2Life

SECOND**LIFE** *magazine*

Spécial Sète

GRATUIT
N°12
2018

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

SPORT ET CANCER

La Sincère

Une raison de courir pour elles **à Sète**

TOURISME
L'ÎLE SINGULIÈRE

CUISINE
À LA SÉTOISE

MODE & DÉCO
GREEN

étincelle
OCCITANIE

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

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

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

20 €
pour 4 numéros
(1 an)

Vos coordonnées :

Nom / Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Date :

Signature :

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

édito

UN NUMÉRO SPÉCIAL !

Nous sommes heureux de partager avec vous deux dates importantes pour l'association Étincelle Occitanie. Le 5 juin dernier, Étincelle inaugurait une nouvelle maison de vie à Toulouse, chaleureuse, conviviale et décorée avec goût. Nous sommes prêts à accueillir, à la rentrée de septembre, les nouvelles « Étincelles toulousaines ».

L'expansion d'Étincelle témoigne de l'importance de l'accompagnement des personnes concernées par le cancer pendant les traitements et dans l'après maladie. Je profite de ce numéro spécial pour remercier chaleureusement les nouveaux professionnels bénévoles qui ont choisi de mettre leurs compétences au service de nos adhérent(e)s et pour leur engagement à nos côtés.

Étincelle, également présente dans de nombreuses villes de la région depuis plusieurs années, lance, pour la première fois, avec le soutien de la Ville de Sète et de son service des sports, un évènement sportif et solidaire à l'occasion d'Octobre Rose. Cette course/marche « La Seincère® », permettra de sensibiliser au dépistage du cancer du sein et à la promotion du sport santé. Rendez-vous toute la journée du dimanche 14 octobre pour un programme sportif, festif et familial qui promet de réserver de belles surprises.

Ce numéro "Spécial Sète" me donne l'occasion de remercier du fond du cœur la marraine de l'évènement, Delphine Le Sausse, et l'artiste Lise Chevalier, toutes deux à nos côtés pour cet évènement.

Développé depuis presque trois ans à Sète, le programme Onco'Sport®, orchestré par Étincelle et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie, permet aux sétois(es) touché(e)s par le cancer de pratiquer des activités physiques adaptées. Aujourd'hui, c'est aussi l'occasion pour moi de remercier Monsieur François Commeinhes, Maire de la Ville de Sète et Président de Sète Agglopôle Méditerranée ainsi que le service Sport Santé de la ville, qui nous accompagnent dans nos actions.

C'est en feuilletant les pages de ce numéro que vous découvrirez les trésors de l'Île singulière, son tourisme, sa richesse culturelle et culinaire.
Nous vous attendons nombreux (ses) le 14 octobre pour participer à la communauté des « Seincères® » et sur cette note positive, je vous laisse le plaisir de découvrir cette nouvelle édition "Spécial Sète" de SecondLife magazine.

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

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie

AGIR ENSEMBLE, PROTÉGER CHACUN

LES ESSENTIELS

Conservez vos informations de santé dans votre

DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ

Votre DMP mode d'emploi :

Comment créer votre DMP ?

- en ligne sur le site dmp.fr*
- en pharmacie ou auprès d'un professionnel de santé équipé d'un logiciel adapté
- en CPAM, auprès d'un conseiller

Quelles informations contient votre DMP ?

- votre historique de soins des 24 derniers mois
- vos pathologies et allergies éventuelles
- vos résultats d'examens (radios, analyses, etc.)
- et bien d'autres informations

Qui peut accéder et alimenter votre DMP ?

À part vous, seuls les professionnels de santé de votre choix (médecin traitant, infirmier...) peuvent le consulter.

* La liste des régimes autorisés à la création d'un DMP sur Internet se trouve sur dmp.fr

Avec l'appli DMP... ... consultez vos informations de santé sur smartphone et tablette

Disponible sur App Store
Disponible sur Google play

ameli.fr

team

NUMÉRO 12
SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE 2018

Emmanuelle Saunier
Socio-esthéticienne
Bodynov Montpellier

Jennifer de Calheiros
Socio-esthéticienne
Étincelle Occitanie

Thierry Forces
Chargé du développement
Étincelle Occitanie

Betty Mercier-Forces
Directrice de publication
Rédactrice en chef
Présidente d'Étincelle Occitanie
Maître de Conférences

Aline Brouard
Chargée de communication
et mécénat
Étincelle Occitanie
SecondLife magazine

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

Merci à nos contributeurs

Service communication de la Ville de Sète, pour l'article "L'île Singulière", de la page 20 à 25.

Docteur Olivier Coste - Médecin conseiller - DRJSCS Occitanie pour l'article santé « Destination Sète », de la page 26 à 35.

Pierre Alonso - Enseignant en Activité Physique Adaptée - Association Étincelle Occitanie pour l'article Onco'Sport®, de la page 37

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

NOUS CONTACTER
Association Étincelle Occitanie
04 67 58 94 23 / **www.etincelle-occitanie.com**
Étincelle Montpellier et Étincelle Toulouse
Étincelle LR etincelleoccitanie
communication@etincelle-occitanie.com

SecondLife magazine
SecondLife Magazine

SECONDLIFE *MAGAZINE*

sommaire

NUMÉRO 12
SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE 2018

8 AGENDA ÉTINCELLE OCCITANIE
MONTPELLIER & TOULOUSE

Spécial Sète

12 INFOS LA Seincère

16 RENCONTRE
DELPHINE LE SAUSSE ET LISE CHEVALIER

20 TOURISME
L'île singulière

26 SANTÉ
Le Sport-Santé reçu sept sur sept

38 CUISINE
À la sétoise

40 NUTRITION
Poissons, coquillages et crustacés

42 BEAUTÉ
Secrets de beauté

46 MODE & DÉCO
Green

52 ZOOM
Solange Lissner, animatrice d'ateliers d'écriture

54 VU DU WEB

EN COUVERTURE
Affiche de La Seincère, course/marche contre le cancer à Sète. Lire page 12.

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 13 000 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.

SAVE THE DATES

PROCHAINS RENDEZ-VOUS D'ÉTINCELLE OCCITANIE

Suivez nos actus
Étincelle toulouse
@EtincelleLr | etincelleoccitanie

À TOULOUSE

SEPTEMBRE 2018

DÈS le 3 septembre

Le 5 juin dernier, Étincelle inaugurait sa nouvelle maison de vie à Toulouse. Le temps de constituer une équipe de professionnels bénévoles, Étincelle est fin prête à ouvrir ces portes pour accueillir les nouvelles « Étincelles toulousaines » et leur proposer un programme de soins de support adaptés à leurs attentes.
Rendez-vous le 3 septembre pour découvrir le planning de la rentrée !

Pour venir nous voir
28 rue du Commissaire Philippe
à Toulouse
Tél. : 06 22 68 24 89

DIMANCHE 9
Vide dressing des toulousaines
De 11h à 19h
Envol côté plage à Balma
Entrée gratuite
Stand Étincelle pour une vente au profit de nos actions.
videdressingdestoulousaines.fr

APPRENDRE AUTREMENT,
L'HUMAIN AU CŒUR DE LA FORMATION.

Ouverture prochaine à Toulouse d'un ***centre de formation, d'enseignement et de conseil en oncologie et soins de support*** pour les professionnels de santé médicaux et paramédicaux, patients et aidants. Le centre de formation est engagé dans une démarche pédagogique innovante et fait appel à une approche pluridisciplinaire pour chaque action proposée selon trois axes, universitaire, formation continue et formation des patients et aidants. Le comité de pilotage du centre de formation garantit la qualité des formations dispensées.
Vous êtes intéressé(e)s -> contact-toulouse@etincelle-occitanie.com ou bettymercier@aol.com

OCTOBRE 2018

TOUT LE MOIS
La Perlette
Pâtissier et salon de thé à Toulouse
1 € reversé à Étincelle sur chaque perlette individuelle vendue.
Toutes les adresses sur www.perlette.fr

MARDI 2
Concert Coeur de Pirate
20h au Bikini - Ramonville Saint-Agne
Stand et tombola au profit d'Étincelle.
le.bikini.toulouse

MERCREDI 17
Journée Octobre Rose
À l'Institut Universitaire du Cancer de Toulouse- Oncopole
Présence de l'équipe Étincelle durant la journée pour informer sur le programme Onco'Vie.
www.iuct-oncopole.fr

CAMPAGNE DE MÉCÉNAT PARTICIPATIF ÉTINCELLE

20 AOÛT -> 15 SEPTEMBRE 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 dès le 3 septembre nous accueillerons, accompagnerons et informerons 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 20 août, Aidez Étincelle à donner toute sa mesure à ce lieu unique !

Merci pour votre don !

Soutenu par CA TOULOUSE 31

www.commeon.com/projet/etincelle-toulouse

SAVE THE DATES

PROCHAINS RENDEZ-VOUS D'ÉTINCELLE OCCITANIE

À MONTPELLIER

Suivez nos actus
Étincelle montpellier | @EtincelleLr
etincelleoccitanie

NOUVEAU dès septembre

Onco'Danse
par Étincelle

Dès septembre 2018, avec le soutien financier du CAC Bouygues Bâtiment et en partenariat avec DNA DANCE AREA, Étincelle développe une section Danse « Onco'Danse », dans le cadre d'Onco'Vie.
À travers la danse RAGGAJAM® initiée par Audrey Bosc, professeur et chorégraphe, laissez-vous emporter dans son univers, sur une musique entrainante, des enchainements chorégraphiés et de bonnes énergies. L'expression corporelle devient alors un outil thérapeutique pendant et après les traitements du cancer.
Ce programme innovant est une expérience unique ! Rejoignez-nous, débutante ou confirmée.
Information et inscription au 04 67 58 94 23

SEPTEMBRE 2018

DIMANCHE 9
Antigone des associations
De 9h à 19h - Place du Nombre d'Or
Retrouvez Étincelle sur le stand 00381

SAMEDI 22
Rallye des Deutch's 2018
De 11h à 16h au Grau-du-Roi
Plage Le Christal, Avenue Frédéric Mistral
Étincelle présente à l'arrivée du Rallye des Deutch's 2018
www.lesdeuchs.com

MARDI 11
Soirée privée SecondLife magazine à La Paillote Bambou
À partir de 19h
La Grande Motte
Soirée caritaive au profit d'Étincelle
Entrée nominative sur présentation d'un billet de tombola acheté sur www.helloasso.com

De superbes cadeaux à gagner ! Offerts par l'Hôtel des Remparts** à Aigues Mortes**

OCTOBRE 2018

DU MERCREDI 3 AU SAMEDI 20
Octobre Rose
Étincelle est membre du Collectif Octobre Rose, mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Plusieurs actions seront menées, à suivre :
collectifoctobrerose

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

DU VENDREDI 5 AU LUNDI 15
Foire Internationale de Montpellier
Parc des expositions - Hall A5
Présence d'Étincelle sur le stand de notre partenaire École Sylvia Terrade Montpellier.

SAMEDI 20
Les Aimargazelles contre le cancer du sein
Aimargues
Une journée organisée par Les Aimargazelles contre le cancer du sein.
Inscriptions et informations
Les-Aimargazelles

DIMANCHE 14
Course/marche La Seincère®
Départ 11h Place Thérond - Sète
Course/marche à Sète au profit d'Étincelle. Pour la lutte contre le cancer, l'accompagnement des personnes touchées par le cancer et la promotion du sport santé.
Inscriptions et informations
laseincere.org

Informations & réservations
laseincere.org
04 67 58 94 23
La Seincère

Qu'est ce que La Seincère® ?

Dans le cadre d'Octobre Rose, mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, l'association Étincelle Occitanie soutenue par la Ville de Sète et Sète Agglopôle Méditerranée, organise une course/marche familiale et solidaire sur Sète pour la lutte contre le cancer, l'accompagnement des personnes touchées par le cancer et la promotion du sport santé.

Un évènement sportif

La Seincère® est un évènement convivial ouvert à toutes et à tous, sans limite d'âge ou de condition physique, où chacun court ou marche à son rythme sur un parcours de moins de 5 km. Déguisé ou non selon ses envies, vous pouvez venir seul, en famille, entre amis, collègues et même en équipe, l'essentiel est de partager un moment tous ensemble pour la bonne cause.

Une course 100% solidaire

À travers cet événement 100 % solidaire, l'association Étincelle souhaite, d'une part, sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage et à la pratique d'une activité physique et d'autre part, poursuivre son accompagnement auprès des personnes touchées par le cancer en développant ses interventions dans la ville de Sète.

Une journée festive et conviviale

Dimanche 14 octobre 2018
Accueil sur le site dès 9h – Échauffement collectif à 10h30
Départ de la course à 11h - Arrivée à partir de 12h
Performance artistique à 14h et concert à 15h
Tout public de 0 à 100 ans et +
Animations : Food-Trucks, buvette, concert live, performance artistique, village partenaires

Comment participer ?

Seul(e), en famille ou en équipe, il existe des formules d'inscription pour tous !

En individuel :
Inscription sur le site de la Seincère > **laseincere.org/sinscrire**
Adulte 15€ / enfant 8€ / gratuit pour les - de 8 ans.

En équipe :
À toutes les entreprises, écoles, clubs, associations… qui souhaitent participer avec une équipe de 10 personnes et + et porter un T-shirt à leurs couleurs.
Les inscriptions se font par mail à **contact@laseincere.org**

CURE POST CANCER

RÉPAREZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR

après les traitements

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

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

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

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

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

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

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

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

UNE DÉMARCHE INNOVANTE, UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE

LA ROCHE POSAY
THERMES
DERMATOLOGIE

Leurs engagements

Delphine et Lise, toutes 2 sètoises, s'engagent pour la Seincère®.

« Je suis très heureuse d'être la marraine de la Seincère®, cette course solidaire, pour soutenir l'association Étincelle Occitanie qui apporte écoute et conseils et offre un accompagnement, par des soins de support adaptés, aux personnes touchées par un cancer. »
Delphine Le Sausse

© Éric Morere

© Éric Morere

Delphine Le Sausse
Marraine de la Seincère®

Il y a près de 20 ans le cancer emportait mon père. J'étais jeune diplômée, Docteur en pharmacie, et je reprenais sa suite dans une officine sétoise.
J'ai appris à soutenir les personnes et les proches touchées par cette maladie en leur apportant toute mon écoute et mes conseils de professionnelle de santé.

Mon avenir semblait tout tracé, mais la vie en a décidée autrement. En janvier 2004, à l'âge de 28 ans, un accident de ski me brise la colonne vertébrale et me prive d'une partie de l'usage de mes jambes. En une fraction de secondes, ma vie bascule. C'était il y a 14 ans ! Entre temps, comme on dit, c'est une longue histoire.
Il m'a fallut "ré- apprendre" à vivre avec mon handicap.
J'ai ensuite repris mon activité professionnelle, puis sportive. Je suis actuellement 13 fois Championne du Monde de para ski nautique !

Et pourtant, le plus dur n'a ni été de devenir Championne du Monde, ni de jongler avec les boîtes de médicaments et les béquilles. Le plus dur, c'est d'apprendre à vivre avec le regard des autres.
Ce n'est pas facile de s'afficher, appuyée sur des béquilles, la démarche hésitante. Il faut même une sacrée dose de détermination. En franchissant ce pas bancal..., j'espère aider des personnes malades ou physiquement handicapées leur prouvant que rien n'est impossible pour qui fait preuve d'opiniâtreté. Surmonter ses propres blessures personnelles et la stigmatisation sociale apporte une grande satisfaction et une force supplémentaire.

Bien sûr, le rôle premier du pharmacien demeure le contrôle de l'utilisation des médicaments. Mais il est essentiel d'être généreux et à l'écoute des patients. Il est bon de savoir que certains regards peuvent faire trébucher alors que d'autres permettent de tenir debout.

En 2014, j'ai décidé de me spécialiser dans le suivi des personnes atteintes de cancer, en suivant une formation d'applicatrice de prothèses mammaires ainsi qu'une formation pharmaceutique continue sur la cancérologie. J'apporte ainsi tout mon savoir faire aux personnes et aux proches touchés par cette maladie et espère ainsi pouvoir être une "béquille" pour ceux qui en ont besoin.

Je suis très heureuse d'être la marraine de la Seincère®, cette course solidaire, pour soutenir l'association Étincelle Occitanie qui apporte écoute et conseils et offre un accompagnement, par des soins de support adaptés, aux personnes touchées par un cancer.

Il est important de soutenir les personnes et les proches touchées par cette maladie et Étincelle Occitanie le fait avec beaucoup de justesse.

« Quand elle dansait, on voyait traverser toute la vie en accéléré, comme sortie d'un passé qui nous appartenait. Je me souviens de ses paupières serrées et de ses mains rouges. Le froid ne sortait même plus de sa bouche et nous avions oublié cette température extrême. Ça doit ressembler à ça, ce moment dont parlent les autres. Quand tout se confond comme si nous avions vécu là avant, avant une ère sans lumière.»
Lise Chevalier

Visuels, extraits du Livre d'artiste "Prémices d'une ère télépathique" éditions Méridianes à Montpellier, publié en Juillet 2018.
Tirage à 500 exemplaires. Poèmes, photographies et dessins de Lise Chevalier.
Dessins : encre et pigment sur papier japonais, 30 x 40 cm

Lise Chevalier
Artiste plasticienne

Originaire de la région, je suis partie étudier l'art à Berlin et me suis installée à Sète à mon retour en 2012. Je travaille dans les ateliers de la ville à l'ancien collège Victor Hugo.

Des voyages ont toujours alimenté mon travail : les bords de la mer baltique sur les traces des peintres romantiques allemands, les dolmens dans les Cévennes, les fougères du jardin des plantes de Berlin, l'observation des oiseaux depuis les toits terrasses de la ville de Téhéran, la récolte de céramiques sur les îles au large d'Istanbul…

Dans la ville de Sète, je retrouve le voyage, l'ailleurs. Je créé à partir des images mentales que les paysages m'inspirent ici. Ces images se déclinent sous la forme de dessins, de photographies, d'écriture, d'objets, de livres d'artiste, d'installations. Les visuels sont extraits de mon nouveau livre d'artiste « Prémices d'une ère télépathique » aux éditions Méridianes.

Je présente mon travail de plasticienne à l'étranger (Berlin, Téhéran, Istanbul, Belgrade…) et à l'occasion d'expositions dans ma ville, à la Chapelle du Quartier Haut, en collaboration avec le musée Paul Valéry lors du festival de poésie "Voix Vives de méditerranée en méditerranée". Je suis très sensible à la parole des poétesses méditerranéennes. À l'espace Félix, lors des journées portes ouvertes des ateliers d'artistes, avec le collectif LATELIER ainsi qu'en collaboration avec le Centre Régional d'Art Contemporain.

Sète, c'est aussi le présent artistique, immédiat avec les artistes installés ici et ceux qui viennent d'ailleurs. J'ai créé en 2017 une résidence pour artistes femmes européennes l'A.T.E.N.A, (Atelier Temporaire Européen de Navigation Artistique), un projet soutenu par la Ville de Sète et ses actrices culturelles, la Région Occitanie et la DRAC Occitanie. Depuis un an, six artistes de nationalités différentes ont séjourné et élaboré des projets artistiques ici.

C'est dans ce même engagement pour les femmes que je soutiens l'association Étincelle Occitanie et « La Seincère » course/marche caritative qui aura lieu dimanche 14 octobre, en mobilisant le réseau d'artistes installés à Sète et les artistes de la résidence A.T.E.N.A autour de cet événement dans le cadre d'Octobre Rose, mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

Découvrez les œuvres,
les prochaines expositions
et la résidence A.T.E.N.A
www.lisechevalier.com
atelieratena.blogspot.fr
www.meridianes.fr

Sète, l'île singulière

par le Service Communication de la Ville de Sète

Avec son authentique port de pêche en plein cœur de ville et ses quartiers typiques aux façades colorées, traversés par les canaux, Sète est la capitale du bassin de Thau. C'est aussi un port de commerce ou abordent les ferrys et les bateaux de croisières, et un port de plaisance de 300 emplacements. Cité cosmopolite riche d'influences étrangères, elle est le premier port de pêche de Méditerranée française. Cet eldorado languedocien est la plus jeune des villes du Languedoc et n'a cessé d'attirer à elle des communautés venues des provinces languedociennes voisines, d'Italie, d'Espagne et plus récemment du Maghreb. Des communautés liées aux métiers de la pêche, qui ont conservé intacts jusqu'à aujourd'hui ces villages dans la ville où le temps, les coutumes, la vie, semblent s'être attardés.

Un peu d'histoire

La ville de Sète est née d'une décision royale et de la volonté de trois hommes : Paul Riquet, Louis XIV et le Chevalier de Clerville. Paul Riquet cherchait un débouché sur la Méditerranée pour le Canal du Midi dont il avait entrepris le creusement. Louis XIV avait chargé son ministre Colbert de trouver une rade pour les galères royales et d'y créer un port d'exportation des produits du Languedoc. Colbert confia cette tâche au Chevalier de Clerville, qui identifia le Cap de Sète comme le site le plus approprié pour la création d'un port. Les travaux du port commencèrent par l'édification du môle Saint-Louis. Il est coutume de fixer la naissance de Sète au 29 juillet 1666, date à laquelle les premières pierres de la jetée furent posées. Ce jour historique fut également consacré au premier tournoi de joutes. Depuis, la Fête de la Saint-Louis, avec ses tournois de joutes, demeure le plus grand événement de l'année.

À partir du 18e siècle, la colline s'est petit à petit garnie de petites constructions proches de la cabane, construites en pierres sèches, baptisées « baraquettes ». La tradition voulait que le dimanche venu, les familles grimpent les pentes de la colline pour y passer la journée. C'est une véritable institution avec ses traditions, ses histoires et ses rituels à l'image des chanteurs de baraquettes.

Au 19e siècle, le port s'est développé grâce au commerce maritime, principalement celui du vin. Sète devint le 1er port tonnelier du monde. Dans les années 1850, des pêcheurs de Gaeta et Cetara, villages de la côte amalfitaine près de Naples, quittèrent l'Italie, poussés par la nécessité de trouver une vie meilleure pour s'installer dans le Sud de la France, notamment à Sète et au Grau du Roi. Entre 1820 et 1870, la cité a vu tripler sa population.

Ce n'est qu'en 1928 que Cette, que l'on pouvait écrire indifféremment Sette, Septe, Cète, ou Cept sous l'Ancien Régime, devient officiellement Sète par arrêté ministériel.

Dans les années 60, la pêche artisanale se développe grâce à l'arrivée de nouvelles techniques amenées par les rapatriés de l'Afrique du Nord. Sète devient alors le premier port de pêche de Méditerranée française.

Cité maritime de caractère

Fortement ancrée dans un patrimoine maritime exceptionnel, Sète allie traditions festives et gastronomie méditerranéenne. Sur cette terre d'accueil, les habitants ont su préserver la beauté d'une nature primitive, source de richesse, et l'art de vivre du Sud.

À Sète, pêcheurs, marins et ostréiculteurs ont en commun la passion de la mer. De l'étang de Thau à la Méditerranée, l'omniprésence de l'eau et la richesse des fonds marins ont depuis toujours attiré les amoureux de grand bleu. Cité cosmopolite à vocation maritime, Sète est le premier port de pêche de Méditerranée française. Si quantité d'espèces fleurissent à la criée aux poissons, la spécialité sétoise, c'est le thon. Senneurs, chalutiers et petits-métiers ramènent plus de la moitié des quotas français de thon rouge !
Chaque soir, le retour des bateaux vers le port est un spectacle magique.

Les fêtes traditionnelles

LES JOUTES NAUTIQUES
Capitale des joutes languedociennes, Sète perpétue depuis le moyen âge cette tradition qui attire chaque année des dizaines de milliers d'aficionados. Vêtus de blanc et équipés de lances et de pavois, deux équipes de jouteurs s'affrontent sur les canaux. Ce championnat inter-villes qui compte plus d'une trentaine de tournois, atteint son apogée lors des fêtes de La Saint-Louis.

LA FÊTE DES PÊCHEURS
De la retraite aux flambeaux derrière la statue de Saint-Pierre, patron des pêcheurs, au cortège de bateaux pavoisés pour la bénédiction en mer en mémoire des marins disparus, le spectacle est intense, solennel et haut en couleurs ! Cette fête votive a lieu tout au long du 1er week-end de juillet. Elle s'accompagne d'une fête foraine sur le vieux port et de tournois de joutes.

ESCALE À SÈTE
Le patrimoine maritime sétois a sa fête ! Tous les deux ans, aux alentours de Pâques, une centaine de vieux gréements et grands voiliers du Monde accostent en cœur de ville ! Au programme : bordées musicales, visites de bateaux et saveurs locales…

LA SAINT-LOUIS
Fin août, les fêtes de la Saint-Louis, patron de Sète, ont gardé toute la spontanéité d'une tradition vivante. Rythmées par les tournois de joutes nautiques, les festivités durent 6 jours et rayonnent dans toute la ville, rencontres sportives, défilés, concerts, expositions, bars à quai, feu d'artifice… Elles s'achèvent par le prestigieux Grand Prix des "lourds" qui oppose les jouteurs de plus de 85 kg.

Une capitale culturelle

Que l'on flâne sur les hauteurs du Quartier Haut, du côté de la Pointe Courte avec ses petites maisons serrées ou encore le long de ses quais, l'authenticité de cette ville posée sur l'eau séduit plus que jamais le monde des arts : expositions, concerts, tournages de films ou émissions de télévision…
La ville aux multiples festivals et aux cinq musées a toujours eu un goût marqué pour les arts et la culture. En 1713, la ville comptait huit cabarets, des théâtres prestigieux comme celui de la Comédie, 1er théâtre construit en 1788 (aujourd'hui démoli), le théâtre de l'Avenue devenu Théâtre Molière, sans compter les nombreux théâtres ambulants, des cirques sur la place de la mairie et le kiosque à musique place Aristide-Briand.
Aujourd'hui, la densité de sa programmation fait de la cité de Paul-Valéry, de Brassens et de Jean Vilar une capitale culturelle. On ne peut pas venir à Sète sans assister à un spectacle au Théâtre de la Mer, cet incroyable amphithéâtre à ciel ouvert.
La vocation artistique de Sète ne s'arrête pas aux portes de ses musées et de ses galeries, des œuvres s'exposent aux quatre coins de la ville : les Totems de Di Rosa aux entrées de la cité, la Mama place de l'Hospitalet, « Mare Nostrum » de Jean Denant une fresque en acier poli le long de la Corniche…
Et chaque année, les murs de la ville s'enrichissent de fresque des "street artistes", invités dans le cadre du festival K Live. C'est le Musée à Ciel Ouvert. Une collection facilement accessible pour la plus grande joie des passants.

Flâner à Sète

LES QUAIS ET LES CANAUX

Partir à la conquête des quais de Sète et lever les yeux vers les immeubles qui bordent les canaux, c'est découvrir un peu du passé de la ville : des couleurs ensoleillées qui rappellent les populations venus d'Italie investir l'El Dorado languedocien, aux riches immeubles haussmanniens construits au 19e siècle par les négociants et les armateurs venus du Nord, plus de trois siècles vous contemplent.

LA CORNICHE

Il existe peu de côtes rocheuses sur le littoral languedocien. La Corniche de Sète est une exception et présente un paysage atypique de petites criques de sable et d'eau transparente dominées par des falaises calcaires. Du théâtre de la Mer jusqu'au hameau balnéaire de la Corniche, une promenade domine la mer et offre une vue grandiose sur la Méditerranée et la montagne d'Agde.

LE QUARTIER HAUT

Au pied de la colline de Saint-Clair, c'est le Quartier Haut, l'ancêtre des quartiers sétois, village des pêcheurs en mer à majorité italienne. Vous prendrez plaisir à vous égarer, comme à Naples, dans le dédale de ses ruelles pentues.

LA POINTE COURTE

Heureux les privilégiés qui habitent ce bout de terre au bord de l'étang ! Ici le temps s'est arrêté. Le linge flotte aux balcons, les filets sèchent le long des quais, les barques se prélassent au soleil. C'est "l'irréductible village" sétois, chanté par Agnès Varda dans son premier long métrage, le fief des pêcheurs de l'étang.

LE CIMETIÈRE MARIN

Une terrasse sur la mer comme une invitation à la poésie, des chapelles comme des citadelles, des croix dressées comme des sentinelles… c'est le cimetière marin où reposent Paul Valéry et Jean Vilar. Le long de ses allées, vous découvrirez des trésors d'architecture mortuaire, tels le caveau en marbre de carrare de la jeune Marie-Rose Goudard et la chapelle des "pleureuses".

LES PLAGES DU LIDO

Elles s'étirent à perte de vue le long du cordon littoral de Sète à Marseillan. Loin des bruissements de la ville, 12 km de sable fin battant Pavillon Bleu d'Europe sont une véritable invitation à vivre la mer. Le long de cette cette plage où Brassens rêvait d'être enterré, une voie verte accessible à pied ou à vélo, offre entre deux baignades, une belle opportunité de déambulation.

LE MONT SAINT-CLAIR

Pour bien comprendre Sète, il faut prendre de la hauteur et grimper jusqu'au panoramique du mont Saint-Clair. La récompense est au bout de l'effort : une vue stupéfiante qui embrasse les confins des horizons terrestres et maritimes. Il y a plus de 30 millions d'années, le mont Saint-Clair faisait partie de la chaîne du Massif de la Gardiole. Sur ce promontoire haut de 183 mètres, la forêt domaniale des Pierres Blanches invite à une randonnée en pleine ville de Sète. Plantée de pins et de cèdres, elle constitue le poumon vert de la cité. Vous y découvrirez un espace naturel d'exception. On y dénombre aujourd'hui 344 espèces de plantes dont certaines sont protégées. Côté ouest, depuis les bois et les garrigues, une vue sur le lido de Sète à Marseillan et l'Étang de Thau offre au visiteur un admirable panoramique qui permet de survoler du regard la longue plage de sable blond et l'agencement géométrique des tables conchylicoles. Sachez vous attarder le soir venu sur les hauteurs du belvédère. Vous assisterez à de splendides couchers de soleil.

POURSUIVEZ LA VISITE SUR WWW.TOURISME-SETE.COM

DESTINATION SÈTE

Le sport-santé* reçu sept sur sept !

par Docteur Olivier Coste

Lorsqu'en 2014, nous avons décidé, avec Gérard Castan, adjoint aux sports de la ville de Sète, de mener une politique volontariste sur le Sport Santé et bien-être, j'ai eu la sensation d'avoir enfin comblé un vide et d'associer notre ville, et son territoire, à une cause juste et nécessaire.

Persuadés qu'il s'agissait d'une mission de santé publique, nous nous sommes évertués à sensibiliser nos concitoyens sur l'intérêt de pratiquer une activité physique, quels que soient leur âge et leur forme physique.

Aussi, avons-nous lancé, en septembre 2017, le dispositif « Bougez sur Ordonnance », fruit d'un travail collaboratif débuté en 2015 avec les acteurs du monde de la santé et notre service des sports.

Dès la première année, ce travail a été récompensé : Sète s'est vue attribuer, par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports, le label Ville Vivez Bougez, et a intégré le réseau des villes sport-santé.

Dans ce cadre, le dispositif Onco'Sport® permet désormais à une cinquantaine de personnes du Bassin de Thau, souffrant d'un cancer, de pratiquer une activité physique adaptée. Le maire et surtout le médecin que je suis ne peut que s'en féliciter. Offrir à nos concitoyens l'opportunité de mieux vivre leur pathologie au travers de ces séances adaptées, sécurisantes et progressives, leur est, j'en suis persuadé, rapidement bénéfique et agréable. Cela les encourage aussi à modifier leur hygiène de vie, et à sortir de l'isolement où la maladie les a parfois plongés. C'est pourquoi je m'emploierai à soutenir et développer toutes les actions allant en ce sens.

Je suis donc fier et honoré que l'association Étincelle Occitanie ait choisi la ville de Sète pour organiser, le 14 octobre prochain, la Seincère®, une course/marche familiale et solidaire pour les femmes atteintes d'un cancer. Nous vous y espérons nombreux.

François Commeinhes,
Maire de Sète
Président de Sète Agglopôle Méditerranée

** Sport-santé est un vocable fréquemment utilisé, il prête cependant à confusion et décrit que de manière limitée le sens réel de cette démarche. On entend par sport-santé toute démarche dans laquelle l'activité physique est utilisée comme un levier pour améliorer les paramètres de santé.*

© Ville de Sète

REGARD SUR CETTE ÎLE SINGULIÈRE

Vu sur Sète et l'Étang de Thau
© DR

Sète est une commune française située dans le département de l'Hérault en région Occitanie. Par sa population, Sète est la 146e commune de France soit 43 620 habitants et la troisième de l'Hérault. Elle fait partie des 14 communes composant Sète Agglopôle Méditerranée, communauté d'agglomération du Bassin de Thau riche de 250 010 habitants. Île centrée sur le mont Saint-Clair, Sète est enclavée entre la mer Méditerranée à l'est et l'étang de Thau à l'ouest.

Sète se distingue par sa zone portuaire placée au 11e rang des ports français et s'affirme comme une plateforme très performante au niveau national. Par ailleurs, elle constitue le premier port de pêche français en Méditerranée et le deuxième au niveau national derrière celui de Boulogne-sur-Mer.

REPAIRE ANCESTRAL DU SPORT

Les Joutes nautiques lors du Grand Prix de la Saint-Louis
© Ville de Sète

Sète est la patrie bien connue d'artistes comme Paul Valéry, Georges Brassens, Manitas de Plata ou Jean Vilar, mais elle est également depuis fort longtemps une ville à l'âme sportive.

Le sport sétois par excellence est représenté par la joute nautique de méthode languedocienne. Un prestigieux tournoi, le Grand Prix de la Saint-Louis, est organisé depuis 1743, en cette année 2018, ce sera la 276e édition. Une autre discipline emprunte les canaux de Sète le lundi de la Saint Louis : la traversée à la nage (99e édition).

Outre ces compétitions remarquées, Sète présente un palmarès de haut niveau remarquable. Si aujourd'hui, le Football Club de Sète 34, fondé en 1914, joue en championnat de France de national 2, il fut pourtant un club phare du football français en faisant rayonner les célèbres couleurs verts et blancs dans les années 30. Certains le désignaient même comme « La Mecque du football français ». Il présente le plus beau palmarès du football languedocien avec 2 titres de champion de France (1934 et 1939) et 2 coupes de France (1930 et 1934) dont 6 fois finaliste. Il fut le premier club de football en France à signer un doublé Coupe de France-Championnat de France en 1934.

Le volley-ball est à l'honneur depuis de nombreuses années. L'Arago de Sète, fondé en 1953, a participé 51 fois au championnat de première division et fut vice-champion de France à trois reprises (1988, 2005 et 2016) et vainqueur de la Coupe de France en 1988.

Le FC Sète champion de France (1934)
© DR

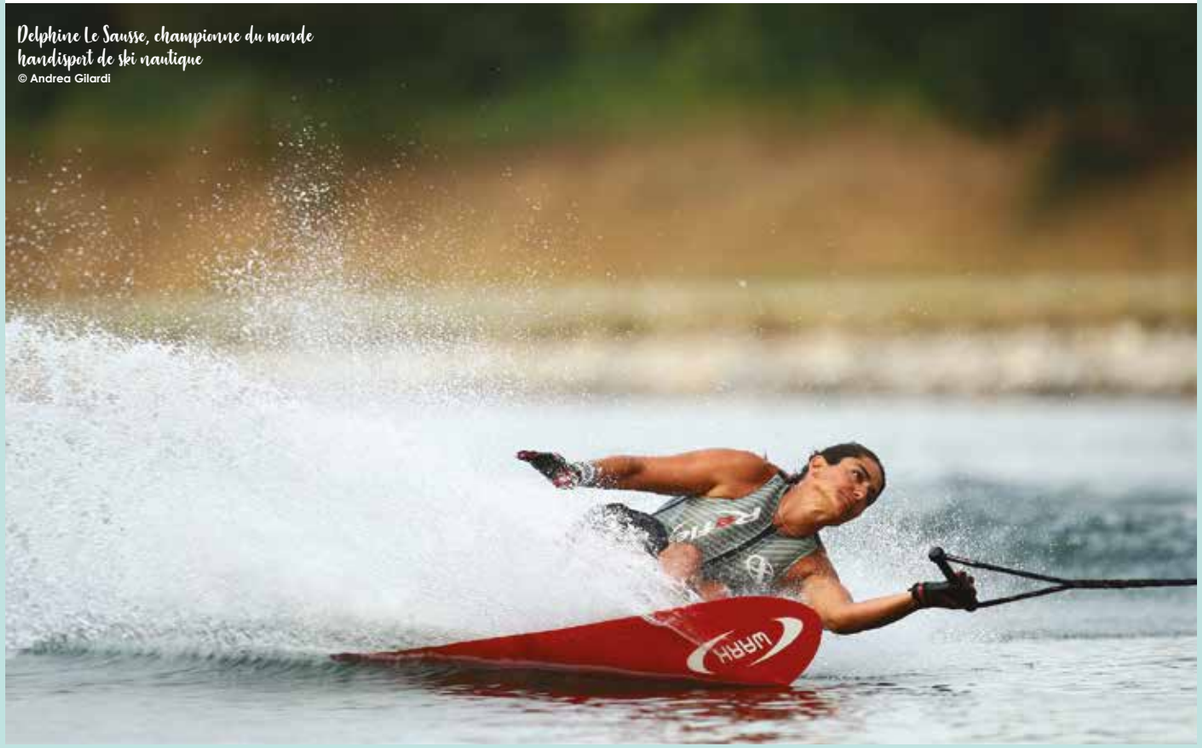
L'équipe actuelle de L'Arago de Sète.
© DR

Le triathlète Laurent Vidal
© Olivier Coste

Enfin, on ne peut évoquer Sète sans parler de water-polo. Ce sport a pendant plus d'un demi-siècle été représenté par deux clubs (Dauphins du FC Sète et Dockers Club Sétois) qui ont participé à de nombreuses reprises au championnat de France élite masculin. Depuis quelques années, un seul club, le Sète natation entente Dauphins Dockers, fait vibrer les bassins.

Au delà des clubs cités, les noms de quelques sportifs ont dépassé les frontières terrestres et marines. Thierry Peponnet, navigateur, double médaillé olympique aux Jeux Olympiques d'été de 1984 à Los Angeles puis aux Jeux Olympiques d'été de 1988 à Séoul et le regretté Laurent Vidal (décédé en 2015), triathlète, triple champion de France, sélectionné aux Jeux Olympiques de Pékin (2008) et de Londres (2012) où il se classe 5e ont fait connaître aux quatre coins du monde « la Venise du Languedoc ».

Depuis 1936 (Berlin), Sète compte 14 sétois sélectionnés aux Jeux Olympiques, représentant 19 sélections et 4 médailles, et 1 sétois aux Jeux Paralympiques. En handisport, Sète est représenté aujourd'hui par Delphine Le Sausse qui a été à de multiple reprises championne du monde de ski nautique. Elle sera la marraine de la future Seincère® (lire page 16).



Delphine Le Sausse, championne du monde handisport de ski nautique
© Andrea Gilardi

VILLE PORTUAIRE DU SPORT-SANTÉ

Sous la volonté de son maire, Monsieur François Commeinhes, et de son adjoint au sport, Monsieur Gérard Castan (voir entretien ci-dessous), Sète s'est engagée depuis plusieurs années dans une démarche structurée du sport-santé afin de promouvoir la santé de ses concitoyens. Ainsi la ville de Sète, par l'intermédiaire de son référent sport-santé, Monsieur Yvan Chaboud (voir entretien page suivante), a contribué à la mise en place de nombreuses actions dites sport-santé. Cette démarche active et participative a valu à la ville de Sète le label Ville Vivez Bougez®.

Sète est une ville qui bouge et qui fait bouger les sétois. Elle participe ainsi pleinement aux orientations du ministère des sports : pour une France qui bouge et qui est en bonne santé.

© Ville de Sète

ENTRETIEN AVEC GÉRARD CASTAN, ADJOINT AU SPORT ET OPÉRATIONS SPORT-SANTÉ

Vous êtes élu depuis 2014 et vous avez en charge le sport mais également le sport-santé. L'attribution d'une mission « sport santé » a un élu semble être originale. Pourquoi y a t-il eu cette volonté de s'engager sur un tel projet ?
Persuadés qu'il s'agissait d'un enjeu de santé publique, nous avons souhaité, avec Monsieur le Maire François Commeinhes, sensibiliser les sétois à l'intérêt de l'activité physique pour le bien-être et la santé, et faciliter l'accès aux pratiques. Que ce soit de façon autonome, avec l'intervention des éducateurs territoriaux, ou en rejoignant les associations sportives, notre objectif est que chacun trouve l'activité qui lui convient et la pratique avec plaisir.

Dans le cadre d'Octobre Rose sera lancée la première édition de la Seincère® (voir page 13). L'accompagnement d'une telle manifestation organisée au profit d'Onco'Sport® fait-il partie d'une nouvelle stratégie de la ville de Sète ?
Nous sommes dans la continuité. Dès 2016, nous nous sommes engagés pour que le programme Onco'Spor® puisse être mis en place dans la ville de Sète dans les meilleures conditions. Accueillir aujourd'hui un évènement ponctuel d'envergure est le meilleur moyen de sensibiliser un maximum de personnes et prolonger notre action auprès de tous les publics.

Vous avez été volleyeur de haut-niveau puis entraîneur de l'Équipe de France, à ce titre vous avez participé aux Jeux de Barcelone en 1992, votre carrière de joueur était éloignée de ces préoccupations du sport-santé. Quels éléments vous ont amené à y consacrer une partie de votre mandat d'élu ?
J'ai été professeur d'Éducation Physique et Sportive et donc, dès le début, j'ai eu une approche éducative du sport. Or, actuellement les sondages montrent que les jeunes font moins d'activité physique quotidienne que leurs parents lorsqu'ils avaient le même âge. Dans un monde qui évolue sans cesse, il s'agit de donner aux enfants, et aux plus âgés, les outils qui leur permettent d'adopter des comportements favorables pour leur santé tout au long de leur vie.

Construire un cadre propice à la promotion de l'activité physique comme facteur de santé n'est pas toujours aisé. La ville a été lauréate du label Ville Vivez Bougez en juin 2015, label délivré par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie. Je me souviens que lors de notre première rencontre en 2014, vous aviez convenu que le label pouvait être une plus-value dans votre projet sport-santé.
En effet, depuis 2014, la ville de Sète développe une politique de santé, avec comme point d'orgue depuis octobre 2017, la mise en place du sport sur ordonnance. L'obtention du label est le gage de notre engagement. Nous entrons par ce biais dans un cadre défini par des critères d'actions, nous bénéficions d'un accompagnement et devenons des partenaires pour atteindre des objectifs communs.

Les actions se succèdent avec succès sur la ville de Sète et la mobilisation du service des sports de la ville a été rapide et entière. Avez-vous d'autres projets à venir ?
Cette année, nous souhaitons mettre l'accent sur le sport famille car ainsi, les parents partagent du temps avec leurs enfants en leur montrant leur intérêt pour l'activité physique. Après le Grand Défi Vivez Bougez qui a été un succès en avril, Sète participera en septembre, pour la première fois, au Famillathlon, un événement national à destination des familles.

© Olivier Coste

ENTRETIEN AVEC YVAN CHABOUD, SERVICE DES SPORTS

Vous êtes responsable sport-santé et chargé de projets au service des sports de la ville de Sète. Cette mission est-elle récente ?
Cette mission, que m'a confiée Gérard Castan et soutenue fortement par le service des sports, existe maintenant depuis 3 ans. Je suis missionné à plein temps depuis 2015 pour mener des projets, être sur le terrain, coordonner les actions, faire le lien entre les différents services, les associations, construire les projets, les piloter et être force de proposition pour mon élu et les attentes des sétois. Ma proximité et ma disponibilité contribuent à créer du lien avec les personnes éloignées de l'activité physique.

Vous avez été joueur de water-polo de haut niveau, vous êtes de formation maître-nageur-sauveteur, cette mission vous a fait découvrir un nouveau public ?
Éducateur sportif depuis les années 80, j'ai été formé et sensibilisé pour transmettre des apprentissages afin d'amener l'enfant vers l'autonomie de la pratique et ensuite vers la compétition. Je savais que la pratique d'une activité sportive était importante pour le bien-être de la personne mais pas pour les personnes présentant des problèmes de santé. L'approche et la pratique de mon sport à haut niveau me guident aujourd'hui pour mieux appréhender les difficultés de santé rencontrées par les bénéficiaires des actions sport-santé. L'obtention du Diplôme Universitaire en juin 2016 « Prescription d'activités physiques et lutte contre la sédentarité dans les maladies chroniques » m'a permis de comprendre que l'Activité Physique Adaptée est une solution thérapeutique non médicamenteuse pour le bien-être du malade afin qu'il jouisse d'une meilleur qualité de vie tout simplement !

Promouvoir le sport-santé nécessite de construire une stratégie à l'échelon territorial de la ville de Sète. A t-il été nécessaire d'être accompagné dans cette démarche ?
L'approche santé et la démarche sport-santé ne sont pas naturelles. Pour chacun d'entre nous et en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques. Le label Ville Vivez Bougez et l'accompagnement méthodologique par l'Institut de ressources en psychologie du sport (directrice : Karine Noger) ont permis de fixer un cadre pour mener à bien et développer toutes les actions sport-santé sur le territoire sétois.

La ville de Sète a récemment développé un programme intitulé « Sport-santé sur ordonnance ». Pouvez-vous nous faire un état des lieux et les perspectives à venir ?
Une offre multi-activités gratuite est proposée aux bénéficiaires pour une durée de 6 mois renouvelable une fois avec l'approbation du médecin traitant ayant signé la charte, l'enseignant en activité physique adaptée et le bénéficiaire. Le dispositif a débuté en octobre 2017 et compte à ce jour plus de 60 bénéficiaires et 56 médecins prescripteurs ! Notre mission est d'accompagner les bénéficiaires à pratiquer une activité adaptée à ses contraintes médicales, 1 à 2 fois par semaine, à faire régulièrement des bilans d'évaluation de la condition physique et à les communiquer au médecin traitant. Les bénéficiaires, sortant du dispositif au bout de 6 mois ou un an sont, dans un premier temps, orientés vers les associations sportives. Ils sont également soutenus et accompagnés avec des programmes individualisés. La perspective est de suivre 120 personnes par an.

En mai 2016, le programme Onco'Sport® (voir page 37) a été mis en place sur le territoire de Sète, pour les sétois et les personnes du bassin de Thau présentant un cancer. Quel a été le rôle de la ville de Sète ?
Le rôle de la Ville de Sète est :
1- La mise à disposition une fois par semaine d'une salle de sport, ouverte de septembre à mi-juillet, présentant les meilleures conditions d'accueil (facilité d'accès, un lieu convivial).
2- Un environnement adapté à la pratique de la marche et des activités de plein air car à proximité de l'étang de Thau.
3- Un réseau de communication Ville et Séte Agglopôle.
4- Un projet sport-santé ville de Sète piloté par le service des sports.

SÈTE, VILLE LABÉLISÉE SPORT-SANTÉ

© DRJSCS Occitanie

En juin 2015, la ville de Sète reçoit de la part de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) Occitanie le label Ville Vivez Bougez®. Ce label vient récompenser une ville, ou autre collectivité, dans son entreprise sport-santé sur son propre territoire, à savoir, l'inscription politique d'une démarche sport-santé qui se réalise à travers les services de la commune voire le tissu associatif local. Cette approche territoriale est inscrite dans le plan régional « sport santé bien être » 2018-2022 piloté par l'Agence Régionale de Santé et la DRJSCS Occitanie.
Outre cette reconnaissance d'un service déconcentré de l'État en région, le label organise un partenariat État-collectivité fort, permettant la mise en œuvre d'une politique volontariste dans le champ de l'activité physique comme vecteur de santé publique.

Le label a été ainsi conçu comme un dispositif d'accompagnement des territoires (communes, communautés de communes, agglomérations et métropoles) à l'intégration de la dimension santé de l'activité physique. Il a l'ambition de créer une réelle dynamique régionale entre les territoires labélisés en favorisant les échanges d'expérience. La collaboration avec les collectivités territoriales et le tissu associatif local doit permettre d'imaginer un développement harmonieux de « l'activité physique comme facteur de santé » sur l'ensemble du territoire Occitanie.

Cette thématique est incluse depuis plus d'une quinzaine d'années dans les orientations de la politique de santé fixées par les gouvernements respectifs dont les biens fondés en prévention primaire, secondaire et tertiaire ont été apportés par l'expertise collective de l'Inserm publiée en 2008. À ce titre, plusieurs plans nationaux ont été mis en place. De manière non exhaustive, on note en prévention primaire le Plan National Nutrition Santé (PNNS) dont la première version date de 2001, le plan « Bien vieillir » (2007-2009) qui s'adresse aux personnes âgées de 55 à 75 ans. Les politiques publiques intègrent également l'activité physique en prévention secondaire et tertiaire à travers les plans « Obésité » en 2010, « pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques » (2007-2011), « cancer » dont la troisième version couvre la période 2014 à 2019.

La promotion de l'activité physique est un objectif de la stratégie nationale de santé 2018-2022.

La ville de Sète cible à travers ses actions, décrites ci-après, les personnes inactives et/ou sédentaires, atteintes de pathologie chronique, les élèves du primaire et les personnes âgées. Les objectifs attendus sont d'améliorer les capacités physiques, mentales et sociales, d'augmenter l'activité au quotidien et de réduire les comportements sédentaires, de renforcer le lien social et enfin de rendre autonome les personnes vis-à-vis de leur pratique physique.

Pour y parvenir de nombreux dispositifs clefs en main ont été mis en place (Bougez-ramez®, Grand défi Vivez Bougez®,...). La ville de Sète par l'intermédiaires de ses éducateurs sportifs propose également tout au long de l'année une offre variée d'activités physiques adaptées gratuites (deux samedi matin par mois pendant l'année et le vendredi matin pendant la période estivale). Ainsi plus de 800 personnes ont découvert et participé à des activités sur l'année 2017-2018 (marche, randonnée aquatique, Tai-chi, Cross Training, rame, Capoeira,…).

Publi-rédactionnel

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie

AGIR ENSEMBLE, PROTÉGER CHACUN

ACTIV MARCHE

- Vous êtes en ALD
- Vous souhaitez pratiquer une activité physique
- Vous souhaitez être accompagné et coaché lors de cette activité

→ **Choisissez la Marche Nordique**

→ **Bénéficiez d'un Encadrement Spécifique et gratuit** *pour vous accompagner dans la pratique de votre Activité Physique Adaptée*

Le programme ACTIV Marche s'inscrit dans le cadre de la prescription des activités physiques spécifiques aux patients atteints d'affections de longue durée (ALD). Votre médecin traitant peut désormais vous prescrire une activité physique adaptée, en tenant compte de votre pathologie et en fonction de vos capacités physiques.

REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC ACTIV MARCHE

Pourquoi ?
La pratique d'une activité physique adaptée a de nombreux effets bénéfiques sur la santé.
Une activité régulière permet d'adopter un mode de vie physiquement actif, de prévenir ou limiter les facteurs de risques pour la santé et elle améliore la condition de vie.

La Marche Nordique : une activité physique adapté idéale !
La marche nordique est une activité de pleine nature qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques.
Elle se pratique été comme hiver et favorise le bien-être physique et mental.
Souvent pratiquée en groupe, elle comporte aussi un aspect relationnel et social important.

BÉNÉFICIEZ D'UN ENCADREMENT SPÉCIFIQUE AVEC L'ASSOCIATION "MA VIE"

L'association *"MA VIE"* prend en charge l'intégralité de votre accompagnement afin de vous préparer au mieux aux marches. Elle réalise votre bilan physique, des réentraînements collectifs en cas de besoin, vous équipe du matériel nécessaire, gère votre inscription aux courses, vous encadre le jour J, évalue votre progression physique...

CONTACTS

Pour obtenir tous les renseignements et/ou vous engager sur le programme **"ACTIV MARCHE"**, contactez l'association :

> ROYES Céline - 06 08 42 19 77 - celineroyes@gmail.com
> POLLET Isabelle - 06 26 04 41 12 - isab.pollet@gmail.com

LE COLLECTIF ACTIV MARCHE SOUTENU PAR....

...ET PORTÉ PAR :

© Ville de Sète

LE " GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ® "

Le « Grand Défi Vivez Bougez® » (GDVB) est un programme original porté par Epidaure, Département prévention de l'Institut du cancer de Montpellier, l'Académie de Montpellier, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Occitanie et l'Agence Régionale de Santé Occitanie (**www.gdvb.fr**). Ce programme innovant a pour objectif de promouvoir l'activité physique quotidienne des enfants de 6 à 11 ans pendant 1 mois (mi-mars-avril). L'une des originalités est notamment de proposer aux enfants de quantifier leur niveau d'activité physique en illustrant chaque quart d'heure pratiqué par un « cube énergie ». L'autre est d'intégrer dans l'action en priorité les parents et la fratrie ce qui permet de cumuler des « cubes énergie » supplémentaires. Il associe par ailleurs l'ensemble des acteurs éducatifs entourant l'enfant (enseignants, éducateurs sportifs du périscolaire…). L'objectif final est de rendre actif durablement les enfants.

La ville de Sète participe activement au « Grand Défi Vivez Bougez® » depuis l'année scolaire 2016-2017. Lors de la période 2017-2018, 8 écoles ont participé soit 1152 élèves et 111992 cubes Energie cumulés. Pendant la période du grand défi, la ville de Sète a organisé un évènement Grand Défi commune qui a permis aux enfants de cumuler des « cubes énergie ». Enfin, 68 enfants ont été présents à la Grande récompense du GDVB pour une journée Waouh au palais des sports René Bougnol à Montpellier.

BOUGEZ... RAMEZ® !

Le programme « Bougez... Ramez® ! » a pour objectifs entre autres de sensibiliser les adolescents à l'hygiène de vie, à la pratique d'activités physiques et à la prévention des risques liés à la sédentarité, de faire un point sur les indices de qualités physiques et de santé et de favoriser la promotion et l'implantation de l'aviron dans le milieu scolaire.
Si le programme cible les collégiens (classe de 5e plus particulièrement), la ville de Sète a implanté ce programme depuis 2015 auprès des élèves de CM1-CM2 de 9 écoles. 365 enfants ont bénéficié d'une initiation ludique à l'aviron indoor, avec des courses projetées sur écran vidéo, et d'une sensibilisation aux bienfaits de l'aviron pour la santé par le club Aviron Sète. Ils ont également participé aux tests du programme « bouge… une priorité pour ta santé ! » et à l'atelier « P'tit Resto Santé » pour apprendre à composez un repas équilibré de la Mutualité Française Occitanie.

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

S'occuper de la santé des agents de la commune est devenu un objectif de la ville de Sète. La promotion de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires inhérents à de nombreux postes de travail viennent participer au maintien du capital santé.
Le service des sports a démarré en mai 2016 une activité novatrice et ambitieuse destinée aux agents de la collectivité en leur proposant des créneaux d'activité en dehors des périodes de travail et à proximité de leur lieu de travail.

SPORT-SANTÉ SUR ORDONNANCE®

La ville de Sète a lancé en juin 2017 le programme « sport-santé sur ordonnance » en direction des personnes atteintes de pathologie chronique (voir « entretien avec Yvan Chaboud »). L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme une thérapeutique médicamenteuse. La promulgation récente par un décret de la prescription médicale d'activité physique par les médecins est venue renforcer cette notion.

Le programme se présente sous la forme d'un parcours. Le bénéficiaire après délivrance d'une ordonnance prend contact auprès du service des sports. Le premier rendez-vous permet d'effectuer un entretien motivationnel et un bilan physique avec un enseignant en activité physique adapté. Au regard des diverses informations collectées, la personne sera conseillée et orientée pendant une durée de 6 mois, qui est renouvelable une fois, pour pratiquer des activités physiques adaptées encadrées par un éducateur sportif formé de la ville ou d'un club partenaire.

À la sortie du programme, le bénéficiaire peut continuer la pratique de manière autonome, rejoindre l'association partenaire ou de son choix ou suivre un programme individualisé sans encadrement, proposé par le service des sports en accord avec son médecin.

Service des sports
Tél . : 04 99 04 70 89
sportsante@ville-sete.fr

© DR. Freepik

SPORT ET CANCER

C'est aujourd'hui connu et clamé par le corps médical : une activité physique adaptée et régulière est un traitement thérapeutique non médicamenteux qui réduit la fatigue liée à la maladie, et améliore la qualité de vie.

Avec le soutien de la Ville de Sète et le service sport santé, l'association Étincelle Occitanie et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie ont mis en place, depuis trois ans, un programme d'activité physique adaptée et nutrition gratuit pour les personnes touchées par le cancer. Le programme Onco'Sport®, déjà présent dans 7 autres villes de la région*, s'inscrit dans le Plan cancer 2014-2019 pour l'amélioration de la qualité de vie et l'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Il est encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée et de la nutrition, afin d'accompagner progressivement les femmes et les hommes pendant les traitements et dans l'après cancer, ainsi que les aidants.

Onco'Sport® repose sur les connaissances scientifiques en vigueur et les recommandations internationales portées par les sociétés savantes.

Les objectifs d'Onco'Sport® sont d'améliorer la qualité de vie et la condition physique, maintenir un poids « santé », faciliter les activités quotidiennes de la vie courante, atténuer la fatigue, diminuer l'anxiété, le stress et le risque de récidive. Le programme Onco'Sport® fait partie du programme personnalisé d'accompagnement gratuit Onco'Vie**, créé et coordonné par l'association Étincelle Occitanie.

** Montpellier, Clermont l'Hérault, Béziers, Nîmes, Palaja (Carcassonne), Toulouse et Millau.*
***Le programme Onco'Vie est un programme personnalisé d'accompagnement pendant et après un cancer. Outre l'activité physique adaptée, il intègre Onco'Psy, Onco'Esthétique, Onco'Nutri, Onco'Job, Onco'info et les Mercredis de Mimi.*

ONCO'SPORT®

par Pierre Alonso

Enseignant en activité physique adaptée et diplômé du Diplôme Universitaire « Cancer et qualité de vie » de l'université de Montpellier, j'interviens depuis près de trois ans à Sète pour proposer le programme Onco'Sport® aux femmes et aux hommes touchés par le cancer. Les séances sont planifiées tous les vendredis de 14h à 16h à la salle Louis Marty, sur l'île du Barrou.

Le groupe est constitué d'une quarantaine de personnes et d'un « noyau dur » de 25 adhérent(e)s. Cela permet de mettre en place de multiples activités mais également de maintenir un effet de groupe très fort et fédérateur. Sur le plan de l'activité physique, je m'organise pour que les activités soient adaptées et variées.

Je peux leur proposer du ballon suisse un vendredi, pour travailler les muscles en profondeur, et les mobiliser sur un circuit santé pour favoriser le renforcement musculaire, le vendredi suivant. J'organise également des séances basées sur la coordination, proprioception et équilibre. Un vendredi par mois est consacré à la marche, afin de renforcer la cohésion du groupe.

À l'image de sa ville et de ses habitants, le groupe de Sète et du bassin de Thau est un groupe dynamique et chaleureux qui évolue dans un esprit de convivialité et de bienveillance. Au-delà de la pratique sportive et de ses effets thérapeutiques, c'est un véritable groupe qui s'est créé avec des valeurs sociales tant recherchées pour se retrouver autour d'une séance bien animée.

Elles en parlent

Gislhaine

Onco'Sport® m'a aidé à retrouver une énergie que je pensais évanouie.
Cela fait maintenant 3 ans que je pratique Onco'Sport® et par rapport à la première année, je trouve que j'ai beaucoup progressé en équilibre, en vivacité et je me sens un peu plus souple qu'auparavant. En plus, cela m'a ouvert aux autres et moralement je me sens mieux.
Avec Pierre comme coach, cette activité, tout en étant éducative et très sérieuse est restée très ludique, ce qui nous a permis d'avancer dans la bonne humeur et la convivialité.
Un grand MERCI à lui et Étincelle qui est pour moi, et je pense pour beaucoup d'entre nous, signe d'un déclic pour raviver la flamme qui est en nous.

Irène

Nous avons passé ensemble presque 3 ans et j'ai eu le sentiment que cela a fait un bien fou à ma santé, en sachant que les activités étaient très diverses.
Nous avons eu une équipe très soudée et avec une bonne ambiance et surtout avec un très bon manager.

PRATIQUE
Onco'Sport à Sète
Halle des Sports Louis Marty
Salle Pierre Dumoulin
Rue des Gerfauts
Tél. : 04 67 58 94 23
oncosport@etincelle-occitanie.com

À LA SÉTOISE

La tielle

500gr de farine
1 petite c. à café de levure de boulanger
1 oignon
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
1 boite de 150gr concentré de tomate
1 kg de petits poulpes
thym, laurier
10 olives noires dénoyautées
1/2 verre de vin blanc
1/2 verre d'huile
1 pincée de safran
sel, poivre

La pâte
Mélangez la farine avec une cuillère d'huile d'olive, un peu de levure et du sel. Laissez lever dans un endroit tempéré, puis étalez la pâte en deux disques identiques.

La cuisson du poulpe
Décongelez les poulpes que vous aviez mis au froid pour casser les fibres de la chair afin qu'ils cuisent plus vite. Faites cuire les poulpes dans de l'eau salée dans laquelle vous aurez mis une feuille de laurier et un peu de thym pour parfumer. Pour des petits poulpes comptez environ une heure. Ils doivent être mous sous la dent. Lorsqu'ils sont cuits, les refroidir et les nettoyer, enlevez la peau noire, videz le corps et enlevez les ventouses en tirant, ça vient tout seul.

La garniture
Commencez par découper vos poulpes en morceaux avec des ciseaux. Réservez-les. Hachez une gousse d'ail, ciselez un petit bouquet de persil, émincez un oignon. Chauffez une poêle avec une cuillère d'huile et y jetez l'oignon pour le faire blondir. À mi-cuisson, jetez le persil haché et l'ail en dernier sinon il noircit. Donnez un bon tour à l'ensemble et ajoutez le concentré de tomates. Ajoutez les olives noire en morceaux et le vin blanc, laissez réduire un peu. Ajoutez le poulpe et un petit verre d'eau. Faites cuire environ 1/4 d'heure jusqu'à épaissir la masse qui ne doit pas être liquide, pensez qu'elle va garnir la tielle. Salez et poivrez.

Le montage
Avec un pinceau, passez le fond du moule à l'huile et chemisez avec le disque de pâte qui constituera le fond en faisant remonter le bord de la pâte.
La pâte doit être fine... une tielle épaisse n'est pas agréable. Versez la garniture, étalez la bien et mettre le couvercle. Faites les coins en donnant un petit coup de pointe de couteau dans la pâte. Mélangez un quart de verre d'huile et une pincée de safran, badigeonnez généreusement la tielle avec un pinceau.
Enfournez à environ 200/220° et laissez cuire environ 1/2 heure.

Source : Office de tourisme de Sète

La Bourride de baudroie

1 belle baudroie de Sète
2 ou 3 carottes
2 poireaux
3 cœurs de laitue
1 cœur de céleri
1 oignon et 1 ail
Huile d'olive
1/2 verre de vin blanc
Sel et poivre
Laurier, thym, fenouil
Aïoli

Délicieuse spécialité de Sète et du littoral languedocien, la bourride est un ragout de lotte (queue de baudroie) ou de poissons blancs dont la sauce est liée avec un aïoli. C'est un plat délicieux et simple à préparer quoiqu'un peu cher du fait du prix de la lotte, que l'on peut cependant remplacer par d'autres poissons blancs (mulet, loup, bar, turbot, colin...) qui offrent l'avantage d'un prix plus raisonnable et aussi de limiter la consommation de baudroie qui est une espèce en danger.

La préparation
Hachez menu deux ou trois carottes, deux gros poireaux, trois cœurs de laitue, un petit cœur de céleri, un petit oignon, un ail, et faites les revenir quelques minutes à l'huile d'olive dans un faitout (sans les colorer).
Ajoutez le vin blanc et les aromates (laurier, thym, ail, fenouil), le sel et le poivre et faites mijoter le bouillon 10 à 15 minutes.
Posez les lottes sur les légumes dans le faitout (le poisson doit dépasser du liquide), réduire un peu le feu, couvrir et laissez cuire (sans porter à ébullition) de 15 à 20 minutes. Le poisson doit rester ferme.
Pilez le foie et mélangez-le à la sauce.
Juste avant de servir, ajoutez l'aïoli au bouillon sur feu doux (sans porter à ébullition) et mélangez pour lier la sauce. Celle-ci doit devenir nappante.
Attention ! L'aïoli doit être ajouté au dernier moment et ne doit pas rebouillir car il le supporterait mal.
Disposez les lottes dans les assiettes, ajoutez les légumes égouttés et nappez avec le bouillon à l'aïoli, proposez le reste d'aïoli à part.
Vous pouvez servir le plat avec du riz de Camargue ou des pommes de terre à l'eau.

Source : Escapade LR

Préparation de l'aïoli
Pilez l'ail en pommade dans un mortier, versez l'huile d'olive en mince filet, en fouettant la préparation et montez l'aïoli comme une mayonnaise.

Sur la plage abandonnée, poissons, coquillages et crustacés...

Des trésors pour notre santé !

par Betty Mercier-Forces

Nutrition

Si les poissons sont riches en protéines, indispensables à la construction et à l'entretien de nos muscles (15 à 25 % selon les espèces) et source de minéraux et d'oligoéléments (fer, phosphore, zinc...) bons pour la forme, l'avantage c'est qu'ils sont souvent pauvres en matières grasses. Même ceux qui sont qualifiés de "gras", avec seulement de 6 à 12% de lipides, ne dépassent pas 90 à 130 kcalories pour 100 grammes. Ils sont, d'autre part, source de vitamine D, indispensable à la croissance.

Les champions de l'iode et très peu caloriques, sont les coquillages, qui contiennent aussi des vitamines du groupe B qui jouent un rôle dans le métabolisme des cellules. Les crustacés sont aussi des concentrés de nutriments précieux et apportent des protéines d'excellente qualité.

Le poisson est aussi riche en protéines que la viande de boeuf : 18 à 20 g de protéines pour 100 g. N'hésitez pas à varier votre alimentation car le secret d'une alimentation équilibrée, c'est la variété !

Le poisson contient aussi des matières grasses, en quantité variable selon l'espèce, qui sont des sources d'oméga 3. Parmi les poissons gras, certains contiennent davantage d'oméga 3 à longue chaine et sont donc particulièrement intéressants au plan nutritionnel. Les oméga 3 dits « à longue chaîne » (EPA, acide eicosapentaénoïque et DHA, acide docosahexaénoique) préviennent des maladies cardio-vasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

A savoir

Bien que d'origine marine, aucun de ses produits n'est riche en sel : moins de 1 % en moyenne ! Pas de doute, ils sont bons pour la santé !

Qualité

Un poisson, préalablement éviscéré et rincé, se conserve deux jours dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur, dans un emballage adapté (film alimentaire, papier sulfurisé...). Vous pouvez également le congeler après l'avoir lavé et essuyé.

Avec plus de 75 espèces de poissons débarquées sur les côtes françaises et un choix exceptionnel de coquillages et crustacés de qualité, vous n'avez pas fini d'étonner vos papilles avec les saveurs de la mer !

Légèreté

Côté minceur, c'est en alternant poissons gras et maigres, champion du monde des menus basses calories, et en invitant régulièrement coquillages et crustacés à votre table, que vous bénéficiez des qualités de chacun.

Les poissons "maigres" (moins de 3% de lipides : colin, cabillaud, lotte...), les "demi-gras" (pas plus de 6% de lipides : rouget, flétan, turbot...), ou les "gras" (un peu plus de 10 % de lipides : hareng, maquereau...), la plupart des poissons apportent entre 90 et 130 kcalories pour 100 g, une douzaine d'huîtres seulement 70 kcalories. Attention au mode de cuisson : un poisson frit est deux à trois fois plus calorique qu'un poisson cuit à la vapeur ou au four.

Aquaculture

Ne pas oublier que vous pouvez aussi vous régaler avec les produits d'aquaculture et les produits élaborés comme les conserves, les surgelés, les fumés, ou le surimi par exemple dont la richesse en protéines procure une sensation de satiété.

Près d'un quart des produits consommés actuellement en France provient de l'aquaculture avec notamment la truite, la daurade, le bar, le turbot, le saumon, les huîtres et les moules. Les principales espèces sont la truite et le saumon, pour lesquelles la quasi-totalité provient de l'élevage. Pour la daurade et le turbot, environ la moitié des quantités consommées sont issues de l'élevage.

La mer est une ressource naturelle vivante, mais elle ne doit pas être exploitée au-delà de sa capacité à se renouveler. Aussi, le développement parallèle de fermes d'élevage est essentiel à une bonne gestion de la ressource et permet de répondre à une demande croissante de la consommation (environ 2 % par an pour la France). Les filières pêche et aquaculture sont parfaitement complémentaires et offrent au consommateur une gamme plus diversifiée de produits et de prix.

Sans nul doute, les poissons, coquillages et crustacés sont les alliés de l'équilibre alimentaire.

Étiquetage

Depuis le 1er janvier 2002, la réglementation fait obligation d'informer le consommateur sur tous les produits de la pêche et de l'aquaculture vendus au détail en poissonnerie, en grande surface ou sur les marchés. L'étiquette doit mentionner la dénomination commerciale des espèces proposées, leur mode de production (pêche ou élevage) et leur provenance (pays d'origine des produits pêchés en eau douce et des produits d'élevage, ou zone maritime de capture des autres produits pêchés).

Recommandation

Dans le but d'améliorer l'équilibre nutritionnel des Français, l'Organisation Mondial de la Santé et le Programme National Nutrition Santé recommandent de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

par Emmanuelle Saunier
& Jennifer De Calheiros

Secrets de beauté

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 bien-être en découvrant les rituels « beauté » des femmes du bout du monde. Dans SecondLife n°11, nous étions partis en Afrique et en Amérique, découvrez dans ce numéro les secrets d'une partie de l'Asie.

© Unsplash

au Japon

Au pays du Soleil Levant, la beauté est signe de bonne santé, l'extérieur reflétant l'intérieur.

La farine de riz

Idéale pour un teint frais et éclatant, très absorbante, elle fait des merveilles sur les peaux grasses. Les Japonaises la mélangent à un peu de lait ce qui leur donne cette mine fraîche et ce teint de porcelaine.

Bain de vapeur au thé vert

Vous pouvez commencer votre petit rituel beauté par un bain de vapeur délicieusement relaxant au thé vert, plante réputée pour ses propriétés anti-âge. L'action de la vapeur agit directement sur l'épiderme.

Le lyering

Il s'agit de l'un des rituels d'Asie les plus connus. Le Lyering vient du mot anglais signifiant « superposition de couches » d'où son petit surnom « mille-feuilles ». Chaque couche représente une étape et un bienfait apporté à la peau. Matin et soir, l'ordre chronologique doit être scrupuleusement respecté.

Il comporte 7 étapes de soin spécifique :
- **le démaquillage à l'huile,**
- **le nettoyage (un savon doux),**
- **la lotion (eau florale),**
- **le sérum,**
- **le contour des yeux,**
- **la crème de jour ou de nuit,**
- **le baume à lèvres.**

Chaque geste est codifié, maîtrisé, inlassablement répété. Cela permet en même temps de réactiver la microcirculation de la peau grâce aux nombreuses manœuvres.

Exfolier sa peau

Les japonaises utilisent une éponge konjac qui est végétale et 100% naturelle; fabriquée à partir de fibres de racine de Konjac, plante de la famille des Araceae vivace, qui pousse à partir d'un rhizome tubéreux sphérique de très grande taille. C'est un accessoire de beauté destiné au nettoyage du corps et du visage. Biodégradable et économique, l'éponge Konjac s'utilise le plus souvent telle quelle, c'est à dire juste avec de l'eau, sans ajout de savon, gel, ou autre produit nettoyant. La composition de cette éponge peut intégrer d'autres ingrédients naturels comme l'argile verte ou le charbon de bambou.

en Inde

L'Inde est surtout connue pour ses couleurs éclatantes, sa culture très riche et ses traditions intemporelles. Depuis des siècles, les indiennes utilisent des ingrédients naturels pour leurs produits de beauté : fruits, pétales de roses, noix, lait, yaourt, miel, margousier, argile...

Recette

Masque pousse des cheveux au thé vert

Ingrédients :
1c à café de poudre matcha
1c à café d'huile de coco bio
1 œuf bio très frais

Préparation :
Dans un bol, mélangez l'huile de coco fondu avec la poudre de thé vert matcha et l'œuf. Battez avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Appliquez le masque abondamment sur la chevelure et laissez agir 30 minutes puis lavez vos cheveux.

Comme la majorité des produits « maison » et naturels, le masque est à appliquer tout de suite après sa fabrication.

Les soins capillaires

Ils sont un des piliers de la beauté à l'indienne. Le henné est connu pour donner aux cheveux une teinte orange cuivré plus ou moins intense. Mais c'est aussi un soin traitant qui gaine et renforce la chevelure.
On l'associe à d'autres plantes pour créer des masques capillaires colorants, traitants ou embellissant comme l'huile de sésame, riche en vitamine E.
Les indiennes l'utilisent également pour les massages ayurvédiques.

L'huile de sésame

L'huile de sésame est réputée pour nourrir et embellir la peau, les cheveux et les ongles.
Pour ne pas fragiliser les yeux et pour fortifier les cils, nous vous conseillons de mettre de l'eau de rose ou de bleuet sur un coton et d'y ajouter quelques gouttes d'huile de sésame. Vous procéderez ensuite à un démaquillage délicat des yeux . Idéale pour dissoudre toutes les traces de maquillage.

Recette

Masque gommage au bambou

Ingrédients :
2 c à soupe de poudre d'argile blanche
1 c à café d'exfoliant Perles de bambou
5 ml d'hydrolat de bambou

Préparation :
Mélangez les poudres et ajoutez l'hydrolat en quantité suffisante pour obtenir une pâte ni trop liquide ni trop épaisse.

Appliquez immédiatement sur le visage en évitant le contour des yeux. Laissez pauser 5 à 10 minutes.

en Birmanie

Le thanaka

Issu de l'Arbre à thanaka, qui pousse en Birmanie, il se présente sous la forme d'une pâte jaunâtre que l'on trouve sur les marchés à l'état de petits rondins ou de fagots. Les Birmans rappent le bois pour en faire de la poudre et ensuite rajoutent de l'eau. On peut aussi en acheter sous forme de savonnettes ou de poudre à diluer, ce qui est beaucoup plus simple à utiliser !

Anti-rides et anti-coup de soleil

Appliquée sur la peau, la pâte de thanaka présente de multiples avantages. Elle a d'abord une action rafraîchissante car elle agit comme isolant thermique qui protège l'épiderme des rayons et brûlures du soleil. Elle empêche la déshydratation et le desséchement de la peau en bloquant la sudation. Astringent, antiseptique, et déodorant, le thanaka rend aussi la peau plus douce. Cosmétique favori des birmanes, il dégage de surcroît un subtil parfum d'agrume dont raffolent les ruraux.
Elles s'en enduisent le visage, soit avec juste deux gros ronds dessinés sur les joues, ou alors avec des dessins artistiques.

REVITALASH®
COSMETICS

ETERNELLEMENT ROSE

En ce qui concerne le cancer, celui du sein et le plus répandu à travers le monde*

Rejoignez RevitaLash® dans leur espoir d'éradiquer le cancer du sein.

Une partie des bénéfices des ventes de cette édition spéciale Octobre Rose sera allouée à des initiatives qui rendront les femmes plus belles, plus fortes face au cancer.

*Source : Fond Mondial de la Recherche Contre le Cancer

Contact : infos@larivieredistribution.com

SECONDLIFE MAGAZINE
Mode

GREEN FASHION

On sait toutes et tous que nous serons amenés dans les prochaines années à changer nos habitudes de consomnation. L'industrie de la mode est aujourd'hui l'un des secteurs les plus polluants. Pourtant quelques consciences s'éveillent et de plus en plus de marques prennent la mesure de cet impact négatif et tentent de trouver des réponses pour améliorer leurs productions tant au niveau environnemental qu'au niveau social et humain. Grand bien leur fasse, car la mode de demain sera forcément "green" ! Petit tour d'horizon de ces marques (petites ou grandes) engagées.

LA PLUS LOCALE

Atelier Tuffery
Fabrique de jeans depuis 125 ans à Florac en Lozère.
Les jeans Marthe et Marianne ainsi que la jupe Agathe sont entiérement bio (tissus et teinture).
L'atelier-boutique se visite pour encore plus de transparence !
Jupe Agathe en jean brut bio - 89 euros
www.ateliertuffery.com

LA PLUS SPÉCIALISÉE

Céleste Paris
Indispensable à notre garde-robe, le body prêt du corps se doit d'être confortable et doux... Tel est la mantra de Charlotte et Chloé, fondatrices de la marque.
Body Tom en coton - 95 euros
www.celeste-paris.fr

LA PLUS TRANSPARENTE

Juste, la Révolution Textile
Production certifiée, traçable, local et écologique, prix juste, tout est transparent avec la Révolution Textile. "Éthique jusqu'au bout de l'étiquette" dixit Myriam la fondatrice de Juste.
Petit pull x Plumes 100% lin - 96 euros
www.larevolutiontextile.com

LA PLUS SPORSTWEAR

VEJA

Depuis 2005, déjà, VEJA conçoit et produit des baskets écologiques à partir de matériaux issus de l'agriculture biologique. Le tout dans un souci de respect des conditions de travail dignes.

Baskets ESPLAR - 99 euros

www.veja-store.com

LA PLUS ESSENTIELLE

Les Sublimes

Une ligne tout en simplicité et élégance qui privilégie la qualité plutôt que la quantité. Une belle philosophie !

Les Sublimes mise sur des produits innovants qui permettent de réduire la consomnation de ressources naturelles.

Cache-coeur réversible en cupro coréen - 130 euros

www.les-sublimes.com

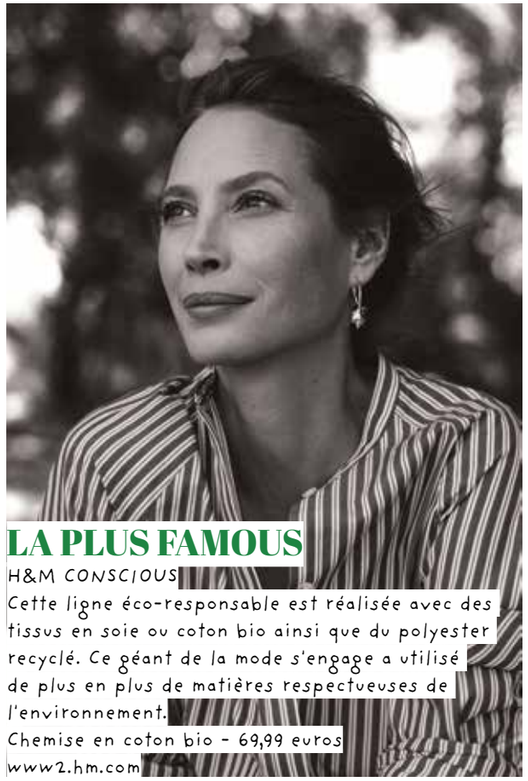
LA PLUS ABORDABLE

Instinct by Bonobo

Cette gamme se spécialise dans l'innovation éco-responsable et dans le recyclage. Elle propose des produits "Rebirth" composé à 30% de fibres recyclées. Petit prix et elle existe aussi pour les hommes !

Pantalon Chino - 34,99 euros

www.bonoboplanet.com



LA PLUS FAMOUS

H&M CONSCIOUS

Cette ligne éco-responsable est réalisée avec des tissus en soie ou coton bio ainsi que du polyester recyclé. Ce géant de la mode s'engage a utilisé de plus en plus de matières respectueuses de l'environnement.

Chemise en coton bio - 69,99 euros

www2.hm.com

LA PLUS "RESPECT"

Ekyog

Cette marque s'engage pour le respect de la nature, des hommes, de la santé des femmes et la traçabilité de ses produits. Elle propose une mode vraiment moderne et confortable. Coup de cœur assuré !

Sweat Suzon 100% coton biologique - 95 euros

* ♥ dont 8 euros reversés à Médecins sans Frontières *

et jean Gabriel coton bio et élasthane - 129 euros

www.ekyog.com

LA PLUS COOPÉRATIVE

Aatise

L'engagement comme ADN pour une mode plus responsable, éthique et durable. Cette marque ajoute à ses engagements envers la planète une dimension communautaire où chacune peut proposer, inventer, imaginer, bref une vrai team d'affranchies.

T-Shirt Zazie 100% lin - 55 euros

www.aatise.com

GREEN (again) DÉCO

Pour continuer à surfer sur notre vague verte, on plonge dans l'épineuse question de la déco éco-responsable... Car, oui, être éco-responsable implique de l'être dans chacun de nos achats ! Pas facile, certes mais un joli défi. Dans l'univers de la déco, cela peut se réveler être un vrai casse-tête, car il n'est pas facile de composer avec les envies et la réalité (financière essentiellement) des offres de produits déco "green".
Voici quelques pistes pour améliorer sa consomnation sans ruiner ses économies...

Reine Mère - Étagère Moonlight avec miroir en chêne massif (bois Français issu forêts gérées durablement).
69 euros - www.reinemere.com

SI VOUS VOULEZ DU NEUF

Privilégiez les matériaux "écolos", bois recyclés ou issus de forêts durablement gérées, le liège, le carton. Évidemment cela a un coût...
Tournez vous vers des jeunes maisons d'éditions qui ont pour motivation de produire dans le respect de l'environnement, comme Reine Mère (déco et petit mobilier), Y a pas le feu au lac (déco et petit mobilier fabriqués dans le Jura), Ekobo (art de la table et textile)...

Ekobo Handmade
Saladiers et bols en bambou.
à partir de 10 euros - by-ekobo.com

Désuet - Brocante en ligne
www.desuet.fr

PENSEZ BROCANTE

Pas toujours plus intéressant en matière de budget, le phénomène brocante est pourtant archi-tendance et parfaitement respectueux de l'environnement. Si vous aimez chiner, alors foncez ! Il y a toujours des brocantes prés de chez vous.. Si vous ne voulez pas vous déplacer, il existe aujourd'hui des brocantes sur la toile. Plus d'excuses !

Collection Les Cintrées
Emmaüs Alternatives X Les Résilientes
www.emmaus-alternatives.org

PARLEZ-VOUS UPCYCLING ?

En fait, il s'agit du terme branché pour récup'. Rien de sorcier, l'idée est de faire du neuf avec du vieux, offrir une nouvelle vie à nos vielleries ! Et là, il s'agit de faire marcher son imagination ou de puiser son inspiration autour de soi (boutique, café) ou sur Internet.
Pour celles et ceux qui ne veulent vraiment pas s'y mettre, certaines marques s'y sont mises pour vous, regardez du côté d'Emmaüs (Emmaüs Alternatives X Les Résilientes) !

Pikaplant - Jar coffea
69,99 euros - pikaplant.com

Le grand livre du DIY par Émilie Guelpa
chez Marabout. www.marabout.com

FAITES-LE VOUS-MÊME !

C'est dit ! La grande mode du DIY (Do It Yourself), "fait main" s'attaque à la déco. Les rayons des librairies proposent de plus en plus d'ouvrages pour vous guider, et les blogs de déco rivalisent d'imagination. Il n'y a plus qu'a se lancer.
Si vous avez deux mains gauches (ça arrive), il existe des petites boutiques qui proposent leurs productions, pour se donner une idée de l'empleur du phénomène regardez sur etsy.com avec sa rubrique "fait main". On y trouve de tout et peut-être même votre bonheur.

SEMEZ, PLANTEZ, VERDISSEZ !

Oui, verdissez, ça ne sonne pas très bien, mais le résultat, croyez-moi, vaut le coup ! Les plantes, on ne le dira jamais assez, c'est essentiel pour la déco et pour la vie. Certaines plantes sont plus faciles à entretenir que d'autres, alors allez-y progressivement et demandez toujours conseils à votre fleuriste.
Pas d'échappatoires, si vous êtes toujours pressé, adoptez un terrarium à plantes, mini-monde quasi-autonome.

Solange Lissner

Animatrice ateliers écriture

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 Solange anime des ateliers d'écriture en toute liberté.

Pas facile de s'exposer dans une revue de si haute tenue, je vous le dis !
J'ai 71 ans bien sonnés. Je suis peut-être, sans doute ,la bénévole la plus âgée d'Étincelle. Et j'assume ! Qu'est-ce qui m'a pris, un matin de juillet 2016, de sonner à la porte de l'association pour proposer mes services d'animation d'ateliers d'écriture ? Peut-être le pressentiment d'une urgence commune avec les Étincelles qui combattent la maladie par tous les moyens : l'urgence de ne pas passer à côté de l'essentiel.
C'est une copine d'un cours de yoga en ville qui m'en avait parlé. Elle connaissait mes activités associatives autour de l'écriture. Elle-même y assure des soins de socio-esthétique. Sa description du lieu, du milieu, des bénévoles, des femmes adhérentes, de l'équipe, tout cela avait suscité chez moi le désird'aller voir y voir de plus près. Et je n'ai pas été déçue.

Comment me présenter ?
Ma longue vie a été parsemée de chambardements, de bifurcations, de bouleversements, de rencontres improbables, de décisions hasardeuses. Le moyen d'expression par l'écriture s'est imposé tardivement à moi. Ce n'est pas le seul : j'ai toujours pratiqué le piano, le chant, et les époques de ma vie sont scandées par des musiques de toutes sortes : traditionnelles, folk, rock, chants de liberté, musique classique. Mais avec l'âge qui avance, l'écriture se révèle le mode d'expression le plus fort.

J'ai grandi à Paris, j'ai été professeur d'allemand à Soissons, j'ai vécu à Hambourg, à Berlin, j'ai été ouvrière à Sochaux, responsable de services gérontologiques de la ville de Belfort, j'ai entrepris des études de sociologie à 38 ans à Strasbourg, j'ai dirigé des maisons de retraite, devenues EHPAD à Montpellier depuis 1989 et jusqu'à mon départ à la retraite à 64 ans, en fin 2010. Et à 68 ans, je suis retournée à l'Université pour suivre la formation d'Animation d'Ateliers d'Écriture, après avoir moi-même participé à plusieurs ateliers en ville.

Durant mes années de direction d'EHPAD, j'ai vu défiler des vies, toutes plus passionnantes les unes que les autres, et j'ai regretté de ne pas avoir pu aider ces personnes en fin de parcours à en parler, à les écrire ou à les faire écrire. Je prenais le temps de les écouter, d'écouter leurs familles. Mais mon statut m'empêchait d'aller au-delà.

Je crois, je pense, je sais que chaque personne a quelque chose à dire, à écrire. Nous avons tous, toutes des richesses à exprimer. Il ne s'agit pas de savoir ou de ne pas savoir écrire. Là n'est pas la question. Lâchons les problèmes d'orthographe et de grammaire, laissons ces matières aux professeurs des écoles, collèges, lycées qui savent très bien les enseigner.
J'ai animé des ateliers auprès de jeunes déscolarisés, auprès de jeunes migrants ; les textes qu'ils produisent sont toujours étonnants, et à chaque lecture, je vois ces jeunes rayonner, ils sont eux-mêmes surpris de ce qu'ils ont pu produire.
Quand on se rend compte qu'on peut laisser courir le stylo sans craindre d'avoir oublié un S à un participe passé, lui faire confiance, peu importe où il nous amène, alors, on peut écrire. Et l'acte d'écrire peut devenir libérateur, jubilatoire.

Avec les adhérentes d'Étincelle, il y a deux ans, on a démarré doucement avec des petits jeux d'écriture, histoire de s'échauffer, comme on échauffe la voix avant de chanter, comme on échauffe les muscles avant de courir. Histoire de dédramatiser l'acte d'écrire. Et la mayonnaise a très vite pris. Des blocages se sont débloqués, les temps d'écriture se sont allongés, les textes aussi, la crainte de lire a petit-à-petit disparu. Dans l'atelier, chaque participante est seule, concentrée devant sa feuille avec son stylo, mais soutenue par un groupe respectueux, bienveillant. On pleure, on rit, l'atelier est un espace de liberté, un moment où on s'arroge le droit de laisser passer les émotions qui ne demandent qu'à sortir. On reprend confiance en soi, et quand on évoque la maladie, dans la fiction comme dans l'autobiographie,elle apparait comme une épreuve qui fait bouger les lignes, qui conduit vers de nouveaux horizons, qui aide à se découvrir soi-même et à découvrir les autres. Quelles avancées.
Les femmes d'Étincelle sont pour moi des leçons de vie. Elles me rendent au centuple ce que je leur apporte. Chaque texte qu'elles lisent est pour moi un cadeau. C'est le « don, contre-don » du vieux sociologue Marcel Mauss, cette théorie de l'échange, dela réciprocité dans le Contrat Social.

Pourquoi suis-je investie dans ce bénévolat ?
Je ne suis pas personnellement touchée par le cancer, mais plusieurs amis, hommes, femmes de ma génération l'ont été et ne sont plus là. Je les ai suivis, écoutés jusqu'au bout. J'ai entendu ce qu'ils auraient voulu laisser, transmettre à ceux qui restent.
Il y a bien sûr le désir d'altruisme, de générosité. Mais pas seulement ; ce bénévolat me porte, il fait partie de ce qui donne un sens à mon existence, et à 71 ans, ce n'est pas rien. Il y a urgence à ne pas faire de sa vie un remplissage, mais à donner autour de soi, seul moyen pour apprendre des autres.
Merci à Étincelle de nous permettre ces moments privilégiés de création, de bonheurs partagés.

Elles en parlent

Sophie
Solange nous répare. Et, parce que la maladie a son mot à dire, elle nous pousse à puiser dans nos plus profondes ressources, dans nos tripes. Pas de recettes toutes faites et de kits plaqués sur nos maux, avec une finesse rare, Solange nous accompagne dans la quête de nos propres clés. Celles qui décadenassent nos émotions et nous permettent de les regarder en face grâce au stylo. Parce que guérir passe aussi et peut-être surtout par là : trouver le ton juste et remettre ses émotions d'aplomb. Bien plus qu'un dérivatif lambda, les ateliers de Solange sont un magnifique compagnonnage thérapeutique et humain.

Inés
L'atelier écriture, c'est pour moi un vrai bonheur, quel plaisir de s'y retrouver avec les copines dans une écoute bienveillante de découvrir la "proposition du jour" de Solange et laisser aller le stylo en toute liberté et comme il est étonnant que la magie des mots soit toujours au rendez vous !

VU DU WEB

LES 12 COMMANDEMENTS DU CODE EUROPÉEN CONTRE LE CANCER, POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE CANCER

À l'occasion du 30e anniversaire du programme "L'Europe contre le cancer", ce dernier réaffirme ses 12 commandements à suivre pour réduire les risques de contracter la maladie. En premier bien sûr, "Vous ne fumerez pas", vient ensuite l'alimentation, l'exposition au soleil, la pratique d'une activité physique, la vaccination des enfants, les programmes de dépistage…
Pour plus de détails :
cancer-code-europe.iarc.fr

Movember
En novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate.

> Lire

Vagin Tonic de Lili Sohn
Vagin Tonic (prononcer comme "gin tonic") est un guide décontracté de l'anatomie féminine cisgenre. Elle s'adresse aux ados, aux mères, aux pères, aux grand-père, aux tantes, aux femmes, aux messieurs… A tous ceux qui sont curieux de ce sujet. Une bible sexuelle sans vulagrité en toute légereté à l'image de l'auteure que les lectrices de SecondLife magazine connaisse déjà grâce à la "Guerre des Tétons".

Chez Castermann - 20 euros
vagintonic.com

> Appli

Yuka

YUKA
Évaluez la qualité de vos achats
Si vous souhaitez avoir des informations claires sur vos produits de consommation courante (alimentation et cosmétique), cette application est faite pour vous. Vous scannez vos produits via l'appli et Yuka, sur la base des informations libres du projet Open Food Facts, vous informe clairement (via un code couleur du vert au rouge) des qualités nutritionnelles (pour l'alimentation) et des ingrédients nocifs (additifs) du produit scanné. Un bon moyen pour faire du tri dans vos placards de cuisine et de salle de bains ! Et peut-être qui sait, pousser les industriels à proposer des produits plus sains… À télécharger dans l'Apple Store et Google Play.

yuka.io

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

eye CARE cosmetics
HAUTE TOLÉRANCE
PARIS

SÉCHERESSE CUTANÉE
PEAU RÉACTIVE

Crème hydratante équilibrante
Crème nutritive douceur
Crème anti-rougeurs
Masque apaisant hydratant

TEINT ALTÉRÉ

Crème éclat du teint
Poudre bronzante

ONGLES FRAGILISÉS

Ultra vernis silicium-urée
Base protectrice
Huile fortifiante

CROISSANCE DES PHANÈRES PERTURBÉE

Crayon sourcils classique
Crayon sourcils waterproof
Infini-cils

Votre partenaire
www.eyecare.fr

LABORATOIRES CONTAPHARM - HAMEAU DE VULAINES - 77390 YÈBLES - 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

URIAGE
EAU THERMALE

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 enflammée
- Mobilité réduite du bras ou lymphœdème

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.

CURES THERMALES AGRÉÉES SÉCURITÉ SOCIALE

Renseignements sur centre-thermal.uriage.com