2life

SECONDLIFE
magazine

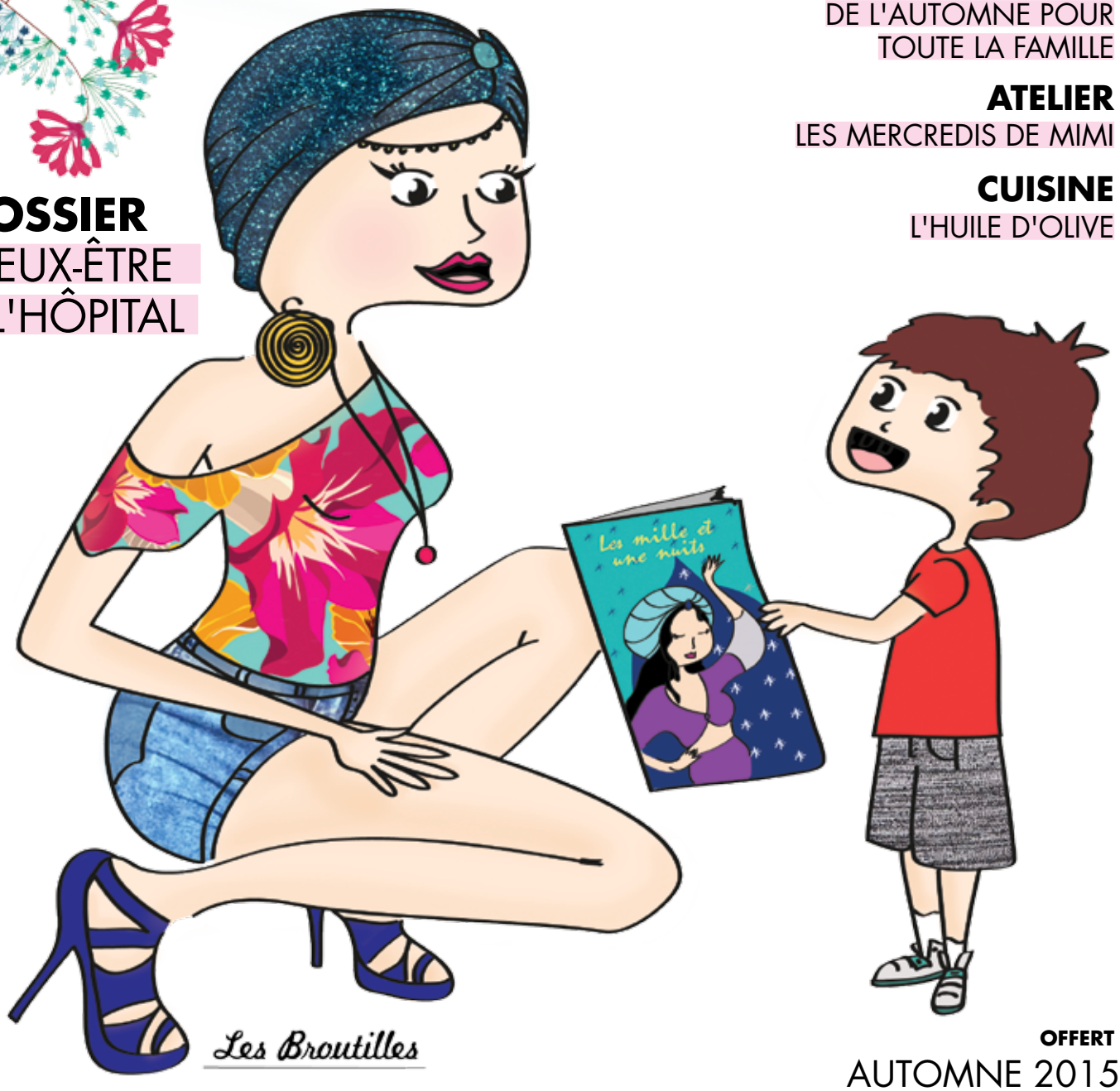
Le premier magazine régional
Santé & qualité de vie

MODE
LES TENDANCES DE L'AUTOMNE POUR TOUTE LA FAMILLE

ATELIER
LES MERCREDIS DE MIMI

CUISINE
L'HUILE D'OLIVE

DOSSIER
MIEUX-ÊTRE À L'HÔPITAL



WWW.ETINCELLE-IR.COM

OFFERT
AUTOMNE 2015

Parce qu'on a tous besoin d'être accompagné pour lutter contre le cancer, je soutiens l'Association Etincelle pour aider les personnes atteintes de cancer et leurs familles.
J'ETINCELLE MA VIE ! JE DONNE CONTRE LE CANCER.

étincelle
rester femme avec un cancer

Contactez Etincelle, faites un don au 04 67 58 94 23 ou www.etincelle-lr.com
Etincelle, espace d'accueil, de soutien et d'accompagnement ouvert les
lundis, mardis et jeudis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30
9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier

édito

LE RIRE EN PARTAGE !

Savez-vous que dès le plus jeune âge, sans aucune raison et par pur plaisir, on rirait au moins 300 fois par jour ! Qu'est-ce qui fait alors que ce chiffre dégringole à l'âge adulte ? L'école, le travail, les conventions sociales, les épreuves de la vie, la maladie ? Nous devenons plus sérieux et nous perdons notre capacité à rire spontanément et notre sens de l'humour.

C'est dommage, car il est bien démontré aujourd'hui que le rire et l'humour sont bon pour la santé quelle soit physique, mentale ou émotive ! Ils peuvent même agir contre le stress. Déjà à l'époque Georges Sand écrivait « Le rire est un grand médecin. » Pourtant, ce n'est pas parce qu'on rit que c'est drôle. Selon certains neurobiologistes, au contraire, ce ne serait le cas qu'une fois sur dix ! Alors, cultivons notre rire !

Pas si simple... Face à la maladie, par exemple, que l'on soit enfant ou adulte comment avoir envie de rire ? SecondLife vous fait découvrir des professionnels, comme les clowns, qui rallument la flamme et redonnent la joie de vivre, par leur travail formidable pour que les enfants malades puissent encore rire... même à l'hôpital ! Leur énergie et leur enthousiasme permettent de soulager à la fois les enfants malades mais aussi les parents au travers du rire de leurs enfants.

Il semble aussi que les gens qui ont un grand sens de l'humour n'aient pas la même approche face aux situations stressantes qu'ils abordent plus comme un défi qu'une épreuve. Pour aborder la vie avec humour, Mathilde Vigneron est une experte ! Ses broutilles, qu'elle a créé, en sont la preuve et nous sommes heureuses qu'elle ai donné naissance à une broutille spéciale pour SecondLife qui vous fera vivre au fil des numéros ses aventures !

Mais au fond, notre histoire de vie n'est qu'un mélange de rires et de larmes, il faut accepter ce qui vient et ce qui part, laisser couler...

par Betty Forces, Directrice de la publication

P.-S. : Nous attendons vos remarques, vos enthousiasmes, vos questions sur : contact@secondlifemagazine.com

© Betty Mercier

* Paolo Coelho est un romancier et un interprète brésilien. Il a acquis une renommée internationale avec la publication de *L'Alchimiste*. Les récits de Coelho abordent des thèmes comme les rêves, les projets, les faiblesses, les doutes, et le sens de la vie… Selon lui, nous serions tous porteurs d'un destin particulier et favorable. L'accomplissement de ce destin dépendrait de notre capacité à retrouver nos envies profondes.

contributeurs

Second Life Magazine apprécie la générosité des personnes qui nous soutiennent. Nous tenons à remercier les membres de l'équipe de l'association Etincelle LR qui écrivent les articles que nous publions pour votre information et votre plaisir, sans qui les pages du magazine seraient blanches et qui participent bénévolement à cette œuvre commune; les contributeurs qui donnent de leur temps et nous font profiter de leurs compétences et de leur expertise ; les photographes qui partagent généreusement leurs superbes clichés ; la graphiste et le correcteur, à qui nous ne laissons pas beaucoup de temps ; tous les bénévoles qui, à pied, en vélo, en tram ou en voiture, distribuent ce magazine sur Montpellier et sa région; les annonceurs du magazine qui nous font confiance ; tous ceux qui nous laissent une place pour être vu : associations, commerces, Cliniques, hôpitaux, cabinets médicaux et paramédicaux, laboratoires d'analyses, pharmacies… ; les lecteurs et les internautes, pour leur regard ; et nous espérons que les abonnés nous soutiendront dans notre démarche.

Laurence Barreau
Socio-esthéticienne
Association Douce'Heure

Floriane Forestier
Diététicienne nutritionniste

Aline Herbinet
Docteur es STAPS,
Gérante chargée de la recherche
et de l'innovation, V@si

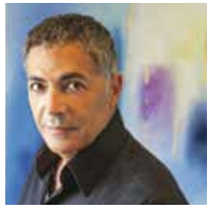
Ghislain Quai
Responsable technique pédiatrique,
V@si

team

AUTOMNE 2015

Jennifer De Calheiros
Socio-esthéticienne
Responsable du pôle Bien-Être
et esthétique
Association Etincelle LR
L'atelier beauté by jenni

Betty Forces
Directrice de publication
Rédactrice en chef
Présidente de l'association Etincelle LR
Maître de Conférences
www.etincelle-lr.com



Alain Andreu
Psychothérapeute et praticien EFT
(Emotional Freedom Technique)
Responsable du pôle Psychologie
Association Etincelle LR
www.thérapies.eft.com

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

Louise Porta
Chargée de communication
Association Etincelle LR
www.etincelle-lr.fr

Mathilde Vigneron
Illustratrice
Les Broutilles

Marie-Morgane Le Berre
Enseignante en Activités Physiques Adaptées
Responsable pôle APA
Association Etincelle LR
www.etincelle-lr.fr

Impression :
Pure Impression
ZAC Fréjorgues Est
34130 Mauguio
04 67 15 66 00
Pure Impression soutient SecondLife Magazine

NOUS CONTACTER
Association Etincelle LR
04 67 58 94 23
www.etincelle-lr.com.com / Étincelle LR
contact@secondlifemagazine.com
www.secondlifemagazine.com / Second Life Magazine
@2LIFEMAGAZINE

sommaire

10 **RENCONTRE**
LEUR ENGAGEMENT

16 **BEAUTÉ**
L'HEURE DU BAIN

18 MODE d'automne
pour toute la famille

22 **PSYCHO**
La thérapie EFT
au service des enfants

24 LES MERCREDIS DE MIMI

30 **DOSSIER**
MIEUX ÊTRE À L'HÔPITAL
32 Rire à l'hôpital
34 Douce'Heure, améliorer le confort à l'hôpital
36 V@si, première plateforme interactive
en Activités Physiques Adaptées

40 **DÉCO**
Ne pas déranger

42 **WEEK END**
TOULOUSE

44 **CUISINE**
L'huile d'olive

48 **WEB**
En direct de la toile

50 CULTURE

54 INFOS

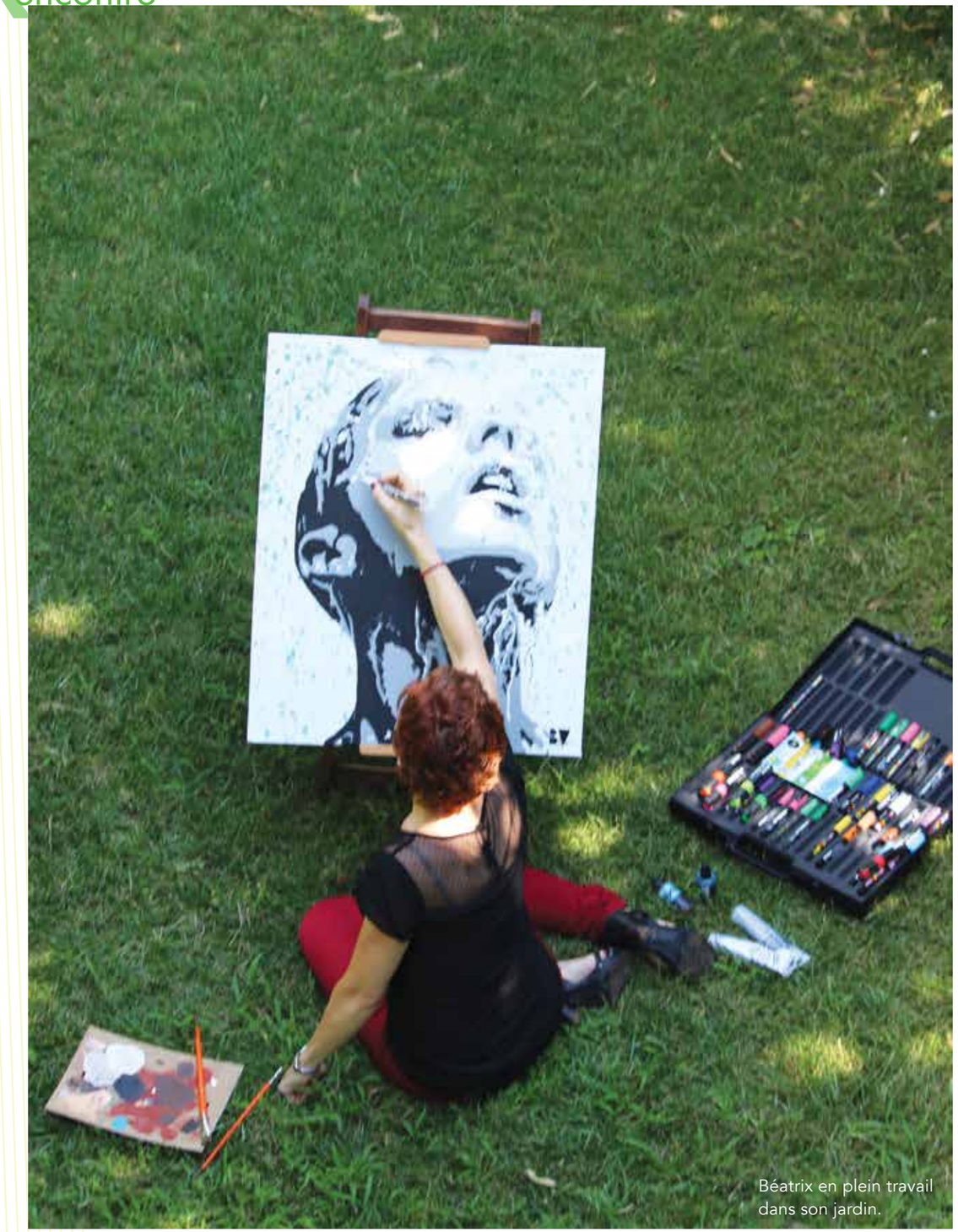
EN COUVERTURE
Illustration de Mathilde Vigneron
pour Second Life *Magazine*
Retrouvez-la en page 54.

MENTIONS
Second Life *Magazine* est édité par l'Association Étincelle LR - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier
Impression : Pure impression - Tirage à 10 000 exemplaires - Périodicité Trimestriel - 2015
Protection juridique INPI : en cours // Dépot légal : octobre 2015 // n°issn : 2430-431X. Toute reproduction du titre, des textes, des articles ou photographies, totale ou partielle publiés dans Second Life *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.

Leur engagement

De la peinture à la musique, rencontre avec deux artistes tournés vers les autres : Beatrix Vincent et le contre ténor Yann Golgévit.

SECONDLIFE MAGAZINE



Béatrix en plein travail dans son jardin.

" There is a crack in everything, that's how the light gets in. "*
Leonard Cohen

* Il y a une fissure dans tout, voilà comment la lumière entre.

Béatrix Vincent

Pourquoi la peinture aujourd'hui ?
J'ai été diagnostiquée d'un cancer au printemps 2014 et j'ai pris un congé longue maladie. J'en ai profité pour renouer avec la peinture, laissée de côté depuis vingt ans. J'y trouve la plénitude de me sentir intensément dans l'"ici et maintenant", de vivre le présent. J'y trouve le positif dans le négatif. L'épreuve de la maladie, aussi difficile soit-elle, a été un moyen d'éclairer ma vie : une sorte d'étincelle.

Quelles sont vos inspirations et où puisez-vous toute cette énergie ?
Je ne peins que des femmes. J'aime particulièrement jouer avec les pleins et les vides, le clair et l'obscur, le mat et le brillant. Ainsi, c'est le cerveau qui complète ce qui, par la confusion intentionelle des ombres et du fond, n'est pas offert à l'œil. Cette confusion fait du spectateur un co-créateur, libre de ses choix, de son imaginaire, libre de projeter sur l'œuvre ses propres émotions. J'ai une passion pour l'Extrême-Orient, son raffinement et sa "zénitude". J'apprécie aussi mélanger la peinture aux différents univers d'art comme la musique par exemple.

Qu'exprimez-vous à travers vos tableaux ?
Dans notre culture qui vénère le plein, je trouve intéressant d'utiliser une gamme réduite de teintes, de jouer avec le vide, avec ce qui n'est pas dit, ce qui n'est pas montré mais seulement suggéré. De cette juxtaposition naît le contraste. On tend l'oreille face à un murmure, on a envie d'en savoir plus alors que quand quelqu'un hurle on se bouche les oreilles. Chacun interprète un tableau selon son histoire personnelle.

Quels sont vos engagement vis-à-vis de l'Association Étincelle ?
Étincelle a été là dans un moment de ma vie où j'avais besoin de soutien. On s'est occupé de moi, c'est maintenant à mon tour de passer de l'autre coté de la barrière et de devenir " aidant ". J'aimerais apporter à l'association autant qu'elle a fait pour moi. C'est pour cela que j'ai décidé de reverser une partie de mes ventes à l'association Étincelle.

beaxmontpellier

Texte : Louise Porta

" La voix c'est emporter les gens, on est un vrai vecteur d'émotions "

« Yann Golgevit est un artiste exceptionnel qui n'hésite pas à bousculer l'ordre établi de la musique classique dans un répertoire étonnant. Ce contre-ténor possède une des voix les plus époustouflantes que l'on puisse entendre »
La richesse de son vaste répertoire nous invite à un voyage musical stupéfiant et nous guide d'un lieu à l'autre avec une imagination sans faille, alternant la musique baroque et classique à la comédie musicale, les musiques de film au jazz, la chanson française aux musiques de dessins animés…

Les dates de concerts pour le Ruban de l'Espoir
Jeudi 8 octobre
Nice - Eglise St-Pierre d'Arènes
Vendredi 9 octobre
Montpellier - Domaine de Verchant
Samedi 10 octobre
Néris-les-Bains - Théâtre André Messager
Mardi 13 octobre
Angoulême - Espace Franquin
Jeudi 15 octobre
Bordeaux -Théâtre du Trianon
Billetterie sur :
www.rubandelespoir.fr

Yann Golgevit

Quel a été le point de départ de votre carrière ?
Maria Calas. Ma mère me l'a fait découvrir à l'âge de 10 ans. Ce n'est pas tant la voix qui m'a touché, mais c'est ce que cette femme d'exception pouvait dégager. Et en même temps j'ai découvert Barbara. Je ne savais pas que quelqu'un pouvait donner une émotion si forte. J'ai dit à ma mère, « j'ai envie de chanter ! ». C'était comme une évidence. Ma mère m'a amené à l'opéra de Montpellier voir Carmen et j'ai aimé. Moi aussi je ressentais l'envie de donner autant d'émotions.

Pourquoi préférez-vous avoir un répertoire atypique, différents des autres ?
J'ai pris un parti différent de mes confrères, qui sont dans l'opéra, le classique et la musique baroque. Moi j'ouvre le champ des possibilités, j'ouvre au grand public. Aujourd'hui je sais que je dois faire les deux répertoires, aussi bien du classique que d'autres musiques qui me plaisent.

D'où vous vient ce besoin d'engagement ?
Même si j'ai toujours voulu mettre l'humain au centre de ma musique, ce n'est pas à cause de ça que j'ai souhaité m'engager pour des causes humanitaires. C'est très simple en fait c'est dû à ma grand-mère. Quand j'étais à la maitrise de Paris je vivais chez mes grand-parents et j'ai baigné dans un milieu judaïque. Ma grand-mère est juive polonaise, elle était déportée de Auschwitz, elle a reçue la Légion d'Honneur et elle m'a emmené partout. Elle m'a tout raconté de cette époque des camps de concentration. Aujourd'hui elle a 103 ans et c'est une leçon de vie pour moi. Il s'est passé un déclic à ce moment là. C'est à 25 ans que mon engagement à AIDS a commencé. Mais quelque part c'était une inconscience car on est pas préparé à voir la maladie.

Quel est le sens de votre implication pour le Ruban de l'Espoir et pour l'association Etincelle ?
Là encore c'est une rencontre avec Betty Mercier-Forces, présidente de l'association Etincelle depuis plusieurs années et Françoise Sellin, conceptrice et coordonnatrice générale du Ruban de l'Espoir. Aujourd'hui je suis l'ambassadeur de cette manifestation internationale sur toute la France et avec toute mon équipe nous avons décidé de faire des concerts dans les villes dont Montpellier au profit de l'association Etincelle le 9 octobre au Domaine de Verchant. Je vais aussi passer un peu de temps avec les femmes atteintes de cancer car la musique et la voix adoucit les moeurs.

Texte : Betty Mercier
Photos : Emmanuelle Frejet

Rituel de soins du bébé, bonheur dans le bain, moments de douceur à partager, séléction de produits "bio" pour se faire beau sans se faire mal !

Jennifer De Calheiros

DU BAIN L'HEURE

Le coin des touts-petits

Fragile !

La peau de votre bébé, très fine, est particulièrement sensible. Attention, donc, aux produits, trop agressifs, destinés aux adultes, choisissez des soins conçus spécialement pour lui. Un bon repère les produits certifiés ECOCERT et labelisés BIO.

GEL LAVANT / OLIVE & CALISSON

CRÈME HYDRATANTE / CATTIER

EAU DE SENTEUR / ACORELLE

LAIT DE TOILETTE / NATESSANCE

Dans le bain

Tinti, le plaisir dans le bain !

Les produits Tinti moussent, crépitent, colorent l'eau du bain, tout en lavant les enfants. Fabriqués à partir de couleurs naturelles (ressources renouvelables : feuilles, pétales, racines et fruits) et testés dermatologiquement, les produits Tinti sont sans conservateurs et sans savon. Ils ne colorent ni la peau ni la baignoire !
Disponible chez Oxybul à Montpellier

SAVON PEINTURE / TINTI

CONFETTIS POUR LE BAIN / TINTI

Maquillage et tralala

Beau et belle

Les enfants adorent se maquiller pour se déguiser ou faire comme maman. Pourtant, beaucoup de maquillages (même pour enfants) sont composés de produits dangereux pour les plus jeunes !
La vigilance est donc de mise pour leur faire plaisir sans leur faire de mal.

VERNIS À L'EAU / NAILMATIC ET OMY

MAQUILLAGE À BASE DE PRODUIT NATUREL / NAMAKI

et les cheveux…

Choux, poux, hiboux, cailloux…

Le cuir chevelu des enfants est sensible et n'a pas les mêmes besoins que le nôtre. Privilégiez un shampoing au pH physiologique et un tensioactif le plus doux possible.

SHAMPOING SOLIDE
SECRETS DE PROVENCE

DÉMÊLANT SANS SULFATES / NATESSANCE

SHAMPOOING / OH QU'IL EST BIO !

Fiche pratique ! Massage douceur

Profitez d'un moment de détente avec votre bébé (à partir d'un mois).

Installation

Choisissez une pièce bien chauffée pour deshabiller votre bébé.
Utilisez des huiles naturelles comme l'huile d'amande douce ou le calendula pour leurs vertus hydratantes et adoucissantes.
Tamisez la lumière et optez pour une musique douce et relaxante.
Chauffez légèrement l'huile dans vos mains avant de commencer le massage.

En pratique

- Posez vos mains sur la poitrine de votre bébé. Ce premier contact ouvre l'échange, veillez à maintenir ce contact tout au long de ce moment de douceur.
- Placez votre bébé en position allongée sur le dos.
- Vos deux mains sur la poitrine, écartez-les doucement de chaque côté en descendant le long des côtes.
- Massez avec vos deux mains chaque côté à tour de rôle. En partant du flan gauche, avec votre main droite parcourez sa petite poitrine pour rejoindre son épaule gauche, votre main gauche part, alors, en direction de l'épaule droite. Renouvelez plusieurs fois cette manœuvre. Passez ensuite au bras. Avec votre main gauche attrapez délicatement la main de votre bébé pour étendre son bras. Renouvelez cette manœuvre plusieurs fois. Puis attardez-vous sur ses petites mains, avec votre pouce massez d'abord de la paume vers les doigts.
Remontez le long du bras et passez au ventre. Une main après l'autre, effleurez délicatement bébé et descendez de la base de la poitrine jusqu'au le bas du ventre.
Terminez par les jambes en effectuant des légers effleurages en englobant le pied, massez les pieds avec les mêmes gestes que pour les mains.

RAYURES pour tous

American Vintage
T-shirt femme, manches longues - 95 €

Little Marcel
T-shirt homme, manches longues - 21,99 €

IKKS Kids
Robe 2 en 1 (sweat amovible) - 79 €

K-Way & Petit Bateau
Pour les petits & les grands - à partir de 55 €

American Vintage
Echarpe homme Moody sapin vintage - 45 €

Maje
Robe fluide verte - 185 €

Automne EN COULEURS

Petit Bateau
Pantalon chino garçon, jaune Honey - 39 €

Mango Kids
Jupe fille en tulle doublée, prune - 14,99 €

Jean à la folie

H&M
Chemise en jean à capuche - 19,99 €
Baskets montantes - 9,99 €

Mango Kids
Salopette courte fille,19,99 €

Aigle
Bottes fourées caoutchouc
Lolly Pop Print - 32 €

Levi's
501 mythique pour homme - 99 €

Topshop
Jupe en jean femme - 38 €

Accessoires
Rien que pour eux

IKKS - Bonnet chat - 35 €

Emile et Ida - Trousse zèbre- 23 €

Rex - Parapluie Rambling - 15 €

Numero 74 - Headband à fleurs - 7 €

Veja - Basket en cuir - 70 €

Coq en pâte - Sac à dos Mibo - 35,90 €

Okaidi - Chéche à carreaux - 11,99 €

LA THÉRAPIE EFT

au service des enfants

Alain Andreu

Malgré les innombrables progrès réalisés ces dernières années, le cancer d'un enfant, quels qu'en soient le pronostic et le traitement, reste une épreuve qui bouleverse tous ses repères (Oppenheim, 1996). Au travers de son corps malade, c'est toute sa sphère psychoaffective, qui va s'en trouver affecter. Son univers familial, amical et scolaire en sera également impacté. Son identité, son image et son estime de soi, sa place dans la famille mais également sa place au sein de la société peuvent être remises en question. Selon son âge, les projets de vie, d'études de carrière peuvent laisser place à la peur de grandir. C' est tout son avenir qui est remis en question et avec lui l' angoisse d' une mort possible. La maladie peut également pousser à la réflexion sur ce qu'elle vient impacter dans la vie du jeune patient, et le sens de sa vie : pourquoi moi, ma famille, qui en est responsable ? L' enjeu des traitements est de guérir, dans les meilleures conditions possibles, de l' aider à traverser cette période de sa vie si particulière en préservant sa dynamique existentielle, en gardant sa confiance en lui-même, mais aussi en ses proches, ses soignants et en son avenir. En effet, cette épreuve bouleversante va venir, peu ou prou, interrompre ou perturber les processus d'apprentissage, d'évolution psychoaffective, intellectuelle et physiologique.

Lorsque c'est l'un des parents qui est malade, il n'est pas rare que les enfants culpabilisent, « je n'ai pas été suffisamment gentil, j'ai trop fait crier maman,… ». Bien souvent des angoisses de mort apparaissent accompagné d'un sentiment et le sentiment d'insécurité ; papa, maman ne sont pas invulnérables ! Parfois s'en suit le « monde du silence », l'enfant ne pose pas de question, ne veut pas savoir, « tout va bien », y compris au niveau des résultats scolaires, mais un beau jour, la question fuse, « est-ce que maman va mourir ? ». Pour d'autres au contraire, les questions viennent dés le début de la maladie. Il est important d'y répondre. Cela peut dédramatiser et lever bien des angoisses, et ainsi en éviter leur ancrage.

La maladie cancéreuse, nous venons de le voir, engendre de nombreux chamboulements émotionnels, voir existentiels chez les enfants en quête de repères. Bon nombre de thérapies peuvent venir en aide aux enfants et aux adolescents en grande souffrance. L'une d' entre elle, peu ou mal connu en France, la thérapie EFT peut être une réponse des plus adaptée dans un tel contexte. Tout comme le dit si bien Amin Maalouf : « la mémoire des émotions ne se perd pas », voyons ensemble justement l'intérêt de la thérapie EFT sur les émotions dites négatives.

« La mémoire des mots se perd, pas celle des émotions »
Amin Maalouf
de l'Académie française

L'EFT, un jeu thérapeutique pour enfants en souffrance !

Par ses aspects ludique et participatif, l'EFT s'avère dans de nombreuses situations de détresse être une aide précieuse d'urgence pour les enfants, mais pour les adultes également. Quoi de plus singulier, « rigolo » disent les enfants, que de tapoter (stimuler, en fait) des points bien précis sur son visage, son thorax et sa main !
Avez-vous déjà entendu parler de l'EFT ? Vous avez peut-être lu ou entendu tout et son contraire à propos de cette technique !

Alors sérieusement, qu'est-ce que l'EFT ?
EFT signifie *Emotionnal Freedom Techniques*, il s'agit d'un ensemble de procédure de libération émotionnelle qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale. Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr Roger Callahan, elle est mise au point dans sa version actuelle par le Professeur Gary Craig, de l'Université de Stanford, USA.

A quoi s'applique l'EFT ?
• A toute émotion liée à des événements douloureux vécus, réels ou imaginaires : peurs, phobies, angoisses de mort par exemple.
• A toute pensée dérangeante enracinée dans notre vision de nous-même, des autres et notre environnement comme les pensées limitantes et tout type de conditionnement.
• A toute sensation corporelle liée à l'expression d'une émotion négative.
• A tout comportement toxique ou inhibition ayant pour origine des facteurs psychoaffectifs, la peur d'entreprendre, les complexes en sont des exemples.

Quel est l'effet de l'EFT ?
Au niveau psychique, l'EFT a pour but de déconditionner les émotions et les pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences traumatisantes.
Au niveau corporel, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente.
Pour certains, cela peut devenir un excellent moyen de gérer ses émotions désagréables et d'acquérir une certaine autonomie dans la gestion du stress quotidien améliorant ainsi sa qualité de vie.

> LIRE

Pour les 0-5 ans
Nourson et la maladie de Maman
Texte : Sandrine Labarthe
Illustration : Claire Brenier
www.lelivredenourson.com

Cet album est écrit par une jeune maman atteinte d'un cancer. Raconter la maladie à son enfant, mettre des mots sur ce boulversement, voilà ce que propose cet ouvrage coloré.

Dès 8 ans
L'année où ma mère est devenue chauve
Texte : Ann Speltz
Illustration : Kate Sternberg
Édition Dominique Et Cie

Journal intime de Claire, 9 ans, qui racante ses préoccupations et ses inquiétudes face à la maladie de sa mère. Une belle histoire de ténacité et de joies insoupçonnées.

Pour les ados
Mars
Fritz Zorn
Édition Gallimard

Fritz Zorn, l'auteur décédé d'un cancer à l'âge de 32 ans, remet en question sa courte existence et s'interroge sur les origines de sa souffrance…

> CONSULTER

Enfants et adultes :
Alain Andreu
Tél. : 04 67 12 08 98

> PLUS D'INFOS

www.thérapies-eft.com

les mercredis de Mimi

« Dessiner ces émotions a un effet libérateur. »

Texte : Marie-Morgane Le Berre

Envahis par des représentations morbides et assommés par le choc de l'annonce d'un cancer, les parents ont tendance à se taire pensant protéger leurs enfants de cet univers effrayant. Et pourtant, ces enfants, que l'on prive de toutes explications, sont très vulnérables face au développement de troubles psychopathologiques. Même si les parents n'en parlent pas, la dégradation physique, la détresse psychologique du parent malade entraine souvent l'isolement, ainsi qu'un sentiment d'insécurité chez les enfants et adolescents de parent atteint d'un cancer. L'incompréhension, l'insécurité et le sentiment d'isolement sont renforcés chez l'enfant, par le manque de dialogue et d'échange autour de la problématique de la maladie. De plus, certains enfants éprouvent des difficultés d'adaptation à la maladie et aux différents traitements de leur mère. La maman malade qui, par la perception qu'elle a de la gravité de sa maladie, va amplifier ou atténuer le problème selon sa personnalité, son vécu, son histoire. Ensuite, vient la perception propre de l'enfant, qui lui aussi va attribuer une valeur à l'événement de vie. Une patiente dans une telle situation d'annonce de diagnostic de cancer éprouve bien souvent des difficultés à communiquer une telle nouvelle à ses enfants, alors qu'elle doit faire face à ses propres émotions. Il semble donc que la communication avec les enfants est une des variables primordiales dans l'ajustement de ceux-ci face au cancer de leur maman.

Et le rôle d'Étincelle ?

En s'appuyant sur différentes études scientifiques, Etincelle à créer les « Mercredis de Mimi », des ateliers faisant interagir parents, enfants et professionnels, donnant l'opportunité aux plus jeunes de s'informer sur la maladie de leur parent. La réussite de ces ateliers repose sur le sentiment d'être écouté, compris, rassuré et soutenu. « Les mercredis de Mimi » repose donc sur l'échange entre les familles à l'occasion d'un rassemblement, le partage et la confrontation des difficultés ressenties face à la maladie permettent de sortir de l'isolement, et de valider mutuellement les sentiments exprimés.

Véronique Esquerré, Art-thérapeute

L'enfant ressent différentes émotions qui sont normales (colère, peurs, honte, tristesse…) et son comportement va changer.
L'art-thérapie se sert de la création artistique et d'outils pédagogiques (contes, collage, modelage, musique, écriture, jeux…) pour pénétrer les difficultés de la personne et le conduire à une transformation positive de lui-même.
La lecture des contes va lui permettre de prendre conscience de ce qu'il ressent et qu'il n'est pas le seul à traverser cette situation ce qui est déjà un grand soulagement.
Dessiner ses émotions parfois inconscientes a un effet libérateur. Mettre des mots et du sens sur sa production apporte un sentiment d'être compris et entendu même avec des enfants très jeunes qui n'ont pas un langage très élaboré.
Avec le jeu, l'enfant va comprendre que les émotions même les plus difficiles sont passagères, elles peuvent être transformées. En parlant avec ses parents du chaos émotionnel qu'il est en train de traverser, il se sent autorisé à exprimer ses ressentis et la cellule familiale est renforcée autour de l'épreuve et souvent elle en sort transformée.
Les ateliers d'art-thérapie des Mercredis de Mimi, aident l'enfant et sa famille à traverser la maladie et à continuer à grandir dans un environnement sécurisant pour lui. Ce qui pourrait uniquement être un évènement traumatisant, dont l'enfant pourrait porter les stigmates dans sa vie d'adulte peut aussi être une expérience qui peut le rendre plus fort et armé pour traverser les épreuves qui font partie de la vie.

« Ces ateliers permettent aussi à ces enfants de se projeter dans "l'après maladie", afin de pouvoir ouvrir d'autres horizons. »

Les enfants dont un parent est atteint de cancer éprouvent une détresse importante, pouvant avoir des conséquences non négligeables à l'âge adulte. Toutefois, ce retentissement semble dépendre en partie du fonctionnement de la famille, notamment de ses capacités de communication au sujet de la maladie. Afin de soutenir la communication intrafamiliale concernant la maladie, Etincelle a donc le rôle d'aider les femmes atteintes de cancer, leurs maris et leurs enfants, à mieux comprendre la maladie et laisser place à une communication adaptée et individualisée à chacun. En effet, pour les enfants, le fait d'exprimer leurs craintes au sujet de la maladie de leur parent et de recevoir des informations adaptées peut être à l'origine d'une diminution de l'anxiété et d'une reprise du dialogue intrafamilial dans une grande majorité des cas. Le seul fait d'accorder aux femmes un lieu et un temps pour la réflexion qui puisse être un espace de communication avec l'enfant fait partie intégrante d'une prise en charge globale de base et s'intègre à notre projet d'accompagnement des femmes malades.

Les mercredis de Mimi, c'est quoi ?

Ces ateliers visent à apporter une aide adéquat aux enfants des femmes atteintes de cancer et de ces dernières en leur proposant :

- Un entretien « bilan » qui permettra de connaitre les besoins et les attentes des familles, parents et enfants.
- Des séances collectives d'art thérapie (via des médias projectifs : dessin, matériel de bricolage, jeux de société...)
- Des séances collectives d'activité physique adaptée basées sur l'échange enfant/parent.
- Des groupes de paroles.
- Des entretiens individuels avec un psychologue.
- Des entretiens individuels avec une conseillère conjugale, familiale et relationnelle.

Les objectifs principaux des « Mercredis de Mimi » sont d'accorder aux enfants l'opportunité d'exprimer leurs émotions, leur vécu par rapport au fait d'avoir une mère atteinte d'un cancer et d'améliorer les relations parents-enfants durant la période de maladie.

Où, quand, avec qui ?

Les ateliers avec les enfants sont mis en place les mercredis après-midi à l'association Etincelle. Les entretiens avec les parents peuvent être réalisés d'autres jours de la semaine.
Ce sont deux professionnelles confirmées, psychothérapeute et conseillère conjugale et familiale, qui animent ces ateliers, au sein d'une équipe pluridisciplinaire afin que l'accompagnement soit le plus complet et le plus global possible.

Et les objectifs de ces ateliers ?

- Donner des informations adaptées aux enfants sur le cancer et ses traitements.
- Fournir aux enfants l'opportunité d'exprimer leurs émotions, leur vécu par rapport au fait d'avoir une mère atteinte d'un cancer.
- Proposer aux enfants un espace de parole, de jeux et d'expression.
- Evaluer les besoins de chaque enfant.
- Répondre aux besoins de chacun.
- Améliorer les relations parents-enfants durant la période de maladie.

ClotildeMourier, Conseillère conjugale et familiale

La nouvelle d'un cancer pour une personne ressemble à un véritable tsunami. Les proches sont aussi pris par cette « lame de fond ». Il est primordial que les enfants puissent être entourés et aidés dans cette période particulière de leur vie. Devant cette nécessité d'aide les "Mercredis de Mimi" ont été ouverts par l'association Etincelle. Quelque soit son âge, l'enfant sait que quelque chose de grave arrive, il en est très affecté et il se sent menacé dans sa vie de petit. Il perçoit la tension, l'angoisse de ses parents, et cela confirme son inquiétude qui peut s'amplifier si la vérité lui est cachée. Cet atelier permet aussi de parler du cancer - en le nommant -, de donner des éclairages simples et vrais sur les traitements médicaux. Pour cela, nous lisons un livre qui décrit une « palette » d'émotions portées par le petit personnage principal. En « entendant » les émotions possibles de ce personnage, l'enfant peut alors « s'approprier » les émotions qu'il vit intérieurement et faire « un transfert » sur son histoire personnelle. Chez les enfants, la peur risque de s'exprimer par des troubles de comportement, troubles du sommeil, plaintes somatiques, anxiété, dépression, mais aussi, comportements agressifs, agitation, difficultés scolaires... Ces comportements sont réversibles si l'on y prête attention de manière bienveillante. Ces ateliers permettent aussi à ces enfants de se projeter dans "l'après maladie", afin de pouvoir ouvrir d'autres horizons.

L'histoire de Béatrix, Maxence et Léon

À l'annonce de mon cancer, l'été dernier, mes fils, Léon et Maxence, avaient respectivement 3 et 5 ans. Leur papa et moi avons décidé de les associer à cette épreuve qui allait avoir des impacts sur toute la famille, convaincus que les non-dits ont souvent des conséquences néfastes. Avec des mots simples, nous leur avons expliqué que j'allais être opérée et recevoir des traitements qui allaient me fatiguer et entraîner la perte de mes cheveux, mais qu'ils repousseraient ensuite. Pour faire passer le message, nous nous sommes aidés du support de la littérature de jeunesse : « Alice au pays du cancer » de Martine Hennuy et Sophie Buysse. Sans effrayer le lecteur (grâce à la poésie des illustrations tout en finesse) ni édulcorer la réalité du cancer (au fil d'un texte plein de retenue mais sans ambiguïté), ce livre nous a permis de verbaliser certains points importants et qui peuvent s'avérer anxiogènes : « le cancer n'est pas une maladie contagieuse, vous ne pouvez donc pas l'attraper, ce n'est pas de votre faute si je suis malade, etc ». Malgré cela, la nouvelle était difficile à accepter.

Maxence, mon fils aîné, a commencé à pleurer le soir au coucher, systématiquement. De gros sanglots. Il était inconsolable, il disait qu'il avait peur de la mort (même si ce n'était pas forcément de la mienne), il voulait savoir si « c'était obligé qu'on meure ». On lui a lu « Les goûters philo : la vie et la mort » de Brigitte Labbé et Michel Puech, qui propose une approche ludique à partir de courtes anecdotes illustrée pour aborder un sujet qui peut être traumatisant.

Par ailleurs, alors qu'il nous semblait que Léon, le plus jeune, avait accepté plus facilement l'annonce de la maladie, les symptômes d'un mal-être sont apparus quelques mois plus tard. Il a recommencé à mouiller ses draps. Une nuit, il s'est levé, et sans bruit, est allé dans la salle de bains. Il a accédé à l'armoire grâce à un marche-pied et s'est emparé d'une paire de ciseaux. Il s'est ensuite coupé une énorme mèche de cheveux, à ras, sur le dessus de la tête. Le lendemain matin, nous avons constaté les dégâts. Il a fini par nous expliquer « qu'il voulait avoir des cheveux comme maman ». Quelques jours plus tard, il a essayé de prendre mes médicaments. Heureusement, nous l'avons entendu et sommes intervenus à temps. Enfin, il nous a dessiné un gribouillage sur un mur du salon, véritable fresque, signée Léon.

J'avoue qu'en tant que parents, nous commencions à être démunis. Une séance chez le pédopsychiatre nous a fait avancer un peu. Et puis, j'ai parlé de mes inquiétudes et de ma difficulté à aider mes enfants à l'association étincelle. Une autre maman atteinte d'un cancer avaient les mêmes interrogations concernant ces deux filles. On nous a alors proposé de participer à des groupes de parole avec nos enfants : « les Mercredis de Mimi », encadrés par Clothilde, conseillère conjugale et familiale et Véronique, arthérapeute.

Lors de ces séances, les quatre enfants réunis ont été accueillis chaleureusement. Des biscuits et des jus de fruits les attendaient et des feutres, des pastels, de la peinture et de grandes feuilles de dessin étaient à leur disposition. Un livre leur a été lu (« Maman a une maladie grave » d'Hélène Juvigny et Brigitte Labbé), puis ils se sont exprimés sur les différentes émotions ressenties par Hugo, petit personnage du livre, dont la maman a un cancer : la colère, la peur, la tristesse, etc. Ensuite, ils ont chacun fait un dessin pour Hugo et parents et enfants se sont exprimés sur les œuvres produites. Lors d'une autre séance, il leur a été proposé de dessiner leurs angoisses, leur colère, la maladie, leur peine. Ils ont pu froisser et déchirer ces productions et dessiner ensuite le bonheur, un acte symbolique libérateur. Dès la première séance, Léon a cessé de faire pipi et Maxence ne pleurait plus le soir. Ils ont été heureux de s'exprimer et de rencontrer d'autres enfants de leurs âges dont la maman avait aussi un cancer et… une perruque ! Et ils ont été accueillis avec beaucoup de bienveillance dans la maison étincelle, pas dans un cabinet médical, ils y ont croisé d'autres femmes, certes atteintes d'un cancer mais toutes pleine de vie, le sourire aux lèvres.

> LIRE EN FAMILLE

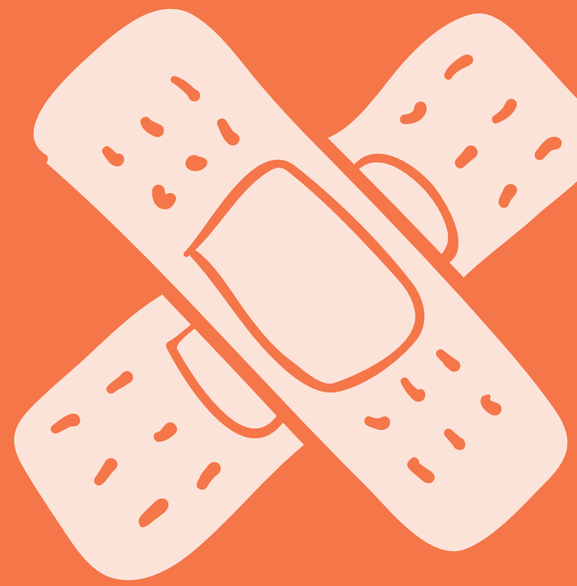
Alice au pays du Cancer
Texte : Sophie Buyse et Martine Hennuy
Illustration : Lisbeth Renardy
Édition Alice Jeunesse

Les goûters philo : la vie et la mort
Texte : Brigitte Labbé et Michel Puech
Illustration : Jacques Azam
Édition Milan Jeunesse

INFOS

Pour participer aux prochains ateliers des Mercredis de Mimi contactez l'association Étincelle.
Tél. : 04 67 58 94 23
> Plus d'infos : www.etincelle-lr.com

MIEUX-ÊTRE A L'HÔPITAL



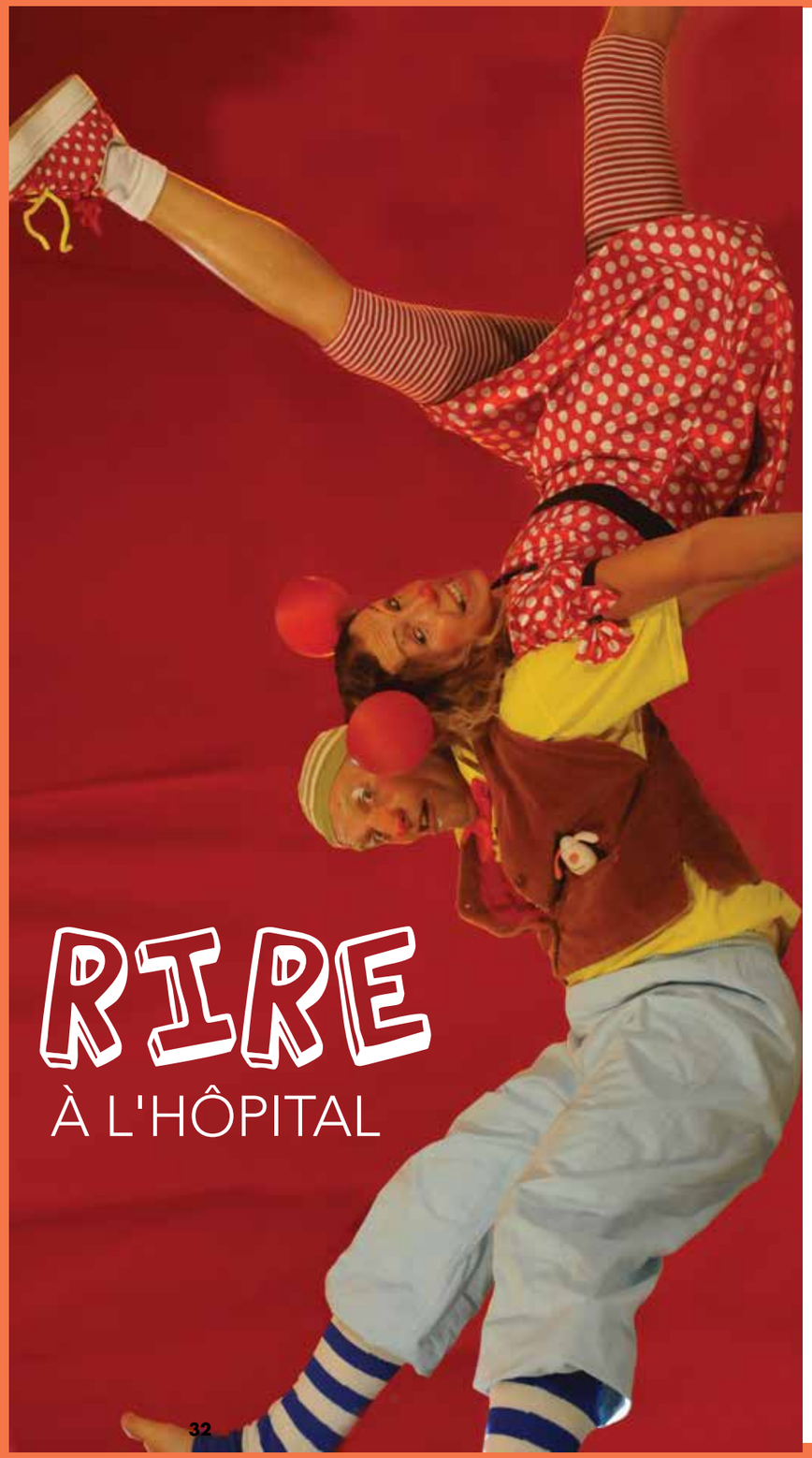
Ils en parlent

Morgann, une maman

«Il faut que vous sachiez... Vos rires, vos tours et vos nez rouges n'ont pas vraiment réussi à faire rire mon petit garçon qui timide par nature venait à l'hôpital pour des examens très désagréables.
J'étais un peu gênée que tant d'efforts et de bonne volonté n'aient pas au moins obtenu un regard franc et droit de la part de mon petit bonhomme qui vous scrutait vaguement du coin de l'oeil...
C'est ce que je croyais... Quand nous sommes rentrés à la maison, il a couru voir son père, pas pour expliquer les radios et autres examens qu'il a passés, mais bien pour raconter cette fabuleuse rencontre avec deux clowns-magiciens... Après tout ce que mon petit bout venait de vivre, tout ce qui lui restait en tête c'était vos rires, vos tours et vos nez rouges...
Merci, merci tellement pour ce que vous faites. »

Mireille, infirmière

« Une petite odeur qui envahit le service, doux parfum de plaisir et de bonheur, les murs deviennent cour de récréation, jeux de ballons, de capes et d'épées... Merci les clowns pour ce bol d'oxygène qui nous permet de mieux respirer, de cet amour et ce respect de l'enfant, qui lui permet de retrouver une place d'acteur dans un lieu où bien souvent il ne fait que subir.»



RIRE
À L'HÔPITAL

ÊTRE CLOWN À L'HÔPITAL

Le clown hospitalier n'est pas un clown de cirque. Clown relationnel, maquillé avec finesse, il propose un temps de rencontre individualisée pour chaque enfant. Dans ses interventions, il ne s'agit pas de représentation car il improvise en fonction de l'état de l'enfant, de sa situation et de ses besoins.

A pas de velours, il pointe le bout de son nez, envoie une petite bulle vers l'enfant ou propose une énigme, et l'enfant dispose de cette ouverture pour la rencontre. Si la famille ou l'enfant sont dans le refus pour des raisons qui leur appartiennent, le clown s'efface discrètement mais témoigne de son empathie en déposant délicatement un petit cœur en papier ; il n'est pas loin... dans une chambre voisine et se tient toujours prêt à revenir.

Être clown à l'hôpital, c'est être à l'écoute de ce qui se vit au moment présent et dans le respect de chacun : enfant, parent, soignant. Le clown ne cherche pas à faire rire à tout prix mais offre un espace possible de jeu, à partir de ce qu'il perçoit de l'enfant.

L'hôpital est un lieu de vie avant tout. Les clowns partent à la rencontre des enfants malades en toute humilité, équilibristes sur un fil.

A travers le personnage du clown, ces espaces de jeux, ces bulles de rêves tissent des liens entre l'enfant et le personnel soignant.

Une rencontre pétillante et décalée dans le monde blanc de l'hôpital où les enfants deviennent parfois magiciens, petits Tarzan, tigres, chanteurs, rappeurs, monstres ; l'imaginaire se construit et tout peut prendre vie !

L'ASSOCIATION RIRE

Mission : apporter un mieux être aux enfants hospitalisés, à leurs familles et tout autre acteur de leur prise en charge dans le respect de chaque individu.

En chiffres :
- 56 clowns bénévoles
- 6 jours / 7
- 20 services pédiatriques
- 3 clowns professionnels

- 3 jours par semaine
- 3 services oncologie et hématologie pédiatrique

La petite histoire : En 1993, une maman dont la petite fille est hospitalisée, sollicite l'aide de deux amis pour la divertir. Les clowns Nico et Renato font leur première intervention. Ils décident de continuer cette aventure et fondent l'association RIRE. L'association connaît un succès grandissant et le nombre d'intervenants bénévoles ne cesse de croître.
Depuis 2005, 3 clowns professionnels accompagnent spécifiquement les enfants, adolescents et jeunes adultes atteints de cancer. Aujourd'hui, l'association RIRE est bien implantée à Montpellier et intervient dans les différents hôpitaux de CHRU de Montpellier et au CH Bassin de Thau.

PRATIQUE

Association Rire
Clowns pour enfants hospitalisés
13, rue du Faubourg de Nîmes
Montpellier
06 65 65 13 05
clown.hopital@wanadoo.fr
www.clownhopital.org
association rire

Ils en parlent

Jordan, 19 ans

Je suis tombé malade le 5 avril 2012 et hospitalisé deux jours plus tard à A. de Villeneuve à Montpellier. Mes longues périodes d'hospitalisation ont été infernales. Heureusement certaines choses sont mises en place pour nous aider à les passer. Nos semaines sont rythmées par des activités comme avec les clowns ou encore le professeur d'activités physiques adaptées, mais ce que je préférais par dessus tout était la venue de Laurence, la socio-esthéticienne. Quel bonheur de la voir toquer chaque semaine à la porte. je savais à ce moment que j'allais passer un bon moment. La première fois qu'elle est passée j'ai ri : une esthéticienne avec un grand gaillard comme moi, ça n'allait pas très bien ensemble… Les traitements étant souvent très lourds, il m'arrive d'être fatigué et d'avoir mal un peu partout, c'est à ce moment là que la venue de Laurence et ses modelages relaxants nous fait vraiment du bien. Le dos, les pieds, la tête, les mains tout y passe…En plus de nous relaxer, Laurence est aussi une personne à notre écoute à qui on peut parler sans problème. Je sais que quand ma mère était là, ça lui faisait beaucoup de bien de lui parler. Je ne vois pas comment se battre contre ce genre de maladie sans tout cela. Le seul défaut dans l'histoire, c'est peut-être de ne pas la voir assez !

DOUCE'HEURE

améliorer le confort à l'hôpital

Laurence Barreau

Je suis arrivée à Montpellier en 1989 pour reprendre l'institut de beauté situé dans le hall de l'hôpital Lapeyronie, j'avais 20 ans. Je réalisais là un rêve de petite fille : devenir esthéticienne et faire de l'humanitaire.

Les débuts sont… difficiles ! En effet, je débarque seule à Montpellier, l'institut ne fonctionne pas comme je l'espère, je dois faire face à des échéances. Ainsi, durant de longs mois, je suis tentée de repartir. Mais finalement, de mois en mois, je m'accroche et finis par réussir à vivre de mon activité. Par contre, je me rends très vite compte que je ne suis pas « armée » pour faire face à cette clientèle fragilisée, propre au milieu hospitalier. Je commence, donc, à me former et à m'aguerrir, notamment à l'écoute. Je glisse, déjà, sans le savoir vers « l'accompagnement », qui sera bientôt, ma ligne directrice.

Quelques temps après mon installation, le CHU décide de se refaire une beauté et me propose, toujours dans le hall, un institut plus grand, avec de belles

« Douce'Heure est née d'une volonté d'apporter du confort aux enfants hospitalisés, fragilisés par la maladie, via le contact/le toucher et donc… la douceur »

vitrines. Cela va donner une nouvelle impulsion à mon activité. J'embauche une esthéticienne pour répondre à la demande grandissante. Nous nous formons aux différentes techniques de soins, plutôt naturelles et globales. Nous nous intéressons à la médecine traditionnelle chinoise, aux plantes et à leurs applications en cosmétique. Tout ce savoir, nous distingue forcèment d'un institut traditionnel.

En 2006, le CHU me signifie la fin de mon contrat. Je pars très tristement après dix-sept années heureuses au sein de cet établissement.

En 2011, nouveau tournant, une de mes clientes, cadre de santé en onco-hémato-pédiatrie (dans le service du Professeur.Sirvent), me propose d'intervenir quelques heures dans ce service, pour des soins de confort aux enfants hospitalisés. Je n'hésite pas longtemps et me voilà lancée dans cette magnifique aventure humaine qui dure encore… Je découvre les différents services de pédiatrie, rencontre beaucoup d'enfants et de parents devant faire face à la maladie et finalement je trouve ma place et un sens nouveau au métier que j'ai choisi il y a 25 ans !

Mon fil rouge à moi, c'est le LIEN, celui qui se tisse inévitablement entre nous, les humains et qui rend la vie si riche !

Il y a quelques mois, je donnais le top départ à « Douce'Heure », association de bénévoles pour améliorer le confort de l'enfant hospitalisé. Encore une aventure, encore de très belles rencontres, beaucoup d'énergie et d'élan autour de cette volonté de participer à une société plus généreuse et solidaire. Pour le moment, nous sommes dix dont cinq bénévoles de terrain, à intervenir au sein du CHRU de Montpellier. J'espère, cette année, élargir notre champ d'action à l'Institut Saint-Pierre à Palavas.

Les intervenants

Sandrine, Sylvie, Céline et Eric sont bénévoles, et viennent de rejoindre Douce'Heure, pour offrir le bien le plus précieux: un peu de leur temps, pour contribuer au confort et au bien-être des enfants hospitalisés.
Sylvie, coiffeuse, vient racourcir puis couper les cheveux des enfants sous chimiothérapie.
Ils se forment à l'Accompagnement (des personnes vulnérables),avec Cathy Blanc, médecin, fondatrice de Tonglen et de Ecoe.

Les activités

Parce que l'enfance est la période du plaisir et de l'insouciance et qu'une hospitalisation vient créer une parenthèse à cela, l'équipe de Douce'Heure vient proposer des activités individuelles ou en groupes autour du modelage, de la relaxation et du maquillage/grimage, ou encore de la magie.
Ces ateliers sont là pour recréer le contact avec son corps,en douceur et avec le plaisir retrouvé de s'occuper de soi, et redevenir sujet d'attention.

Pratique

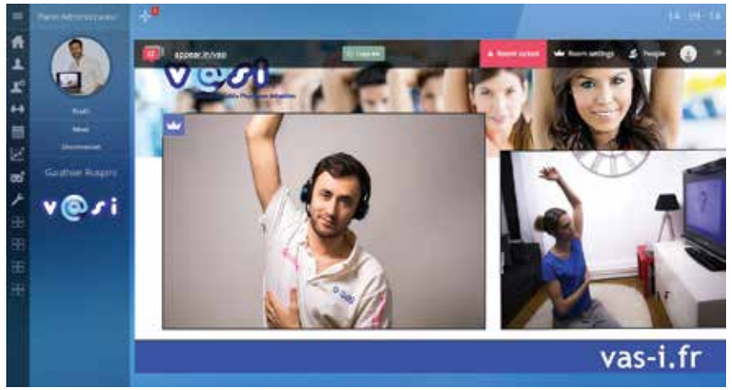
Laurence Barreau
Association Douce'Heure
www.assodouceheure.com
Tél. : 06 41 52 72 47

V@SI,
la première plateforme interactive en Activités Physiques Adaptées

« Prenez soin de votre corps car c'est le seul endroit où vous êtes obligés de vivre. »
J.Rohn

V@Si est une jeune société universitaire de Montpellier qui propose des solutions en activités physiques adaptées et Santé sur le territoire national et Européen.
Par le mouvement, vous améliorez votre condition physique mais aussi la connaissance de votre corps, vous rencontrez des personnes et échangez dans la bonne humeur. L'objectif est de s'amuser pour aller mieux ! V@Si propose une pratique profondément ludique, relationnelle, sociale, solidaire, sanitaire et motivante afin d'opérer un changement de comportement pour la préservation de votre santé

Des solutions pour chacun avec un programme adapté personnalisé
La mission de V@Si est de faciliter la pratique d'activités physiques adaptées destinées aux personnes de 6 à plus de 80 ans pour permettre à chacun de trouver l'envie et le besoin de faire des activités physiques malgré la maladie, grâce à des solutions novatrices, efficaces et prouvées, issue de la recherche, pour répondre à un problème identifié précis (fatigue, perte musculaire, lien social, stress...).



Peu importe votre situation, votre état de santé, V@Si a votre solution.
V@Si trouve toujours une solution pour permettre aux personnes de pratiquer une activité physique : à l'hôpital, à domicile, avec une association ou encore grâce à son innovation SAPATIC® utilisant la Visioconférence. Leur concept répond à chaque problématique de santé par un procédé digital qui s'appuie sur l'innovation et la puissance des outils du numérique. Couplé à une démarche d'enseignement adapté aux nouvelles conditions de vie (Hospitalisation à Domicile, Maintien à domicile, ambulatoire,...) V@Si rend accessible, à distance, une pratique d'Activités physiques adaptées ludique, relationnelle, sociale, solidaire, sanitaire, motivante, car signifiante pour chacun afin d'opérer un changement de comportement pour la préservation de la santé de leurs pratiquants.

Véritable révolution pédagogique et didactique, adaptée à votre état de santé et de fatigue, aux conditions d'isolement sans matériel et aux petits espaces, le concept répond à chaque problématique. Seul ou en collectif, vous pouvez pratiquer une Activité Physique avec votre ordinateur, tablette ou Smartphone et prochainement sur votre télévision. Il n'y a besoin d'aucune connaissance en informatique, la seule condition est d'avoir une connexion internet et une webcam. Un enseignant vous fera bouger, en direct, comme s'il était à vos côtés.

L'équipe V@Si a beaucoup travaillé sur la pédagogie pour que la qualité des prestations multiples (renforcement musculaire, pilâtes, zumba, tai chi, relaxation, techniques douces ou cours pour les enfants...) soit parfaite. D'un côté de l'écran, le professeur. De l'autre, de tous les coins de France se connectent les patients qui vont suivre un cours d'activité physique.

Une équipe formée en liens avec les médecins
Il ne suffit pas d'être sportif ni d'être médecin, pour pouvoir adapter des Activités à de nouveaux publics. Il est souhaitable d'être au carrefour de connaissances et de compétences plurielles tant scientifiques que pratiques et théoriques. Les compétences des professionnels en APAS sont donc au croisement de disciplines et cette approche biologique, psychologique et sociale de l'humain est sa force et sa réponse à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Tous les

Ils en parlent

Anonyme
J'ai apprécié de pouvoir bénéficier de cette activité physique hebdomadaire, bien menée par mon "coach" Gauthier Ruspini; celui-ci étant souriant et à l'écoute de son "élève"! J'encourage toutes les personnes atteintes d'un cancer du pancréas de pratiquer cette activité physique.

Anonyme
Quelques petites douleurs dans les cuisses mais léger, je me sens super bien après la séance, ça fait un bien fou ! Vite, vite, vendredi prochain.

Ghilsain Quai intervenant dans le service d'oncologie hématologique pédiatrique de l'hôpital Arnaud de Villeneuve

intervenants de V@Si sont diplômés de l'université, de niveau licence (Bac +3) ou master (bas +5) en APAS (Activité Physique Adaptée et Santé), c'est à cette condition que la pratique est sécurisée.

Une innovation d'utilité Sociale

Par ces innovations V@Si permet de rapprocher des personnes éloignées géographiquement pour pratiquer ensemble. Les thérapeutiques non médicamenteuses (TNM) représentent une approche nouvelle et complémentaire dans laquelle s'inscrivent complétement les offres de V@Si en proposant un dispositif inédit d'Activités Physiques Adaptées à l'expérience limite de la maladie comme le cancer. C'est une réponse inédite avec de nombreuses Activités Physiques Adaptées (APA) originales répondant à votre motivation favorisant l'accessibilité, le lien social, l'autonomisation et l'amélioration de la santé. L'équipe V@Si répond ainsi aux nouveaux enjeux sanitaires, sociaux et économiques. Ils œuvrent pour sensibiliser au changement de comportement en accompagnant le sujet vers l'autonomisation (devenir acteur de sa santé).

La recherche comme moteur de progression

V@Si innove en permanence pour offrir des réponses toujours plus adaptées, c'est pourquoi cette société s'implique dans de nombreux protocoles de recherche nationaux et internationaux. L'évaluation de la pertinence de ses programmes en APAS est réalisée sur un schéma comparable à toutes les autres stratégies de santé (pathologie par pathologie). Elle est conditionnée par l'obtention de preuves sur l'efficacité comparative grâce à l'utilisation de méthodes d'évaluation adaptées aux caractéristiques de ces thérapeutiques non médicamenteuses (transversales ou non).

Pratique

V@SI
3,Plan de la Prairie des Ecoles
34270 Saint-Mathieu-de-Tréviers
www.vas-i.fr
Tél. : 04 34 11 12 42

Onco'Sport
Mieux vivre pendant et après un cancer

PROGRAMME

D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

PENDANT ET APRÈS CANCER

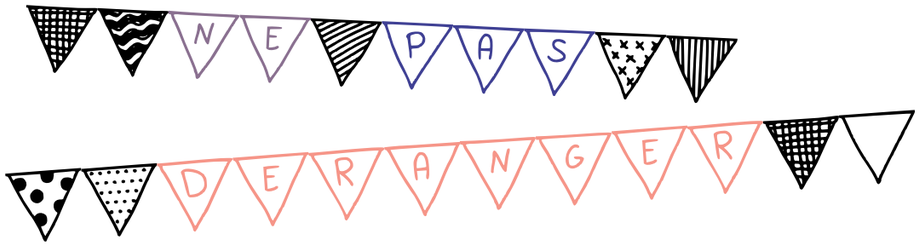
EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

Montpellier - Nîmes
Béziers - Clermont l'Hérault - Carcassonne

CONTACT
sport@oncovie.com
Tél. : 04 67 58 94 23

Un programme

Onco'Sport est mis en place dans le cadre du Programme Personnalisé d'Accompagnement Onco'Vie pour les personnes atteintes de cancer par l'association Etincelle LR et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociales du Languedoc-Roussillon.



Aujourd'hui les chambres d'enfants se parent de plus en plus de textiles ludiques, de rangements souples, de tapis en toile ou laine bouillie, de coussins à foison, de tissus en tout genre qui s'accumulent pour une décoration douillette.
Avec tous ses objets de décor, les enfants vont pouvoir s'inventer leur univers !

Nobodinoz - Tipi, coussins et matelas - www.nobodinoz.com

Numéro 74 - Ciel de lit - www.numero74.com

CABANES

Fini les cabanes en plastique, la tendance est au tipi en tissu que l'on va assortir au reste de la décoration. Et pour ceux qui n'ont pas de place, on peut suspendre un ciel de lit pour un effet cachette garanti !

MIMI'LOU

La créatrice Miriam Derville invente un univers très poétique avec des formes géométriques très tendance, le tout dans des coloris assez doux mais à la fois moderne. Sa petite entreprise « Mimi'Lou » est une marque qui monte.
www.mimilou-shop.fr

Mimi'Lou - Stickers phosphorescents Ampoules

Mimi'Lou - Coussin *Zoo*

Mimi'Lou - Panier de rangement *Skate*

TAPIS

Le tapis a toujours un franc succès dans une chambre d'enfant. Il apporte de la douceur et de la chaleur. En coton, en laine ou en feutre, les enfants vont de suite se l'approprier pour s'allonger dessus ou jouer avec. Le tapis se transformera, alors, en terrain de jeu magique ! Pour les motifs, on rentre en piste avec des animaux inspirés du cirque…

Varanassi - Tapis *Elephant* en laine naturelle - www.varanassi.com

Hay - Tapis *Pinocchio* en boule de feutre - www.hay.dk
www.lesenfantsdudesign.com

Citadine

POUR VOIR LA VIE EN ROSE. TOULOUSE !

La place du Capitole - Toulouse Festive © P. Nin

Grande capitale du sud, Toulouse est une ville à dimension humaine où il fait bon flâner le temps d'un week end ou plus si affinité !

Pour profiter pleinement de votre séjour, nous vous conseillons de choisir un hôtel ou une chambre d'hôtes en plein centre ville, ainsi vous pourrez vous déplacer à pied ou à vélo pour les plus sportifs (VelôToulouse, vélos en libre service).

Pour les amatrices(eurs) de shopping, les petites rues piétonnes du centre regorgent de petites boutiques vraiment tendances. La part belle est faite au design et à la déco avec des enseignes comme Matière Grise qui possède plusieurs boutiques, notre préférence va à celle de la place Saint-Georges, séléction pointue d'objets déco ou connectés, ainsi qu'un petit corner mode très chouette ! Un petit coup de cœur pour l'enseigne Trait (2 boutiques dans le centre) qui propose un choix de papeterie incroyable, carnets ou papiers vous trouverez forcément votre bonheur. Passage obligé dans cette adorable boutique Graine de Pastel, vous y trouverez des produits de beauté et de soins 100 % nature élaborés à partir de la plante de Pastel, cultivée dans la région pour ses prioprétés tintorales (le célèbre bleu de Pastel).

Gourmande, Toulouse offre un choix de restauration très varié et souvent de

De haut en bas :
La basilique Saint-Sernin © J. M. Herrador
Le canal du Midi © Boigontier
La place Saint-Georges © P. Nin
La Cité de l'Espace © Manuel Huyn

La rue du Taur dans le centre de Toulouse © Boigontier

qualité. Si vous voulez goûter à la cuisine du terroir rendez-vous chez La Popote, si vous êtes plus pressés essayez le "fast-food maison" typiquement toulousain, Duck Me, autour du canard bien évidememnt ! Pour un repas gastronomique, le Py-r Restaurant, humour et bons plats à prix raisonnable.

Côté cérébral, vous ne serez pas déçus non plus, il y en a pour tous les gôuts. Scientifiques ou petits curieux, embarquez pour la Cité de l'Espace à la découverte de l'Univers. Une visite s'impose si vous avez des enfants, au Muséum de Toulouse, découverte du monde et des espèces. Un atelier (pour les plus petits) et un labo (pour les plus grands) proposent des animations et expérimentations, même le dimanche ! En sortant, profitez du magnifique Jardin des Plantes juste à côté.

Artistiques, contemporain ou plus classique, deux lieux sublimes vous charmeront. Le Couvent des Augustins héberge le Musée des Beaux-arts, le lieu est vraiment fascinant. Le Musée d'Art Moderne, lui a pris ses quartiers dans les anciens abattoirs de Toulouse.

S'il vous reste un peu de temps, promenez-vous le long de la Garonne, fleuve majestueux aux berges aménagées (La prairie des Filtres) ou bien le long du Canal du Midi, plus champêtre.

Carnet d'adresses

DORMIR
Chambres d'hôtes *Côté Carmes*
Dans un hôtel particulier du centre ville, ***Côté Carmes*** proposent 3 chambres charmantes dans une ambiance chaleureuse.
www.cote-carmes.com

Bed&Breakfast *La vie en Rose*
au cœur de Toulouse, ***La vie en Rose*** est un appartement d'exception qui allie charme et luxe. *Via* bedandbreakfast.com

MANGER
La Popote -10 rue Pleau

Duck Me - 10 rue de la Pomme

Py-R Restaurant -19 descente de la Halle Aux Poissons

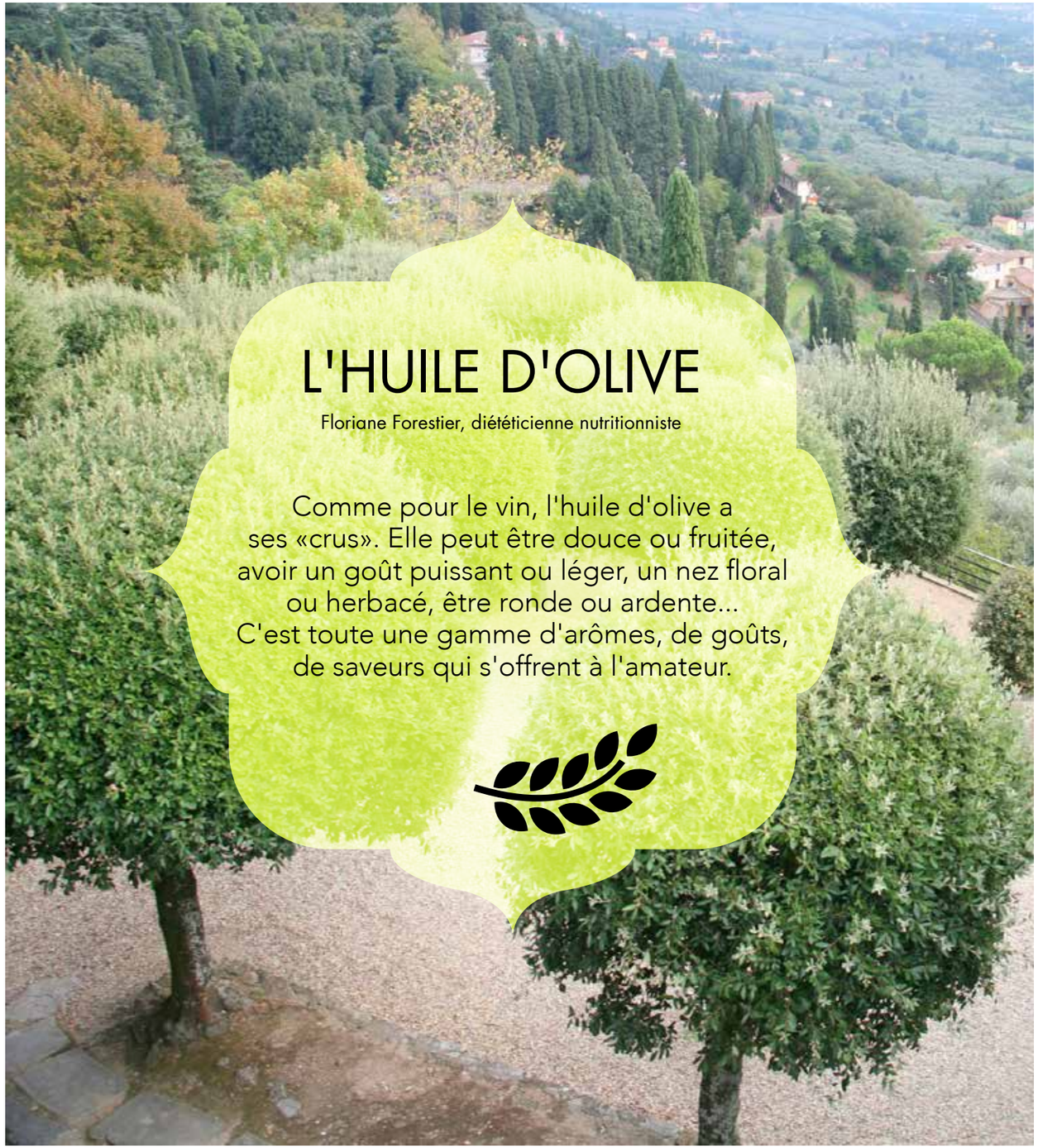
SHOPPER
Matière Grise - Saint Georges
19 place Saint-Georges
Matière Grise Saint-Georges

Trait
60 rue des tourneurs
www.trait.fr

Graine de Pastel
4 place Saint-Etienne
www.grainedepastel.com

VISITER
Cité de l'espace
www.cite-espace.com
Muséum
www.museum.toulouse.fr
Musée des beaux-arts
www.augustins.org
Musée d'art moderne
www.lesabattoirs.org

INFOS
www.toulouse-tourisme.com



L'HUILE D'OLIVE

Floriane Forestier, diététicienne nutritionniste

Comme pour le vin, l'huile d'olive a ses «crus». Elle peut être douce ou fruitée, avoir un goût puissant ou léger, un nez floral ou herbacé, être ronde ou ardente... C'est toute une gamme d'arômes, de goûts, de saveurs qui s'offrent à l'amateur.

Les produits

L'assemblage GALINETTE
Mélange de 2 variétés d'olives Arbequine et Arbossane qui donne une huile douce, très facile à déguster avec des notes d'agrumes, de tomate verte et d'herbe fraîche. Elle conviendra pour tous les types de cuisine, chaud ou froid.

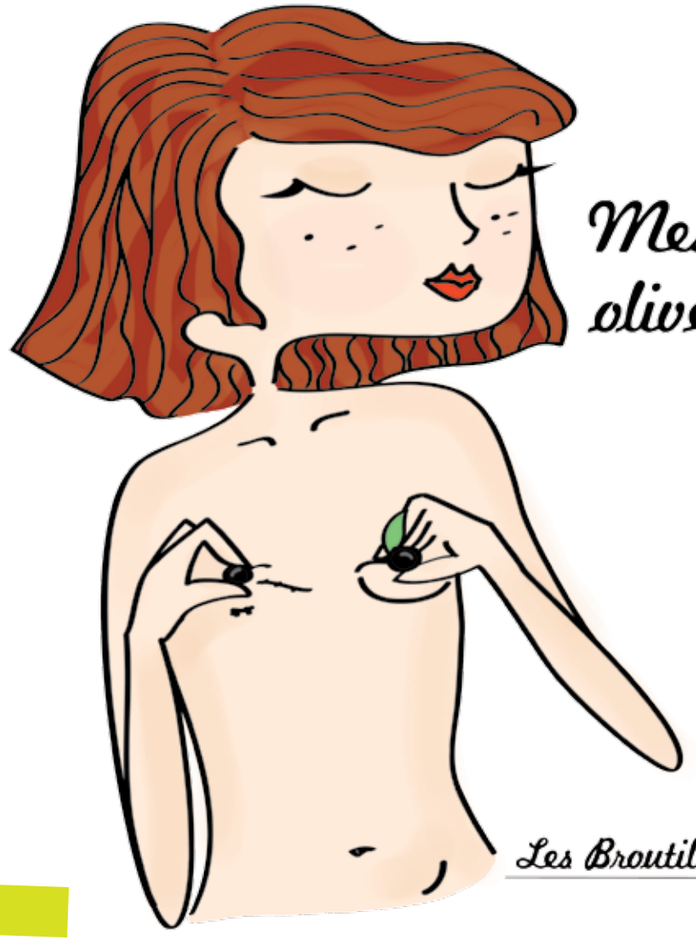
L'assemblage GRANGETTE
C'est un mélange de 4 variétés Bouteillan-Aglandau-Clermontaise-Picholine. Fruité vert intense avec une amertume en début de bouche et une ardence prononcée. Elle conviendra parfaitement à toutes vos salades ou simplement sur un toast avec une pincée de fleur de sel en accompagnement d'une coupe de champagne. Les gourmets l'utiliseront aussi en dessert dans une salade d'oranges.

L'Épicerie de Maman

Jean-Michel et Nadine Gareil exploitent 7 ha d'oliviers (31 tonnes d'olives) à Nissan-lez-Ensérune à 10 km de Béziers et 10 km de la mer.
Au décès de Nadine Gareil des suites d'un cancer, son époux a continué l'exploitation et sa fille Nathalie Ravyts a décidé de mettre en avant cette huile souvent médaillée, à travers l'ouverture d'une épicerie fine "l'épicerie de Maman " à Aigues Mortes dans laquelle elle vend leur production au vrac.

Pourquoi l'épicerie de maman ?
Nathalie Ravyts : J'ai longtemps hésité entre donner le nom de "Fleur d'olive" qui est la marque de notre huile, ou "l'Epicerie de Maman" à la boutique que je voulais ouvrir. Mais après mûre réflexion, j'ai opté pour "l'épicerie de Maman" car si cette épicerie existe c'est parce que ELLE n'est plus là. C'est pour elle que j'ai décidé, d'ouvrir cette épicerie... pour continuer cette commercialisation qui lui tenait tant à cœur, pour qu'elle soit avec moi à travers cette affaire, pour promouvoir son travail et celui de son époux.
On est jamais préparé à ce genre de départ. 64 ans c'est un peu tôt pour partir et un peu rapide pour que nous, conjoints ou enfants, puissions être prêts à prendre la relève.
Alors, après avoir tenté de tenir le coup à ses côtés durant sa maladie, après m'être maudite de mon impuissance devant la souffrance extrême de sa fin de vie, il a fallu accepter le départ, accepter de continuer à vivre sans la voir, sans lui parler, sans lui demander son avis… Il m'a fallu deux ans, deux années difficiles où chaque matin on se dit que c'est un mauvais rêve, où chaque matin il faut sourire et faire illusion auprès des autres, où chaque matin on se dit que demain ira mieux. Et puis un jour, il y a ce déclic, ce rêve qui fait qu'en une heure on trouve un local, on l'aménage en une semaine, on le remplit en deux semaines et on l'inaugure un mois après… Vient, alors, le bonheur de voir des clients heureux, ravis du produit et qui reviennent. Il m'a fallu du temps, mais, aujourd'hui, je suis fière de poursuivre l'œuvre de mes parents.

L'Épicerie de Maman - Rue du 4 septembre - 30220 Aigues mortes
www.lepiceriedemaman.fr



Mes petites olives ...

Les Broutilles

Santé

Aliment de base du régime crétois, elle a des propriétés bénéfiques pour la santé, notamment sur le plan cardio-vasculaire, grâce à sa teneur en vitamine A, vitamine E et en acides gras mono insaturés.
Les bienfaits liés aux vitamines sont surtout observés lors de consommation d'huile crue, comme dans les salades, car les vitamines sont détruites au-delà de 40 °C.
Par rapport aux autres huiles contenant des acides gras insaturés, l'huile d'olive est assez stable à la cuisson et garde en ce cas ses effets bénéfiques sur le cholestérol.
Elle permet de lutter contre le cancer du sein.

Un peu d'histoire...

L'olivier est au centre de nombreuses légendes et a beaucoup inspiré la mythologie grecque. Si la présence de l'olivier sauvage remonte aux alentours de 6000 av. JC, en Asie mineure, sa culture ne serait apparue que vers 3000 av. JC, en Palestine. L'olivier s'est étendu vers la Crète, et l'Égypte, puis vers l'ensemble du bassin méditerranéen. Les Grecs ont implanté l'olivier en Corse, en Sardaigne, en Sicile et dans toute l'Italie ainsi qu'en Gaule, par la ville de Marseille, en 600 av. JC.

Anti-rides

Massez le visage
2 fois par semaine
avec un mélange
d'huile d'olive
et de jus de citron.

Composition

Les triglycérides constituent environ 98% de l'huile d'olive. Le principal acide gras est l'acide oléique (oméga-9). Elle en contient de 55 à 83 %. Des acides gras poly-insaturés dont le principal est l'acide linoléique (oméga-6). L'huile d'olive en contient de 3,5 à 21%. Les acides gras saturés. L'huile d'olive en contient de 10 à 16 %.
Les phénols qui sont des anti-oxydants et protègent l'huile du vieillissement. Ils sont absents des huiles raffinées et rares dans les huiles plates, faites avec des olives trop mûres.
Les vitamines, de 50 à 150 mg par kilo d'huile. Les principales sont les vitamines E, K, D et A. Des pigments qui lui donnent sa belle couleur jaune ou verte. Ce sont principalement la chlorophylle pour la couleur verte et le carotène pour la couleur jaune.

Mains

Un massage
avec de l'huile d'olive,
mêlée à une cuillère
de sucre, vous fera
des mains
toutes douces.

Dents blanches

Frottez régulièrement
vos gencives du bout
du doigt imprégné
d'huile d'olive et
gardez longuement
l'huile dans la bouche.

Beauté

Elle jour un rôle de premier plan au niveau de la beauté. Même si leurs effets n'est pas scientifiquement prouvé, les femmes romaines nourrissaient, par exemple, leur chevelure à l'huile d'olive et trouvaient dans ce liquide le secret de la jeunesse. Sur les marchés aux esclaves de la côte barbaresque, les prisonniers étaient littéralement trempés dans des bains d'huile d'olive pour souligner les muscles des hommes et le galbe des femmes afin de donner l'impression qu'ils étaient en excellente forme.

Les différentes huiles

Huiles d'olive vierge : obtenue uniquement par des procédés mécaniques ou d'autres procédés physiques, dans les conditions, thermiques qui n'entraînent pas d'altération de l'huile
Huile d'olive vierge extra : est la plus fruitée, la plus savoureuse et la plus chère. Son niveau d'acidité est très bas. C'est également cette huile qui possède la plus grande quantité d'anti-oxydants,
Huile d'olive vierge : possède une acidité un peu plus élevée que la précédente. Son goût est moins prononcé que la première et elle possède un peu moins d'anti-oxydants.

Cheveux

Pour les cheveux secs,
une recette :
70 g. d'huile d'olive
+ 150 g de rhum
+ 5 g. d'essence de lavande.
Frictionnez et dormez la
tête couverte. Faites un
shampooing au réveil.

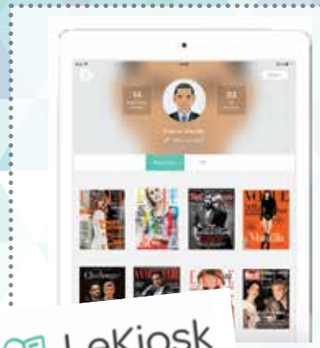
Recette de la tapenade
200 g d'olives noires dénoyautées
8 petites câpres
5 filets d'anchois
1 gousse d'ail
3 c à s d'huile d'olive

Hachez finement la gousse d'ail.
Dans le bol d'un mixeur, mettre les filets d'anchois, les câpres, la gousse d'ail hachée, les olives noires et l'huile d'olive.
Mixez jusqu'à obtenir une pâte assez fine.
Dégustez sur des tranches de pain grillé.

© daffodilred - Fotolia

EN DIRECT DE LA TOILE

Louise Porta



Dans mon Kiosque !

Si vous ne pouvez pas aller au Kiosque "le Kiosk" vient à vous !
Pas le temps d'acheter le journal ? La flemme de descendre au Kiosque du coin ? Ne vous faites plus de souci… Vous pouvez désormais consulter n'importe quel magazine ou journal grâce à cette toute nouvelle application. Composez votre propre bibliothèque : féminin, people, auto ou masculin, vos magazines préférés se trouvent dans "le Kiosk". Elle est consultable partout et sans connexion Internet.

lekiosque.fr
Disponible sur Google play, Microsoft Store et IOS

Second Life magazine est aussi sur les réseaux sociaux ! Rejoignez-nous !
Second Life Magazine
2LIFEMAGAZINE

Cliquez - Shoppez - Soutenez

Et si vous ajoutiez une ligne à vos bonnes résolutions de la rentrée ? Retrouvez désormais l'Association Étincelle sur le site **jaidemonassociation.fr** !

Qu'est-ce que c'est ?
Faites vos courses en ligne tout en soutenant l'association "partenaire" de votre choix et cela sans dépenser plus !

Comment ça marche ?
1- Rendez vous sur jaidemonassociation.fr
2- Choisissez l'association que vous souhaitez soutenir.
3- Sélectionnez votre site marchand parmi plus de 600 réfèrences.
4- Passez votre commande.
Grâce à vos achats en ligne, l'association de votre choix touchera une commission. Merci à vous !

jaidemonassociation.fr

étincelle & J'aidemonassociation.fr

#Montpellier'REINE
MERCI !
Cette année la Montpellier'Reine a fait un don de 7500 euros pour les actions et l'engagement auprès des femmes de l'association Étincelle.

LA VIE AUTOUR

Guide interactif des soins oncologiques de support pour mieux vivre votre cancer au quotidien

C'est avec ingéniosité que l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS) et le laboratoire Pfizer ont inventé une carte numérique afin de trouver des soins de support près de chez soi pour mieux-vivre pendant un cancer. Il vous suffit de taper le nom de votre ville et toutes les associations qui peuvent vous aider s'affichent sur une carte interactive. Trié en plusieurs thèmes différents (être soutenue, être mieux dans ma peau, bougé autrement et bien d'autre…) ce site interactif est gratuit, inédit et innovant.

www.lavieautour.fr

BLOGOSPHÈRE
tchaogunther.com

A l'occasion de la sortie du Tome II de "**La Guerre des Tétons**" le 1er Octobre prochain, SecondLife magazine a décidé d'en savoir plus sur **Lili Sohn** et son blog Tchao Günther qui cartonne sur le net.

Comment vous est venu l'idée de transmettre votre expérience via une BD et un blog ?
J'ai créé un blog BD le jour où j'ai été diagnostiquée d'un cancer du sein. J'ai choisi d'ouvrir un blog, car cela me permettait d'informer tout le monde en même temps, surtout mon entourage sur ce qu'il m'arrivait et sur la façon dont je voulais qu'on me traite durant cette épreuve. C'est beaucoup d'émotion de l'annoncer à tout le monde, alors, c'était aussi un moyen de me préserver.

D'où vous viennent toute cette énergie et cette façon de transformer la vie en positif ?
Je crois que j'ai toujours été comme ça. Cette épreuve l'a simplement exacerbé !

Nous avons appelé notre magazine "SecondLife" car la vie après le cancer est une seconde vie, qu'est-ce qui a changé pour vous ?
C'est vrai que ça change ma vision de la vie. D'abord, c'est comme si j'avais mangé le Dalaï-Lama : je suis beaucoup plus zen ! Je me prends beaucoup moins la tête pour des futilités. Et face aux épreuves de la vie, je me dis tout le temps qu'après ce que je viens de vivre, rien n'est grave et plus rien ne peut m'arrêter (ou presque). Le succès de mon blog m'a permis d'être édité, ce qui était mon rêve ! Aujourd'hui, je me mets à croire que je vais pouvoir continuer à dessiner et en faire mon métier !

Quels conseils auriez-vous à donner aux femmes qui luttent au quotidien ?
C'est difficile, car on est toutes différentes et chaque histoire est singulière. Je dirais qu'il faut garder en tête que chacune a le droit de le vivre comme il veut, il n'y a pas de façon meilleure que d'autre pour passer à travers ça.

QUATUOR ELLIPSOS

A l'occasion du Festival Radio France, SecondLife magazine a rencontré le Quatuor Ellipsos, groupe de saxophonistes international, dont la renommée n'est plus a faire et qui à su garder ses valeurs et son intégrité. Présentation de ces passionnés qui ne demandent qu'a transmettre.

Le Quatuor Ellipsos est né en 2004, comment vous êtes-vous rencontrés ?
Paul-Fathi Lacombe : Nous nous sommes rencontrés très jeune, lors d'académies d'été et réunions de musiciens. Nous avons décidé de créer un Quatuor permanent avec Nicolas, puis Sylvain et ensuite Julien.

Vous jouez tous de plusieurs instruments, vous avez commencé la musique très jeune, pourquoi cette vocation ?
Julien Brechet : Nous avons tous bénéficié de l'enseignement et avons été formés dans les écoles françaises de saxophone. La musique est une vocation. À un moment donné, il y a eu cette étincelle qui à fait de la musique une évidence.
PFL : La musique est toute notre vie, notre métier, notre passion, mais c'est aussi un moment de détente et de partage. Nous avons créé le Festival du Souffle à l'Abbaye de Celles-sur-Belles pour transmettre cette passion aux futures générations.
Sylvain Jarry : Comme une évidence. J'ai commencé le saxophone à 8 ans et à 10 ans je savais déjà que je voulais en faire mon métier.

Partager, transmettre, être en contact avec un public, c'est important pour vous ?
SJ : La transmission de notre langage est cruciale que se soit durant les académies d'été que nous organisons chaque année, mais aussi toute l'année dans nos cours respectifs puisque nous sommes tous enseignants dans différentes écoles. C'est une chance de participer à cet échange intergénérationnel.
Nicolas Herrouët : La musique est une belle école de partage. Avec le public, nos élèves ou même entre nous, il y a cette forme de transmission et de bienveillance.

Vous œuvrez auprès de l'association UNICEF, pourquoi cet engagement ?
PFL : Lors du lancement de la première édition de l'académie d'été à Saintes, nous voulions faire un concert dédié à une cause et aux enfants plus particulièrement. Depuis, de plus en plus de monde participe à cet événement. C'est très beau de voir les enfants s'exprimer à travers la musique, en écrivant des textes, en jouant…

Croyez vous que la musique peut aider à traverser la maladie ?
JB : Je suis convaincu que la musique joue un rôle important pour la santé. Des études ont prouvé ses effets bénéfiques, notamment en pédiatrie. La musique est universelle, elle touche les gens, provoque des émotions et stimule.
SJ : Le chant ou la musique permettent de libérer des blocages physique, psychologique ou même social.
PFL : Pendant nos cours, nous utilisons parfois le Taï-Chi ou encore la sophrologie afin de réveiller le corps et ses énergies. Cette notion de musique et santé a du sens pour nous.

EN SAVOIR PLUS : www.quatuor-ellipsos.com

Texte : Porta Louise

LA PLAY-LIST DE BETTY, rédac'chef

FABRICE MAREAU
REDGOLD & GREEN FOLK
À découvrir absolument sur : www.fa7production.fr

ANANG ET KRISDAYANTI
Le morceau Sudahi Marahmu de l'album ***Menuju Terang***

KYGO
Le morceau Stole the Show de l'album ***Stole the Show***

PABLO ALBORAN
L'album ***Tanto***

CHRISTINE AND THE QUEENS
L'album ***Chaleur humaine*** avec un coup de cœur pour la chanson Christine

Onco'Job
Mieux vivre pendant et après un cancer

PROGRAMME
D'ACOMPAGNEMENT
Retour à l'emploi
PENDANT ET APRÈS CANCER
EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

CONTACT
job@oncovie.com
Tél. : 04 67 58 94 23

Un programme étincelle
INSTITUT NATIONAL DU CANCER
L'Assurance Maladie
Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon
Juris Santé
Onco'Vie Réseau Languedoc-Roussillon

« Onco'Job est mis en place dans le cadre du Programme Personnalisé d'Accompagnement Onco'Vie pour les personnes atteintes de cancer par l'association Etincelle LR et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociales du Languedoc-Roussillon. »

Le choix de Marie-Morgane

Ce qu'elle veut dire
par **Françoise Renaud**
Édité par Chèvre feuille étoilée

Françoise Renaud recueille ici ce qu'elle veut dire. Elle, l'amie jamais nommée dans ce récit, mais représentée par ce pronom si « personnel » et universel à la fois. Elle, humaine, ni plus, ni moins…
Se sentant accompagnée et soutenue par l'écrivain, elle raconte, fouille son histoire pour comprendre. Peu à peu elle pénètre la broussaille, progresse à cœur.
Toujours la présence insistante de la mort qui ramène dans le camp de la vie et rallume les lampes sur les berges du fleuve.
La seule parole qui tienne est entrain de s'écrire. La vérité est dans le livre… dans le livre…

« Un projet délicat et difficile. La plupart de mes livres allant dans ce sens — le sens de l'intime —, j'ai pensé que je pouvais y parvenir. Alors je lui ai dit oui. Et j'ai fait de mon mieux pour satisfaire son besoin de dire, de vivre encore. »

ON AIME !

LE COUP DE CŒUR FACEBOOK !

Rencontre avec Mathilde Vigneron, dont les illustrations se sont glissées avec bonheur dans les pages de ce nouveau numéro !

Qu'est ce que les Broutilles ?
Les Broutilles représentent ces petites choses du quotidien auxquelles on ne fait pas forcément attention mais qui peuvent enchanter notre journée. Il y a une foule de petits bonheurs qui suffisent à parfumer la vie, et les Broutilles y participent ! Les broutilles font du bien, elles sont légères et divertissantes grâce à un trait libre et des matières folles.

D'où vous vient cette inspiration ?
Mon inspiration vient de mon quotidien, de mes amies et de mes diverses rencontres. Je ne m'impose pas de règles ni de limites, je dessine ce que j'aime. Mon but, décomplexer la femme, les Broutilles s'autodérisent et le charme opère.

Pourquoi la broutille de Mimi ?
Parce qu'on a tous une maman, une grand-mère, une fille, une amie, une tante, une cousine qui a eu un cancer et qui peut-être n'est plus là. Aujourd'hui plus qu'un souvenir c'est une mascotte plus présente que jamais que vous retrouverez dans de nouvelles aventures à chaque numéro de SecondLife magazine.

Qui est Mimi ?
Mimi ce n'est pas seulement une broutille c'est une histoire de famille ! La maman de Betty et la grand-mère de Louise. Mimi (Michèle) n'est plus là depuis 2008 suite à un cancer. C'est pour elle qu'a été crée l'association Etincelle.

Mon site : mathilde-vigneron.wix.com/lesbroutilles

Mimi prend le tram

INSCRIPTIONS

DIPLÔME UNIVERSITAIRE: CANCER ET QUALITE DE VIE :
activités physiques, nutrition et psycho-oncologie
UFRSTAPS, Université de Montpellier

Cette formation universitaire propose sur un format de deux semaines associé à des enseignements en e-learning d'apporter des connaissances sur les soins de support en lien avec la pathologie cancéreuse. Les soins de support font aujourd'hui partie intégrante du plan cancer et contribuent à diminuer les conséquences de la maladie et des traitements et à améliorer la qualité de vie des patients. De nombreuses thématiques comme l'activité physique adaptée, la nutrition, l'accompagnement psychologique, la socio esthétique, la sophrologie sont abordées. Cette formation s'adresse à toute personne confrontée de manière professionnelle à la pathologie cancéreuse.

Contact pédagogique : Olivier Coste olivier.coste@drjscs.gouv.fr
Contact inscription : catherine.destouches@univ-montp1.fr 04 11 75 90 37

LES CHIFFRES DE L'INCa RAPPORT D'ACTIVITÉS 2014

Qu'est-ce que le nouveau Plan Cancer ?
Quel sont les chiffres de cette dernières années ?
Afin d'en savoir plus sur le cancer l'Institut National Contre le Cancer met à votre disposition son rapport d'activité 2014.
678 Millions d'euros c'est la somme investie en 10 ans pour la recherche contre le cancer.
6 219 c'est le nombre de visite en 1 ans sur le site www.e-cancer.fr
14 c'est le nombre d'appel à projet d'association financé par l'INCa cette année.

Pour consulter le rapport d'activité de l'INCa : www.e-cancer.fr

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

#préventioncancers

Afin d'adopter des gestes utiles et préventifs l'institut national contre le cancer a développé le Test.
40, c'est le pourcentage de cancer évitable en exécutant les bons gestes.
Seulement 3 minutes pour faire le point. De l'alimentation à la pratique sportive, en vous questionnant sur votre qualité de vie l'INCa vous sensibilise à la prévention cancer et vous pousse à adopter les bons réflexes. Bien pensé, ludique et agrémenté d'illustrations adorables, ce test, vous aide à y voir plus clair dans vos mauvaises habitudes. Adapté à tous, même les plus jeunes, allez-y et n'oubliez pas, répondez honnêtement !
Rendez-vous sur : www.e-cancer.fr

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

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

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

Vos coordonnées :
Nom / Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone :
E-mail :
Date :
Signature :

20 €
pour 4 numéros
(1 an)

Paiement par chèque à l'ordre d'Étincelle

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.

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

ICS Poitiers 445 276 238 - Crédit photo : La Roche Posay / Shutterstock.

LA ROCHE POSAY
THERMES
DERMATOLOGIE

CURE THERMALE POST CANCER LA ROCHE POSAY