adapté. »

Vous peser tous les jours peut entraîner une fixation tellement importante sur le chiffre que celle-ci peut tout simplement "bloquer" votre processus d'amincissement.

Aussi, le poids n'est pas toujours un indicateur fiable d'une perte de poids. Dans le cas où vous pratiquez une activité physique, il est très possible que votre poids augmente. La masse musculaire étant plus lourde que la masse grasse, il est tout à fait normal de constater la hausse du chiffre sur la balance. Lâcher prise et libérezvous de votre balance, cela sera plus confortable et efficace sur le long terme. Fiez-vous à vos sensations dans vos vêtements et pesez-vous une fois tous les 15 jours maximum toujours dans les mêmes conditions et sur la même balance



### PRÉJUGÉ Nº7

« Suivre un programme très guidé (menus imposés, repas livrés, aliments pesés...) est LA solution à long terme. »

Le "marché du régime" regorge de plus en plus de méthodes où l'on vous propose de vous aider à la perte de poids de manière très guidée allant même parfois jusqu'à vous livrer vos repas. Sans parler des marques qui prônent les régimes d'exclusion, à éviter comme dit précédemment, le principal inconvénient de ce type de "solution" est qu'ils vous rendent quelque part "dépendant". En effet, tout est fait pour vous, que ce soit sous forme de menus ou sous forme de repas tout prêts. Comment ferez-vous quand vous aurez obtenu les résultats souhaités ? Quels repères prendrez vous ? Serez-vous obligés de poursuivre pour garder un poids qui vous convienne ?

Très souvent coûteux, ces programmes ne paraissent être une bonne alternative que sur le court terme une fois encore. Rien ne vaut une prise en charge avec un ou une professionnel(le) de la nutrition à condition qu'il ou elle ne vous propose pas de régime. Équilibre alimentaire, travail sur vos sensations et comportement alimentaire quand le besoin s'en fait sentir, voilà la clé d'une perte de poids durable.

### CAMPAGNE DE MÉCÉNAT PARTICIPATIF ÉTINCELLE

### 29 MAI -> 29 JUILLET 2018

### Prenons soin des femmes touchées par le cancer!

Dans le cadre de l'ouverture de la nouvelle maison de vie Étincelle à Toulouse où nous allons accueillir, accompagner et informer les personnes touchées par le cancer et leurs proches, nous avons décidé de proposer à tous de nous soutenir pour l'aménagement de notre nouveau lieu d'accueil et le développement de notre programme de soins de support.

### Dés le 29 mai, Aidez Étincelle à donner toute sa mesure à ce lieu unique !

~~~~





www.commeon.com/projet/etincelle-toulouse









### **#FIGHTING CANCER** La première compétence LinkedIn pour faire reconnaître la maladie

Pour lutter contre la " période blanche " dans le parcours professionnel des personnes atteintes de cancer, Cancer@ work propose une initiative originale: mettre en avant cette épreuve que représente la maladie et la transformer en avantage. En ajoutant cette compétence " Fighting Cancer " à votre profil Linkedin, vous pouvez désormais valoriser avec fiérté votre combat contre la maladie. Cette initiative s'accompagne

d'une vidéo, à visionner sur Youtube, qui met en avant des témoignages d'anciens malades.

www.canceratwork.com

### > Colloque

### La vie cinq ans après un diagnostic de cancer

L'enquête nationale sur les conditions de vie cinq ans après le diagnostic de cancer (VICAN5) nous renseigne sur la vie quotidienne des personnes atteintes au moment de l'enquête, mais aussi sur leur parcours depuis le diagnostic. Différentes facettes de la vie de ces personnes y sont explorées.

Mercredi 20 juin 2018 Cité internationale universitaire 17 boulevard Jourdan 75014 Paris Organisé par l'INCa - sur inscription.

vican5.fr

### > Jeu



### COFFRET AUDACE DE L'ÂME

Le coffret L' AUDACE DE L'ÂME est composé de 52 cartes aquarelles intuitives et d'un livret de 52 textes correspondants. C'est une création originale de Sabine Bazillio. Il s'adresse à toute personne qui souhaite (re)trouver l'essence de son être. De façon ludique et joyeuse, les messages de l'âme correspondants à chaque carte tirée sont donnés. L'univers de l'AUDACE DE L'ÂME est coloré et subtil. proposant une façon poétique de retrouver l'unité!

audacedelame.fr

Ce coffret est disponible aux Éditions Couleur Singulière 27 euros (+ frais de livraison)

couleursinguliere.fr 

### Comment vivre son cancer au quotidien

de Caroline Paufichet-Burnouf et Claire Delvaux



Avec ce guide, Caroline Paufichet s'adresse aux femmes qui ont un cancer et sont en cours de traitement, mais aussi à leur entourage. Sur un ton résolument positif, elle s'inspire de son expérience personnelle et apporte des réponses pratiques à toutes les questions que chacune est en droit de se poser. En écho, les illustrations de Claire Delvaux apportent douceur, féminité, complicité, élégance, poésie, un brin de légèreté... faisant de ce livre un objet précieux, intime, à garder sur soi.

Éditions de la Martinière - 16 euros www.editionsdelamartiniere.fr



### À la source d'une meilleure qualité de vie



### MA CURE POST-CANCER À L'ETABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

DANS UN ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ AU CŒUR DES ALPES PRÈS DE GRENOBLE

Diminuer l'impact négatif des effets secondaires liés aux traitements du cancer et recouvrir un bien-être général.

- Dessèchement cutané intense
- Sensations de brûlures
- Rougeurs, irritations, échauffements sur le visage ou le corps
- Peau réactive, irritable
- Fissures et crevasses au niveau des pieds ou des mains
- En cas d'intervention chirurgicale, ou cicatrice
- Mobilité réduite du bras ou lymphædème

Prise en charge sur mesure par des professionnels avec une possibilité de double orientation en Dermatologie et Rhumatologie ou Dermatologie et Voies Respiratoires.

le Spa Thermal propose des soins de bien-être et de beauté. Possibilité de participer également à des groupes de paroles, réunions d'information. Un moyen pour apprendre à apprécier à nouveau son corps et se sentir bien tant physiquement que mentalement.





