OFFERT
N°5
2016

2life

SECONDLIFE
magazine

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

DOSSIER
LA SOCIO-ESTHÉTIQUE

DÉCO
DÉCO DE FETES

VOYAGE
MARRACKECH,
LA PERLE DU SUD

RENCONTRE
BEATRIX VINCENT

étincelle

BAX

Un programme étincelle
rester femme avec un cancer

Onco'Sport

Mieux vivre pendant et après un cancer

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET NUTRITION PENDANT ET APRÈS UN CANCER

MONTPELLIER - NÎMES - BÉZIERS
CLERMONT L'HÉRAULT - CARCASSONNE - SÈTE

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

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 Étincelle et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociales Occitanie.
* Hors coût assurance et adhésion à l'association Étincelle (50 € / an) - Association Étincelle - 9, rue Gerhardt - 34000 Montpellier

édito

SE RETROUVER !

L'hiver est là, il est temps de se retrouver et d'organiser de belles fêtes de fin d'année pour passer des moments inoubliables avec sa famille et ses amis.
Avec SecondLife, vous allez adorer les longues soirées d'hiver, exprimer avec bonheur vos dons de magicienne pour faire des merveilles et préparer une jolie table pour que l'enchantement des fêtes opère totalement. Concoctez un bon repas et succombez au plaisir de déguster un dessert au chocolat, sans culpabiliser, en suivant notre recette originale de tiramisu. Si nous n'avez pas encore trouvé LE cadeau, la perle rare qui fera plaisir à coup sûr, SecondLife vous propose sa sélection.
Vous pourrez également vous évader le temps d'une pause et partir à Marrakech à la recherche d'une palette de couleurs entre terre et sable, d'odeurs enivrantes dans les souks aux épices et découvrir ses paysages insolites chargés d'histoire.
Et pour garder la forme, si vous avez l'âme téméraire, plongez-vous dans l'eau de mer pour une séance énergique et stimulante.
L'hiver est magique… Partageons-le et accrochez-le à votre porte pour inviter 2017 à être joyeusement doux !
Et surtout n'oubliez pas de profiter, savourer, rayonner, aimer et vivre tout simplement.

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

P.-S. : Nous attendons vos remarques, réactions, questions sur **contact@etincelle-lr.com**

« Il n'y a pas de fin. Il n'y a pas de début. Il n'y a que la passion infinie de la vie. »

Federico Fellini * (1920-1993)

* Federico Fellini est l'un des plus grands et célèbres réalisateurs italiens du XXe siècle et l'un des cinéastes les plus illustres de l'histoire du cinéma. Il a gagné la Palme d'or au Festival de Cannes 1960 pour *La Dolce Vita* et quatre fois l'Oscar du meilleur film en langue étrangère à Hollywood pour *La Strada*, *Les Nuits de Cabiria*, *Huit et demi* et *Amarcord*.

Ses films se caractérisent par le foisonnement des thèmes et du récit, l'artificialité revendiquée de la mise en scène et l'absence totale de frontière entre le rêve, l'imaginaire, l'hallucination et le monde de la réalité. En 1993, un Oscar d'honneur pour l'ensemble de sa carrière, lui a été attribué par la prestigieuse Académie des arts et sciences du cinéma.

team

NUMÉRO 5 - 2016

Jennifer De Calheiros
Socio-esthéticienne
Responsable du pôle bien-être et esthétique
Association Étincelle

Emmanelle Saunier
Socio-esthéticienne
Association Étincelle

Marie Comte
Diététicienne
Association Étincelle

Marie-Morgane Le Berre
Cadre en Activités Physiques Adaptées
Responsable pôle APA
Association Étincelle

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

Aline Brouard
Chargée de communication et mécénat
Association Étincelle
SecondLife magazine

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

Thierry Forces
Chef cuisinier
Responsable atelier cuisine-santé
Association Étincelle

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

NOUS CONTACTER

Association Étincelle LR
04 67 58 94 23
www.etincelle-lr.com Étincelle LR @Étincelle LR

SecondLife magazine
www.secondlifemagazine.com SecondLife Magazine
communication@etincelle-lr.com

UNE CURE À AVÈNE

LA STATION THERMALE DÉDIÉE À LA PEAU

« Qu'est ce que le bonheur ? Venez ici, c'est un peu la première impression qu'on en a… » Evelyne

Des soins post cancers…

La Station thermale d'Avène bénéficie d'une réputation internationale pour ses soins dermatologiques. On y vient de très loin, pour soigner une peau abîmée, desséchée, hyperréactive, parfois brûlée. On y vient aussi pour une cicatrice récente disgracieuse ou douloureuse… Des situations qui accompagnent et font suite à une intervention chirurgicale, à des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie initiées pour traiter nombre de cancers. Permettre à la peau de retrouver confort et bien-être sont les bénéfices d'une cure de 3 semaines de soins* à Avène.

Une gamme de soins adaptés…

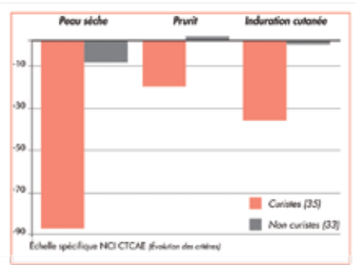
L'éventail des soins proposés est large, et d'une remarquable efficacité. Les curistes réconfortés par une écoute attentive et des gestes enveloppants, trouveront un grand apaisement grâce aux bains hydromassants, douches générales, massages sous affusions, pulvérisations, enveloppements avec crèmes hydratantes ou compresses d'Eau thermale, soins apaisants et hydratants du visage au du corps… autant de moments privilégiés pour permettre à l'Eau thermale d'Avène de diffuser en douceur toutes ses propriétés apaisantes et anti-irritantes.

Un environnement étudié…

Une cure à Avène, c'est aussi retrouver le sens de l'échange, au sein d'ateliers « hygiène et hydratation », « maquillage médical », « gymnastique adaptée par un kinésithérapeute », « conseils diététiques ».
Enfin, un espace de parole, animé par des psychologues est ouvert à toutes et à tous.

Un bénéfice validé en post-traitement oncologique

Une étude clinique réalisée à la Station démontre un bénéfice significatif d'une cure thermale à Avène (curistes versus non curistes). Cette étude a permis de prouver une amélioration significative de la qualité de vie et du confort cutané (peau sèche, démangeaisons et induration cutanée).

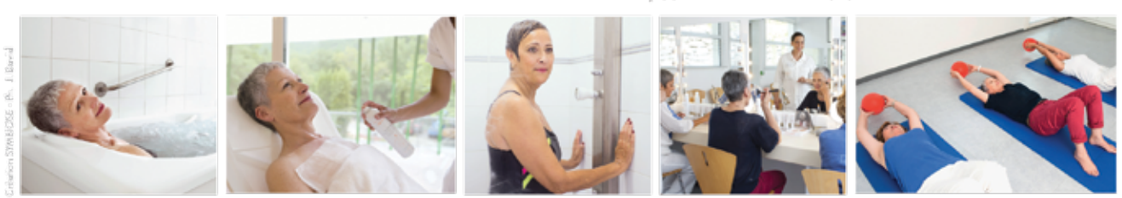


* Essai contrôlé randomisé associant 6 centres hospitaliers à la Station thermale Avène, sur 68 patientes en rémission complète
• Inclusion 1 à 5 semaines après traitement de cancer du sein par Chirurgie/Chimiothérapie/Radiothérapie ou par Chimiothérapie/Chirurgie/Radiothérapie

Une source d'apaisement

Véritable bulle rassérénante et apaisante au cœur d'un décor naturel magnifique, la Station thermale d'Avène permet de renouer avec la douceur de vivre, le plaisir et la séduction.
Se sentir bien dans sa peau, c'est s'assurer d'un bien-être et d'un réconfort durables. Objectif atteint.
Ce sont nos curistes eux-mêmes qui l'affirment ** …

* Cure remboursée 100% ALD
** http://www.avenecenter.com/fr/testimonies



ETABLISSEMENT THERMAL D'AVÈNE Ouvert d'avril à fin octobre
34260 AVENE-LES-BAINS - Tél : 04 67 23 41 87 - Fax : 04 67 23 44 71 - www.avenecenter.com
N° Vert : 0 800 24 87 47

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

sommaire

NUMÉRO 5 - 2016

10 **RENCONTRES**
LEURS ENGAGEMENTS

16 **BEAUTÉ**
MAQUILLAGE DE FÊTE

18 MODE Jour de fête

22 **DOSSIER**
La socio-esthétique, un soin de support essentiel en oncologie
28 Pratique - Prendre soin de soi pendant les traitements

34 SPORT Une salle de sport en mer

36 **ZOOM**
Blandine Milesi, bénévole à l'association Étincelle

38 DÉCO de fêtes

40 Au sud
MARRACKECH, LA PERLE DU SUD

46 **CUISINE**
Recette et nutrition

50 **WEB**
En direct de la toile

51 CULTURE

54 INFOS

EN COUVERTURE
"Indiana Jane 4"
Technique mixte sur toile 70 x 70 cm
réalisée par B.A.X (Béatrix Vincent)
Retrouvez-la en page 10.

MENTIONS
SecondLife magazine est édité par l'association Étincelle LR - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 58 94 23
Impression : Pure impression - Tirage à 10 000 exemplaires - Périodicité Bimestriel - 2016
Protection juridique INPI : en cours // Dépot légal : à parution // n°issn : 2430-431X.

Toute reproduction du titre, des textes, des articles ou photographies, totale ou partielle publiés dans SecondLife magazine est interdite sans accord préalable. La rédaction n'est pas responsable des textes, illustrations, photographies et contenu des publicités qui lui sont communiqués par leurs auteurs.

SECONDLIFE MAGAZINE

Leurs engagements

Face aux difficultés de la vie, Béatrix Vincent s'exprime grâce à l'art et l'association Action soutient les plus démunis.

1

2

3

5

4

1 - Fiesta
2 - Flower Power 2
3 - Poupée Ashanti
4 - Trois grâces 2
5 - Indiana Jane 5

" De cette épreuve (la maladie), j'en retire une certaine urgence à vivre. "

Retrouvez ses actualités et ses expositions passées et à venir
beaxmontpellier.e-monsite.com
beaxmontpellier
beaxmontpellier

B.AX, Béatrix Vincent

Je suis peintre autodidacte. Ce qui m'importe, c'est la condition féminine, je mets les femmes à l'honneur, avec la volonté de leur rendre hommage et de promouvoir l'égalité sociale. Je ne peins en effet que des femmes (peut-être parce que c'est un cancer du sein qui m'a amenée là et que le sein est un symbole de la mère et de la femme). J'aime célébrer leur beauté, leur sensualité mais aussi leur courage (certaines de mes toiles rendent hommage aux grandes figures féminines qui ont marquées l'histoire comme Angela Davis, Rosa Parks, Simone de Beauvoir…), leurs corps et leurs âmes en somme.
J'aime bousculer les codes, les stéréotypes, interpeller le « regardant » démontrer que les inégalités entre femmes et hommes sont issues de facteurs sociaux, culturels et économiques plutôt que biologiques. C'est ainsi que j'ai notamment produit une série de toiles sur la femme et le vin (domaine encore largement occupé par les hommes), une autre intitulée « belle et rebelle » qui rompt avec la douceur et la discrétion que l'on attribue arbitrairement à la gent féminine (sur ces tableaux, les femmes sont tatouées, portent des blousons de cuir), une autre encore intitulée « flower power » représente des femmes couronnées de fleurs et ne sont pas sans évoquer les Femen et leur combat.

Dans mes peintures on perçoit l'influence de l'art urbain, Banksy, Miss Tic, Shepard Fairey,… notamment du "stencil art" et du "writing" même si je ne me sens pas la légitimité de me revendiquer comme appartenant au courant du « street art » étant donné que je ne peins pas sur les murs.
J'aime que les femmes que je peins soient séduisantes, expressives, fortes et fragiles à la fois et toujours porteuses d'émotion.

A l'adolescence, j'ai fréquenté l'atelier de Cathy Clauzel pendant plusieurs années. Ma pratique de la peinture s'est arrêtée après le bac.

Il a fallu une rupture, un message fort, en l'occurrence la maladie il y a deux ans déjà, pour que je perçoive le caractère essentiel de la création artistique dans ma vie et renoue avec cette passion, cette partie de moi-même que j'avais enfouie malgré moi pour de fausses bonnes raisons de personne pressée.
De cette épreuve, j'en retire une certaine urgence à vivre.

D'une part, je me sens pleinement dans « l'ici et maintenant » lorsque je peins et cela m'apporte plaisir et sérénité, d'autre part c'est un moyen pour moi d'ex-primer ce qui s'était peut-être im-primé dans mon corps, faute d'être extériorisé.

Finalement, deux ans après mon diagnostic, je peux dire que c'est grâce au cancer que j'ai pu reconstruire mon puzzle en ne négligeant aucune part de moi-même, je suis femme, mère, compagne, artiste.
J'aime à penser que mon art est engagé en faveur de la condition féminine et solidaire puisqu'il me permet de soutenir deux associations de lutte contre le cancer (Étincelle LR et la Ligue Contre le Cancer) pour lesquelles je ressens une immense gratitude.

Nous sommes des êtres sociaux et on trouve du sens à se sentir investis dans une belle cause. Je me sens, grâce à cette action, particulièrement vivante.

" Notre vocation est d'être à l'écoute des gens qui traversent des situations difficiles. "

Association Action

Créée en 2002 par un petit groupe de cinq bénévoles, l'association Action, régie sous la loi 1901, a pu tenir le cap grâce au dévouement des bénévoles, une vingtaine à présent, motivés par le désir de faire du Bien et d'être à l'écoute des personnes les plus démunies.

En partenariat avec la Banque Alimentaire de l'Hérault, la Mairie et le CCAS de Lattes, cette association qui porte si bien son nom, intervient dans la distribution de denrées alimentaires tous les mardis après-midi à Lattes.

Ce sont environ 80 personnes qui bénéficient de ces colis, après étude de leurs dossiers faite par le CCAS et les assistantes sociales. Les attributions sont généralement validées lorsqu'il y a un reste à vivre inférieur à 7 € environ par personne et par jour ou lorsque la requête émane d'une personne rencontrant une situation provisoire compliquée.

Le calcul effectué par la Banque Alimentaire donne l'équivalent de courses pour un montant de 80 € par personne et par mois.

Certaines personnes, celles dont la difficulté économique est passagère, sont orientées vers l'épicerie sociale « Cabassol » ouverte le même jour qu'Action. Dans cette épicerie, les prix affichés représentent les 20% de la valeur marchande.

La Mairie et le CCAS de Lattes prennent en charge en partie le financement de ces denrées versé à la Banque Alimentaire, ainsi que leur transport dans les conditions exigées par cette dernière.

D'autre part, grâce à la disponibilité d'un bon nombre de bénévoles, à la sensibilité de donateurs qui fournissent des vêtements en très bon état afin qu'ils puissent être revendus et à la Mairie qui met à la disposition de l'Association de vastes locaux, celle-ci peut élargir son champ d'actions en ouvrant ses braderies au public.

Des aides pourront ainsi profiter à des enfants pour leur participation à des voyages scolaires, à des activités sportives... également à des familles qui traversent des moments difficiles avec l'impossibilité d'assumer le règlement de certaines factures.

Action, qui a pour vocation d'être à l'écoute des gens, porte aussi son soutien à d'autres associations proches ou éloignées... Pour en citer quelques-unes « Les restos du Coeur », « Resto bébé », certains orphelinats d'Outre Mer…

Pratique :

- Distribution de denrées alimentaires tous les mardis de 14h à 17h
- Braderies tout public tous les jeudis après-midis de 14h à 16h30 et et le deuxième samedi de chaque mois de 9h à 12h

Association Action
6 rue des Genêts
à Lattes - Maurin

Pour les fêtes de fin d'année,
briller, rayonner, être la plus belle.

par Jennifer De Calheiros et Emmanelle Saunier

Maquillage de fête

conseils et astuces

Fard à paupières

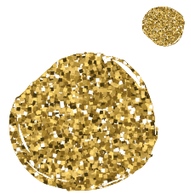
Placez les tons clairs à l'intérieur de la paupière mobile car ils captent la lumière. Utilisez les teintes les plus intenses au coin externe de l'œil pour un regard sophistiqué et magnétique.

Sourcils

Redessiner vos sourcils à l'aide d'un crayon ou d'un fard identique à la couleur de vos sourcils.

KIT SOURCILS "PRO" / CLARINS

OMBRE DOUCE RESPECTISSIME
LA ROCHE POSAY



BAUME À PAUPIÈRES / CLINIQUE

À éviter !

Ne maquillez pas trop vos paupières et votre bouche !

Si vous choisissez des fards à paupières originaux, optez pour un rouge à lèvres plus classique et inversement.

Peau

Au réveillon, tout le monde prend des photos.
Comment éviter la peau qui brille ?
Il est tout à fait normal que la peau brille après un long dîner. Avant les photos, utilisez un petit mouchoir et tapotez sur le visage pour enlever l'excédent de sébum. Privilégiez une peau satinée plutôt que trop poudrée qui vieillit beaucoup. Une légère brillance vous rendra plus fraîche et sexy.

DUO LÈVRES ET CONTOURS / AVÈNE

Rouge à lèvres

Pour éviter que le rouge à lèvres ne file, utilisez un crayon pour dessiner le contour de la même couleur que votre rouge à lèvres. Puis remplissez le contour avec le rouge à lèvres. Pour finir, prenez un peu de poudre pour fixer le tout, la couleur tiendra mieux.

Strass

Les strass multicolores, faciles à coller, peuvent aussi former un masque original autour de vos yeux. Mais si votre visage présente de petites ridules, n'abusez pas des paillettes car ces accessoires accentuent les creux et les rides.

PAILLETTES MOYENNES DORÉES
MAKE UP FOR EVER

OMBRE IRIDESCENTE / CLARINS

Regard

Pour lluminer votre regard, utilisez un fard blanc irisé sur la racine des sourcils et dans le coin interne de l'œil.
Pour intensifier le regard, appliquez le crayon noir au ras des cils en haut et en bas ainsi que légèrement à l'extérieur.

CRAYON KHÔL / CLARINS

Jour de fête

Teenage girl

NAF NAF - Robe bustier - 89,99 €

JONAK - Derbies plateformes - 115 €

Petit chaperon rouge

PETIT BATEAU - Robe petite fille à partir de 39,90 €

BONI MARGUERITE
Ballerine en daim - 59,90 €

Little playboy

PETIT BATEAU - Chemise garçon à partir de 34,90 €

ZARA - Pantalon avec bretelles - 23,95 €

ADIDAS
Basket Stan Smith - 63,99 €

Un papa en or

ZARA - Chemise de fête - 39,95 €

THE KOOPLES - Pantalon de costume - 220 €

MELVIN ET HAMILTON
Boots en cuir - 180 €

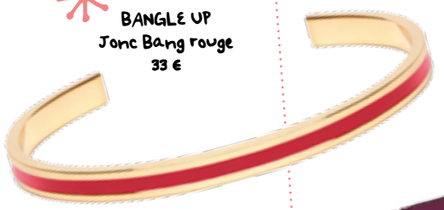
Brillante !

BA&SH - Robe velours lamé - 320 €

COMPTOIR DES COTONNIERS
Escarpin en cuir - 165 €

planète accessoires

BANGLE UP
Jonc Bang rouge
33 €



AGATHA
Boucles d'oreilles puces noir
25 €

NIXON
Montre Kensington
149 €

HERSCHEL
Sac a dos Little America
95 €

SCOTCH AND SODA
Porte-cartes en cuir – 40 €

MARSHALL
Casque audio major II
100 €

IKKS
Sautoir perles et pompon
50 €

MICHAEL KORS
Porte-clefs en fourrure key Charms
60 €

ANTIK BATIK
Pochette brodée perles et frangée
195 €

KOMONO
Montre
en cuir texturé
80 €

MILA LOUISE
Duo de pochettes en cuir métallisé
49,90 €

Cheveux Pluriels

La plus belle collection
de perruques prêt-à-porter...
à vivre comme vos cheveux !

De nombreux modèles
de perruques, turbans et accessoires
pour affirmer votre style.

PRENEZ RENDEZ-VOUS dans votre Institut Norgil

Institut capillaire Norgil
Laure François Dit Charlemagne
52 boulevard de Strasbourg
Montpellier
Tél. 04.67.15.12.06
www.norgil-montpellier.com

Retrouvez-nous sur
Le blog Cheveux Pluriels
cheveux-pluriels.com/blog

Cheveux Pluriels est une marque appartenant au groupe Norgil
et distribuée uniquement dans son réseau d'instituts et de partenaires.
www.norgil.com / www.cheveux-pluriels.com

NORGIL

La socio-esthétique

D'après le mémoire d'Emmanuel Saunier
Diplôme Universitaire Cancer et Qualité de vie,
Université de Montpellier.

UN SOIN DE SUPPORT ESSENTIEL EN ONCOLOGIE

Malgré les progrès médicaux et thérapeutiques, le cancer reste une épreuve difficile aussi bien sur le plan physique que psychologique. Il est bien souvent synonyme de ruptures sociales, professionnelles ou encore scolaires pour les enfants.

Les soins de support sont une étape essentielle pour le retour à une médecine plus humaniste centrée sur le patient. Ils permettent une meilleure qualité de vie sur le plan physique, psychologique et social.

LA SOCIO-ESTHÉTIQUE QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'activité de socio-esthétique est reconnue parmi les soins de support depuis le 1er plan Cancer en 2003 et a récemment obtenu son référentiel officiel au sein de l'A.F.S.O.S. (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support).

C'est la pratique professionnelle des soins esthétiques adaptés aux personnes fragiles ou en souffrance suite à une atteinte de leur intégrité physique, psychique et ou en détresse sociale. Les soins de socio-esthétique adaptés permettent d'améliorer leur qualité de vie en se réappropriant leur image, en leur permettant de réintégrer le monde extérieur et de recréer un lien social.

Aujourd'hui, les soins oncologiques de support sont reconnus comme faisant partie intégrante du soin en cancérologie. Le patient est pris en charge de façon personnalisée, dans sa globalité en prenant en compte son antériorité, son environnement…

Ils peuvent être proposés aussi bien au sein de l'hôpital, dans une association comme Étincelle - rester femme avec un cancer, ou encore au domicile de la personne.

PLANS CANCER

Les plans Cancer sont une suite d'initiatives lancées par les pouvoirs publics en vue de lutter plus efficacement contre le cancer et d'améliorer la prise en charge des malades.

Actuellement, nous sommes au 3e plan cancer 2014-2019. La socio-esthétique fait partie de l'objectif 7 des 17 objectifs du dernier plan cancer.

Si on s'intéresse plus en détails à cet objectif, différentes actions sont proposées :

- **Action 7.3 :** Permettre à chacun de disposer de programmes personnalisés de soins et de l'après-cancer prenant en compte l'ensemble de ses besoins.
- **Action 7.6 :** Assurer une orientation adéquate vers les soins de support pour tous les malades.
- **Action 7.7 :** Améliorer l'accès à des soins de support de qualité.

LA SOCIO-ESTHÉTIQUE EN PRATIQUE

La socio-esthétique, c'est tout d'abord du temps accordé aux personnes en souffrance, un instant privilégié, une écoute bienveillante, un dialogue et de l'accompagnement. Ce temps accordé à la personne malade le rend unique. C'est un moment de détente, de bien-être et de douceur quel que soit le stade de la maladie. C'est aussi et surtout le seul soin qui ne soit pas source de douleur physique ou psychique. Il aide à restaurer le corps malade pour qu'il ne soit pas que souffrance. Il redonne confiance en soi, et permet de travailler sur l'acceptation de la maladie et de ses traitements.

L'activité de la socio-esthétique adoucit les effets des traitements contre le cancer en prenant soin du corps et des effets secondaires provoqués par les traitements. Le métier implique à supporter les conséquences de la maladie et de ses traitements comme la dégradation de l'image de soi.

La socio-esthéticienne est présente pour la personne et non pour sa maladie. Une pause douceur et détente, des conseils de beauté et de confort rassurent, améliorent le moral. La séance de beauté et de bien-être est vécue comme une parenthèse, une bulle de détente. Elle fait prendre conscience aux personnes malades qu'elles restent dans un mécanisme de vie au-delà de la souffrance.

La démarche professionnelle de la socio-esthéticienne s'inscrit dans le cadre d'un projet de soins au sein d'une équipe pluridisciplinaire. Cette collaboration étroite permet d'organiser au mieux une prise en charge efficace, de pouvoir échanger et adapter les soins de support en fonction des besoins spécifiques de la personne malade. Cela est primordial car parfois les personnes se confient davantage à certains professionnels plutôt qu'à d'autres.

La socio-esthéticienne permet à ces personnes de restaurer une image positive d'elles-mêmes, par exemple en apprenant à redessiner leurs sourcils car pour la personne malade, la perturbation physique, la modification du schéma corporel, de son image sont aussi une forme de souffrance et de douleur.

Les soins sont aussi un temps d'informations sur les effets indésirables des traitements et leur répercutions sur la peau et les phanères.
L'importance des transformations corporelles peut aussi, dans certains cas, donner l'envie d'arrêter les traitements. C'est dans ces moment-là que l'écoute et l'empathie de la socio-esthéticienne prend toute son importance. Son rôle est bien un complément à l'équipe soignante qui malheureusement faute de surcharge de travail, ne peut pas prendre le temps nécessaire pour chaque personne.

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS

Chaque malade est unique et les répercutions des effets secondaires sont différents d'une personne à l'autre, la socio-esthéticienne adapte les soins en fonction. Ces soins passent essentiellement par le toucher, premier outil utilisé, qui permet de dénouer les tensions corporelles, faciliter la communication et apporter un équilibre entre le corps et le mental.
Elle intervient sur le plan physique, psychologique, social et éducatif.

PHYSIQUE

Peau déshydratée et lésions cutanées de la peau.
Améliorer l'aspect de la peau par des techniques et des produits cosmétiques adaptés.

Ongles abîmés, dédoublés et fragilisés par les traitements.
Manucure, pose de vernis au silicium, beauté des pieds. Proposer une pose de vernis spécifique pour garder sa féminité tout en protégeant ses ongles.

Perte des cils et sourcils suite à certains traitements.
Apprendre à redessiner les cils et sourcils grâce à des techniques simples de maquillage.

Cicatrices, rougeurs et tâches pigmentaires.
Expliquer comment camoufler les cicatrices, estomper les tâches pigmentaires par le maquillage correctif médical afin de mieux accepter les changements corporels.

Tensions, stress et angoisses.
Les modelages en effleurage dans une ambiance relaxante et apaisante vont procurer de la détente, du bien-être, du réconfort. Ils participent à retrouver une image positive de son corps.

Perte partielle ou totale des cheveux.
Afin de garder sa féminité malgré la chute des cheveux, apporter des conseils pour le port d'un turban et le choix d'une prothèse capillaire.

PSYCHOLOGIQUE

Écouter, encourager, guider, aider à restaurer l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment d'identité et la relation aux autres.

SOCIAL

Afin de favoriser les échanges, les rencontres et de recréer des liens sociaux, des ateliers collectifs sont animés par la socio-esthéticienne sur des thématiques "conseil beauté".

ÉDUCATIF

Prendre goût à se (re)maquiller, inciter les personnes à être actrices de leur mieux être, les initier aux techniques « d'auto-soin» et les orienter vers d'autres professionnels (psychologue, diététicien, prothésiste capillaire…).

LES SOINS ADAPTÉS

La socio-esthéticienne pratique des soins adaptés sur le visage, le corps, les phanères et apporte des conseils dans le cadre de rendez-vous individuels ou d'ateliers collectifs.

LES SOINS INDIVIDUELS

Soin du visage

Faire un soin du visage permet de nettoyer la peau en douceur, de l'hydrater, de la raffermir tout en favorisant un moment de détente. Avant de commencer le soin, un diagnostic de peau est établi afin de pouvoir adapter les produits. Il redonne un meilleur teint grâce au modelage qui réactive la microcirculation sanguine.

Manucure & beauté des pieds

Les traitements en oncologie fragilisent et freinent la pousse des ongles. Ils deviennent cassants, se strient et se dédoublent.
Les soins appliqués sur les mains et les pieds permettent :
- d'entretenir les ongles en les limant tout en douceur,
- de réhydrater la peau tout en effectuant un modelage,
- d'hydrater les ongles par une pose de vernis spécifiques à base d'urée et de silicium pour protéger des U.V.A. et B pour les personnes en chimiothérapie.

Modelage du corps

Le toucher, appelé modelage en socio-esthétique, est dénué de toute ambition thérapeutique. Il s'inscrit uniquement dans la détente, le bien-être et le réconfort. Il crée un lien, un contact qui rassure, apaise, calme et détend. Il permet au corps de retrouver des sensations, de réveiller des émotions. L'approche tactile par de simples effleurages mobilise l'attention de la personne sur autre chose que ses souffrances et favorise l'abandon, le lâcher prise. Cela permet, pour certaines personnes, d'aborder avec moins d'inquiétude les traitements.

Maquillage beauté & correctifs

Les traitements peuvent avoir plusieurs conséquences sur l'aspect du visage. La chimiothérapie entraîne une modification du teint et souvent une chute des cils et des sourcils. Elle peut aussi causer un amaigrissement tandis que la prise de corticoïdes peut entraîner une prise de poids. La fatigue, quant à elle, provoque souvent des cernes. Un maquillage peut aider à retrouver une bonne mine et un visage à l'aspect plus reposé. Se maquiller pendant les traitements permet de garder sa féminité et de préserver l'image de soi.

Conseils beauté

Conseiller des produits cosmétiques d'hygiène ou de beauté permet à la personne de conserver ou de retrouver le goût et l'envie de s'occuper de soi. Ces conseils ont pour but de pallier aux nombreux effets secondaires.

Soin du dos

Un soin du dos consiste à nettoyer la peau tout en l'hydratant et suit le même déroulé que le soin du visage. Il va permettre d'évacuer le stress lié à la maladie, de libérer les tensions dorsales et de se déconnecter l'espace d'un instant.

Épilation

Certains traitements, notamment hormonaux, peuvent provoquer une pilosité excessive. Celle-ci est souvent vécue comme un handicap et peut avoir des répercussions tant sur le plan psychologique que social. Garder sa féminité est important moralement.

LES SOINS COLLECTIFS

Mettre en place une activité de prévention et d'éducation sur l'image corporelle permet aux personnes fragiles de développer des compétences dans la prise en charge de leur mieux être et de leur apparence. La socio-esthéticienne anime des ateliers collectifs ludiques et professionnels sur différents thèmes en fonction des besoins de la pathologie. Elle apporte de multiples informations et des réponses tout au long de l'exposé.

Prendre soin de soi pendant les traitements

Les produits cosmétiques déconseillés pendant les traitements

- Huiles essentielles
- Masque à l'argile
- Peeling
- Savon de Marseille et savon noir
- Produits alcoolisés (lotions, déodorants,...)
- Parfums et produits parfumés
- Cosmétiques de supermarché
- Produits anti-acné classiques

Les activités cosmétiques déconseillées pendant les traitements

- UV en cabine
- Séances de laser
- Sauna, Hammam et bain chaud
- Exposition solaire après la radiothérapie sur la zone traitée

Le visage

Se démaquiller est nécessaire même si on ne se maquille pas afin d'éliminer poussières et pollution. Appliquez délicatement le démaquillant par des mouvements circulaires en commençant par le cou et en remontant jusqu'au front avec vos doigts et non un gant, cela risque d'irriter votre peau. Utilisez une lotion tonique douce, sans alcool pour rafraîchir et parfaire le démaquillage.
Attention à l'eau micellaire qui peut dessécher !

Choisir un démaquillant spécifique pour les « yeux sensibles ».

Hydratez votre visage 2 fois par jour. Déposez une noisette de crème sur le front, le nez, le menton, les joues et le cou.
Étalez du bas vers le haut du visage puis de l'intérieur vers l'extérieur.
Faites un masque hydratant 1 fois par semaine pour renforcer l'hydratation cutanée. Laissez poser le masque pendant 10 minutes sur votre visage puis rincez à l'eau claire.
Appliquez de l'eau thermale sur le visage pour apaiser la peau et les rougeurs après le démaquillage. L'eau thermale a des vertus hydratante, apaisante et décongestionnante.

Lèvres sèches : appliquez un stick 2 à 3 fois par jour même sous le rouge à lèvres. Les lèvres sont une zone où il n'y a pas de glandes sébacées.

Le corps

Pour nettoyer votre corps, choisissez des produits liquides ou en gels très doux, sans savon au pH neutre. Evitez d'utiliser un gant ou une fleur de douche qui risque d'irriter votre peau. Privilégiez les douches plutôt que les bains cela pourrait raviver les démangeaisons éventuelles. Idéalement, l'eau doit être comprise entre 32°C et 34°C. Appliquez un lait hydratant ou une huile sèche pour le corps après chaque douche si possible, pour lui apporter souplesse et confort. Si vous utilisez un déodorant, il est conseillé d'en utiliser un pour peau sensible sans alcool ni aluminium.

Avant une séance de Radiothérapie, faites des auto-modelages pour améliorer la souplesse de votre peau. Portez des vêtements amples en coton ou en lin, cela évite d'irriter la peau. Il est déconseillé d'utiliser un déodorant ou du parfum sur la zone qui va être traitée.

Après une séance de Radiothérapie, vaporisez de l'eau thermale pour apaiser l'inflammation cutanée (post-radiothérapie).
Astuce : Conserver le spray d'eau thermale au réfrigérateur pour renforcer l'effet apaisant !

Les ongles

Limez vos ongles des mains régulièrement (pas trop court) toujours dans le même sens. Ne pas les couper, ni les polir, cela risquerait de les fragiliser.

Massez ongles et cuticules en mouvements circulaires avec une huile à base de vitamine E qui va les nourrir. Evitez les lotions exfoliantes ainsi que les crèmes pour les mains contenant de l'acide glycolique, lactique, cela fragilise les ongles.

Protégez vos ongles par l'utilisation d'un vernis au silicium opaque en en couches successives. Un vernis foncé permet d'isoler l'ongle de la lumière du jour. L'urée va hydrater l'ongle et le silicium les protéger des U.V et les renforcer. Renouvelez l'application tous les huit jours dès que le vernis s'écaille. Quand les séances de chimiothérapie sont terminées, continuez à vernir vos ongles pendant au moins 3 mois.

Appliquez 1 couche de base + 2 couches de couleur + 1 couche de base (qui permettra d'optimiser la tenue de votre vernis à ongles). Privilégiez les vernis sans formol, sans paraben, sans toluène et sans colophane.
Attention : ne jamais poser de faux ongles pendant les traitements, cela les fragilise et ce sont de vrais nids à microbes et bactéries !
Evitez les vernis pailletés ou nacrés qui attirent la lumière et sont plus difficiles à retirer.

En cas de douleur unguéale : faites tremper dans une eau antiseptique et appliquez une crème antiseptique.

En cas de fissure : appliquez une crème cicatrisante.

Les mains

Pour entretenir les mains, portez des gants de coton sous des gants en plastique, qui fragilisent la barrière cutanée par macération, lors des tâches ménagères.
Evitez les contacts prolongés avec l'eau, cela déshydrate la peau.
Les contacts prolongés dans l'eau avec des détergents augmentent les risques d'infection.

Hydratez généreusement plusieurs fois par jour et évitez l'utilisation d'une solution hydro-alcoolique qui dessèche la peau.

Les pieds

Faites des soins de pédicurie chez un professionnel avant de commencer le traitement.
Allez consulter un pédicure-podologue (examen clinique palmo-plantaire et mise en état des pieds). Pensez à préciser que vous êtes en traitement anticancéreux.

Portez des chaussures larges afin de limiter la pression sur les ongles et d'éviter les frottements. Mieux vaut ne pas marcher pieds nus car vous risquez de vous blesser.

Appliquez souvent et généreusement une crème hydratante et nourrissante.
Durant la nuit, dormez avec des chaussettes en coton pour que la crème pénètre bien.

Si vous avez des douleurs, massez-les avec une balle de tennis, par exemple.

Le maquillage

Les correcteurs sont un bon moyen de dissimuler des rougeurs en appliquant un stick vert et de l'estomper en tapotant du bout du doigt. Pour les cernes bleu-jaune, l'astuce est d'utiliser un correcteur rosé et de l'estomper en remontant jusqu'au- dessous de l'œil, au pinceau ou au doigt. En revanche, pour les cernes bleu-violacé, utilisez un correcteur de couleur jaune et procédez de la même manière.

Pour un joli teint, préférez un soin fluide et hydratant avec une teinte la plus proche de celle de votre peau. Le maxillaire est un bon endroit pour faire un test. Posez le fond de teint par touches sur le front, les joues, le menton et le nez puis appliquez du bas vers le haut du visage.

Pour un effet bonne mine, choisissez un blush rose clair ou légèrement abricoté pour les peaux claires, rose soutenu pour les peaux mates et rose foncé pour les peaux foncées. L'appliquer à l'aide d'un pinceau sur le bombé des pommettes en remontant légèrement vers les tempes.

Pour dessiner les sourcils, préférez le crayon spécifique à sourcils, semi-gras de la couleur adaptée à votre prothèse capillaire et à votre peau. Evitez le noir qui stigmatise l'absence de poils et durcit les traits.
Avec le crayon ou le pinceau dessinez trois points :
• N°1 à la base de la narine et du coin interne de l'œil,
• N°2 à la base de la narine et de la pupille,
• N°3 à la base de la narine et du coin externe de l'œil.
Rejoignez ensuite les trois points par petits traits (effet naturel de poil à poil). Passez ensuite une brosse goupillon pour estomper le tracé. Pour plus de facilité, vous pouvez utiliser un pochoir. Il existe une multitude de formes de pochoirs adaptées à chaque morphologie. Déposez le pochoir dans le bon sens et remplissez-le délicatement à l'aide du pinceau ou du fard.

Une salle de sport en mer ?

C'est possible !

par Marie-Morgane Le Berre

À l'heure où l'on souhaite se rapprocher de plus en plus de la nature, se concentrer sur l'essentiel et s'évader, SecondLife magazine vous propose un article sur de nouvelles pratiques en mer : l'aquafitness et la natation.
Et si l'hiver était l'occasion de découvrir de nouvelles activités sportives, en se rapprochant de la nature, dans un monde de plus en plus « connecté » ? Impensable, avec ce froid !
Voici quelques arguments qui vont vous faire changer d'avis.

L'idée est de reproduire les activités piscine (aquafitness et natation) en milieu marin, en proposant de nombreuses activités : une vraie thalasso sportive grandeur nature !

Que ce soit de la marche sportive, du renforcement musculaire, de la course, de la boxe ou encore de la nage en mer, nombreuses sont les pratiques intéressantes pour le bien-être et la santé de tous.

Aquafitness et natation en mer avec Nage Eco L'eau

L'EAU DE MER

L'eau froide a de nombreuses vertus.

- Plus l'eau est froide, plus la dépense calorique est importante, permettant d'affiner rapidement la silhouette.
- La fraicheur et la pression de l'eau sur le corps améliorent le retour veineux et soulagent les jambes lourdes.
- Le froid et l'hydro-massage diminuent les courbatures et accélèrent la récupération.
- Les toxines accumulées dans l'organisme vont être éliminées, tandis que les défenses immunitaires seront réactivées.
- Elle tonifie et raffermit les tissus, détend les muscles et soulage les articulations.
- En dessous de 15°C, elle a des vertus antalgiques et anti-inflammatoires.
- Grâce à la portance de l'eau, le corps est plus léger, les mouvements sont plus amples, les chocs sont amortis protégeant ainsi les articulations et réduisant les risques de blessures.

PRATIQUE

Nage Eco L'eau
Club d'Aqua Sports basé à la Grande Motte entièrement dédié au bien-être et à la performance en milieu naturel.
nageecoleau.fr

LES CALORIES

L'aquafitness en mer est le sport idéal pour brûler des calories, renforcer le gainage et travailler les muscles profonds.

- Le corps, pour maintenir sa température à 37°C, produit de la chaleur grâce aux muscles impliquant une grande dépense calorique.
- La résistance de l'eau, 12 fois supérieure à celle de l'air, permet de solliciter les muscles profonds de façon très intense.
- Les vagues et les courants déstabilisent le corps, entrainant un important travail de gainage et d'équilibre.

LE SEL MARIN

Une cure détox et un exfoliant pour la peau.

Nager dans l'eau salée permet au corps de se drainer. La circulation sanguine et lymphatique sont stimulées, votre corps évacue les toxines et lutte contre la rétention d'eau. C'est également un excellent moyen pour se débarrasser de la cellulite.
De plus, le sel gomme les cellules mortes en douceur et ravive votre épiderme. Par conséquent, vous ressortez avec une peau neuve, régénérée et tonifiée.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

L'eau de mer est la plus riche des eaux minérales.

Elle contient principalement manganèse, potassium et calcium. Ces minéraux passent à travers la peau pour nourrir l'organisme. Les oligo-éléments et sels minéraux franchissent la barrière de l'épiderme et donne à votre peau tout ce dont elle a besoin pour être au top de sa forme.

L'AIR MARIN

L'air marin chargé d'iode et d'ions négatifs, purifie et régénère l'organisme.

Les ions négatifs agissent sur l'organisme humain en apportant bien-être et détente. Ils soulagent des maux tels que l'asthme, la fatigue, la dépression, les migraines... Quant à l'iode, il stimule l'action de votre thyroïde et vous garantit une bonne gestion de l'énergie pour une diffusion harmonieuse des hormones.

C'est en partenariat avec l'association **Nage Eco L'eau**, fondée en 2013 à la Grande Motte par deux maîtres-nageurs sauveteurs, que l'association Étincelle – Rester femme avec un cancer, propose des séances d'aquafitness une fois par mois aux personnes ayant ou ayant eu un cancer.

Vêtues d'une combinaison en hiver ou d'un maillot de bain l'été, munies de chaussons et de gants palmés, les femmes d'Étincelle pratiquent cette activité qui combine déplacements, renforcement musculaire et endurance, afin de tonifier, remodeler et affiner la silhouette sans risques de blessures.
Les séances durent 45 minutes, où chaque personne évolue à son rythme.

Alors, été comme hiver, ne tardez plus, jetez-vous à l'eau !

« Elles en parlent

Chantal

Pour moi, l'aquafitness s'est présenté d'abord comme un nouveau défi, en pleine chimio, une envie de me dépasser et de me sentir vivante. Et j'y ai pris un plaisir immense. S'introduire en combi dans une eau à 10°, profiter des embruns et des rayons du soleil avec une dynamique de groupe et un coach au top, lutter contre les vagues et les courants, et pour terminer ressentir une sensation de bien-être indescriptible après la séance. Depuis, et tant que ma disponibilité me le permet, j'essaie de ne rater aucune séance et j'y vais aussi de temps en temps en famille.

Hélène

J'ai commencé les séances d'aquaboost, proposées par l'association Étincelle, il y a trois ans. J'étais très réticente au départ à cause de la température de l'eau et j'avais peur d'avoir froid. J'ai été très motivée par notre animatrice qui m'a mise en confiance et j'ai fait mon premier essai, une réussite ! J'ai ressenti immédiatement, un bien être, dans les heures qui ont suivi la séance. Je pense que le grand air, l'iode, et bien sûr l'activité physique me donnaient un coup de "boost" ! L'activité physique adaptée en général, m'a permis de supporter les effets secondaires de l'hormonothérapie, c'est un fait, mais l'activité dans l'eau de mer a "ce petit truc en plus" qui permet de se sentir détendue, apaisée.

BLANDINE MILESI

Je suis fière d'être bénévole à l'association Étincelle !

SecondLife magazine, a décidé de mettre à l'honneur à chaque parution, un professionnel qui donne bénévolement de son temps à l'association Étincelle pour accompagner les femmes qui traversent l'épreuve du cancer. Depuis bientôt 10 ans, c'est grâce à l'engagement de nombreux professionnels, que cette association a pu accueillir et accompagner plus de 1 500 femmes en mettant de la vie dans leur parcours de soins. L'association Étincelle est une véritable "maison de vie" conviviale et chaleureuse où Blandine intervient depuis un an.

Pour moi, c'est une évidence que d'offrir de mon temps, d'aider les autres et d'apporter mon dynamisme au sein d'une association par le biais du bénévolat. Retraitée depuis janvier 2014, entre ma famille, mes amis et le sport, il me reste du temps libre et j'ai eu envie de le mettre au profit de l'association Étincelle.

Pourquoi ?

- pour m'engager socialement et démontrer mon intérêt au combat que mènent ces femmes face à la maladie qu'est le cancer,
- pour me réaliser et faire bénéficier les autres de mes compétences et de mon savoir-faire,
- pour développer de nouvelles capacités (écoute, entraide, soutien),
- pour donner un peu de moi-même en réalisant gratuitement les missions qui me sont confiées,

et surtout pour faire partie d'une équipe géniale !

Lorsqu'en septembre 2015, j'ai poussé la porte d'Étincelle, j'ai découvert une maison avec des yeux émerveillés, des oreilles grandes ouvertes et un gros cœur. Je m'y suis tout de suite sentie très bien.

J'ai souhaité mettre à profit l'ensemble de mes compétences acquises dans les différents postes que j'ai occupés durant ma longue carrière à la SNCF (formatrice, manager d'équipe, animatrice des ventes et chargée de communication) ainsi qu'une formation en tant qu'esthéticienne.
C'est donc depuis plus d'un an que je suis en charge de l'accueil physique et téléphonique de nos adhérentes, leur famille et leur proches, les bénévoles et les stagiaires.

L'accueil est le premier contact avec la personne et il doit être de qualité.
À travers ce mot, j'y mets :

- Le sourire
- La disponibilité
- L'écoute
- La patience

Découvrir, connaître toutes les activités développées à Étincelle et surtout leurs bienfaits pendant la maladie est aussi important pour :

- Orienter les adhérentes vers les activités qui leur apportent du bien-être pendant et après leur traitement.
- Planifier les activités internes et externes.
- Gérer les agendas et les rendez-vous.

Partager les informations avec les différents pôles de l'association permet aussi d'orienter les adhérentes vers des activités nécessaires et bénéfiques à leur santé notamment la pratique du sport ou la diététique.
Mon rôle est aussi de promouvoir les ateliers collectifs qui invitent les femmes à s'ouvrir aux autres et à partager leur vécu.

Cette première année passée au sein d'Étincelle est pour moi une année très riche en expérience.

Merci à Betty Mercier pour la confiance qu'elle a su m'accorder au sein de son association et à toute l'équipe de permanents et de bénévoles pour m'avoir accueillie et accompagnée dans mes premiers pas. L'intégration et la formation sont des points essentiels pour un bénévole.
Merci à toutes les Étincelles, pour me donner encore plus que je ne pouvais deviner : votre force, votre courage, votre volonté et vos sourires !
Sans oublier aussi tout mon entourage qui a su m'encourager dans cette belle voie.

PRATIQUE

étincelle
rester femme avec un cancer

Association Étincelle LR
Espace d'accueil, de soutien et d'accompagnement.
Ouvert les lundis, mardis et jeudis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30

9 rue Gerhardt
34000 Montpellier
04 67 58 94 23
www.etincelle-lr.com

déco de fêtes

SecondLife vous donne des idées pour créer une atmosphère chaleureuse, renouveler le style traditionnel et accorder un soin tout particulier à sa décoration. Vous allez fêter l'arrivée de Noël en toute beauté.
En avant les festivités !

Becquet - Maisonnettes décoratives - www.becquet.fr

Ferm Living
Décoration à suspendre
www.fermliving.com

Nkuku - Photophore - www.nkuku.com

La Case de Cousin Paul - Guirlande "Tao Tong"
www.lacasedecousinpaul.com

IDEECADEAU.fr - Luminaire "&"
ideecadeau.fr

Pols Potten - Tabouret "Dot"
www.polspotten.nl

Mimi'Lou - Sticker frise "Palme d'or"
www.mimilou-shop.fr

Alexandre Turpault - Nappe "Là-haut"
www.alexandre-turpault.com

SECONDLIFE MAGAZINE
Au sud !

Marrakech,
la perle du sud

par Betty Mercier Forces

« La place Jemaa-el-fna, centre névralgique de Marrackech »
© Luc Viatour

Elle est la magnifique, l'impériale, l'une des plus importantes villes du Maroc, située au carrefour du Sahara et haut Atlas. Marrakech est la grande ville du Sud du Maroc avec environ 750 000 habitants. Les murs de cette ville fortifiée sont faits d'argile locale rougeâtre, de chaux et montés sur une armature en bois, cette couleur de terre lui vaut le nom de « ville rouge ». L'un des grands symboles de Marrakech se retrouve dans ses remparts entourant la Médina, la vieille ville. Il est impossible de ne pas les voir avec ses 19 kms de long et 6 à 8 m de haut. Marrakech est impressionnante vue de loin, avec ces murs gigantesques, dominant un paysage plat. Cette ville est aujourd'hui un des hauts lieux du tourisme du Maroc, une fierté pour le pays.

Un voyage au Maroc est une expérience inoubliable. Partez à la visite de Marrakech avec SecondLife magazine en poche !

A Marrakech on ne sait plus où donner de la tête ! Vous serez assaillis par mille senteurs, saveurs, bruits, couleurs... Une profusion où tous vos sens seront en éveil, aussi bien sur la fameuse place Jemaa el Fna que dans les couleurs des mosaïques, la splendeur des mosquées où la circulation automobile chaotique, attention aux transports marocains !

© Sylvie Lemignon

« Les remparts couleurs de terre de la Médina sont emblématiques de l'architecture de la "ville rouge". »

Vous tomberez sous son charme, de la médina aux remparts, et d'autant plus le soir au coucher du soleil où la lumière est encore plus merveilleuse.
Entre visite des monuments et des jardins, balade dans la médina, détente au Hammam et shopping dans les souks… il y a de quoi faire à Marrakech !
Un des sites le plus représentatif à Marrakech de la période d'histoire marocaine avec l'unification du Maroc par les riches Saädiens, se trouve dans la Kasbah. C'est un quartier touristique autour des Tombeaux , mais qui reste par ailleurs tout à fait authentique, avec de nombreux commerces traditionnels.

La médina

Si les remparts encerclent toute la vieille ville, la médina, ils sont toutefois percés de 22 portes (Bab en arabe) permettant la circulation des véhicules et des personnes. De nombreuses portes portent le nom des tribus qui faisaient du commerce à l'époque. Cette épaisse enceinte ne protège plus rien aujourd'hui, d'autant que toutes les forces vives de la ville ont migré dans la ville neuve, à l'extérieur. La médina est un ensemble architectural et culturel inscrit en 1985 sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est le cœur historique de Marrakech. C'est à l'intérieur de ces murs que se trouvent la plupart des haut-lieux touristiques, avec la place Jemaa el Fna, les souks qui la bordent, la mosquée de la prestigieuse Koutoubia ainsi que les jardins de la Ménara.

La place Jemaa-el-fna

C'est le centre névralgique de Marrakech, un passage obligatoire pour tous séjours à Marrakech. Le lieu incontournable du tourisme et de la vie populaire des Marrakchis. Quand la nuit tombe, la place s'éveille est le spectacle commence devenant un immense restaurant de plein air. Pour seulement quelques dirhams vous dégusterez grillades, couscous, salades, escargots en sauce, beignets et même pour les plus téméraires, têtes de mouton grillées... Faisant honneur

NOUVEAU
ouverture du MYSLM

Dédié au couturier et à son œuvre, le musée Yves Saint Laurent Marrakech ouvrira ses portes à Marrakech à proximité du célèbre jardin Majorelle fin 2017. La fondation Pierre Bergé-Yves Saint Laurent dévoile le projet architectural de ce nouveau bâtiment d'une surface totale de près de 4000 m².
Plus qu'un simple musée, il comprend un espace d'exposition présentant l'œuvre d'Yves Saint Laurent dans une scénographie originale de Christophe Martin, une salle d'exposition temporaire de 150 m², un auditorium de 130 places, une boutique-librairie, un café-restaurant avec terrasse et une bibliothèque de recherche de 5000 ouvrages.

© Sylvie Lemignon

« Véritable labyrinthe, les souks de Marrackech possédent un charme inégalable ! »

à sa réputation, les conteurs, les arracheurs de dents, les acrobates et bien évidemment les charmeurs de serpent sont au rendez-vous. Mais pour apprécier pleinement l'animation de la place, montez boire un thé à la menthe sur l'une des terrasses panoramiques qui encadrent la place.

Pour dîner, n'hésitez pas à vous mêler à la foule dans l'une des très nombreuses gargotes qui envahissent Jemaa-el-fna. Si vous vous trouvez sur la place au petit matin, dégustez un vrai jus d'orange fraîchement pressé par les Marrakchis dans les roulottes et déguster des fruits secs comme les excellentes dattes. Et si vous avez un petit souci, rendez-vous dans une herboristerie, c'est très sympa et efficace !

Les souks de Marrakech

Les souks de Marrakech sont très réputés. Vous pourrez y accéder par l'entrée principale de la Médina. Une fois dans les ruelles c'est un vrai labyrinthe, vous vous perdrez certainement, à vous d'improviser, et c'est bien ça tout le charme ! Plongez-vous, égarez-vous, dans ce dédale de stands et découvrez ainsi le souk des tissus, des babouches, des ferblantiers, des bijoux, de l'artisanat, des épices… Vu la quantité impressionnante de produits, vous trouverez sans difficulté souvenirs et cadeaux à ramener.

Le Mellah

Dans le sud-est de la médina, le Mellah est le quartier juif de Marrakech. Loin d'être un ghetto, le mellah regroupe certains corps de métiers qui en fait sa spécificité comme les tisserands. On y trouve aussi toutes les épices qui sont typiques de la cuisine marocaine.

© Sylvie Lemignon

« Oasis dans la nouvelle ville, le sublissime Jardin Majorelle, créé par le peintre français Jacques Morelle. »

« Aux portes du désert, Marrackech, profite d'un climat semi-aride avec 340 jours d'ensoleillement par an. »

La nouvelle ville

Marrakech est divisée en deux parties distinctes dont la Médina et la ville nouvelle où se concentre l'essentiel de son activité économique. Promenez-vous le long de l'artère principale, l'avenue Mohamed V, pour découvrir de nombreux commerces, boites de nuit, cafés, hôtels, restaurants…jusqu'au quartier de Gueliz qui concentre la majorité des banques et des boutiques de Marrakech. Promenez-vous dans le sublimissime Jardin Majorelle et visitez, dans le quartier de l'Hivernage, l'hôtel le plus luxueux d'Afrique et le sixième au monde, la Mamounia.

Le climat de Marrakech est semi-aride. Sa température moyenne annuelle est de 20 °C. Le climat de Marrakech peut être apparenté à celui que l'on trouve en Californie. À Marrakech, les hivers sont souvent froids le matin et la nuit (5 °C environ parfois 0°C). Les étés, quant à eux, sont très souvent torrides, il n'est pas rare que le mercure dépasse la barre des 40 °C ! Les orages éclatent la plupart du temps vers les mois d'octobre et novembre. Quant à l'hiver, il est assez humide et il n'est pas rare qu'il pleuve plusieurs jours de suite. L'ensoleillement annuel y est d'environ 340 jours !

PRATIQUE

Y ALLER
Vols directs depuis Montpellier (Air Arabia) ou Marseille (Ryanair).

Y DORMIR
Au cœur de la Médina :
Riad Ambre & épices
89-90 Arset Aouzal,
Bab Doukkala - Medina

Riad Spa Sindibad
253, Arset ben Brahim
Bab Yacout

En dehors de la ville :
Fellah Hotel
Route de Marrakech, El Jadida
www.fellah-hotel.com

Y MANGER
Café des Épices
Derb Rahba Lakdima
cafedesepices.net

Café Arabe
Rue Mouassine
www.cafearabe.com

Tiramisu

chocolat croquant au sésame et agrumes

par Thierry Forces

Pour 6 personnes
250 g de mascarpone
1 tablette de chocolat au sésame
1 paquet de Petit Beurre Lu®
3 œufs
1 pincée de sel
une dizaine de clémentines
80 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
2 cuillères à soupe de Grand Marnier®
ou de Cointreau®

Laissez refroidir 4 heures au réfrigérateur
Temps de préparation : 30 minutes

Recette

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez le mascarpone et fouettez vivement. Ajoutez le Grand Marnier® ou le Cointreau® à la préparation.
Montez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation jusqu'à obtenir une crème homogène.
Cassez le chocolat en petits morceaux irréguliers.
Pelez à vif les clémentines et prélevez les quartiers.
Concassez les biscuits.
Montez le tiramisu dans vos coupes à dessert : disposez au fond de chaque coupe quelques morceaux de biscuits, déposez par-dessus une couche de la préparation, disposez des morceaux de chocolat et quelques quartiers de clémentines, arrosez de quelques gouttes de Grand Marnier ou de Cointreau, déposez par-dessus une deuxième couche de préparation, recommencez l'opération, chocolat et clémentines, finissez par une dernière couche de préparation, décorez par quelques sarments de clémentines confites.
Réservez au moins 4 heures au frais avant de déguster.

Photo : Betty Forces

chocolat & agrumes

par Marie Comte

En cette période de fêtes, il est difficile de passer à côté de ces plaisirs sucrés que sont le chocolat et les agrumes. S'alliant à la perfection et inspirant les plus gourmands, ils sont de véritables incontournables de nos festins de fin d'année.

Le chocolat

Le chocolat est un aliment à la saveur plus ou moins sucrée obtenu à partir de la torréfaction et du broyage de la fève de cacao. Originaire d'Amérique centrale et consommé depuis la préhistoire, c'est au XIXe siècle que sa fabrication industrielle commence.

En tablette, en poudre, fondu ou dans les desserts, le chocolat reste, de loin, le péché mignon des petits et des grands !

Nutrition

Avec en moyenne 530 kcal pour 100 g, le chocolat est un aliment énergétique réputé pour être gras, sucré et ennemi juré du bikini de l'été. Et pourtant, cette gourmandise a mille et une vertus. Sa richesse en flavonoïdes lui confère des propriétés antioxydantes importantes participant à la prévention des maladies cardio-vasculaires ainsi qu'à l'amélioration de la sensibilité à l'insuline impliquée dans le développement du diabète de type 2. La majorité des lipides présents dans le chocolat sont des acides gras saturés (habituellement à limiter car ces acides gras augmentent notamment le risque de thromboses). Dans le chocolat, l'acide stéarique (pourtant saturé) à la particularité d'agir positivement sur le bilan lipidique sanguin et par conséquent sur le plan cardio-vasculaire.

Anti-déprime

Riche en magnésium, le chocolat est aussi l'allié des "petits coups de blues" grâce à son action anti-déprime.

Les agrumes

Pour une touche de fraicheur et de légèreté quoi de plus agréable qu'une note acidulée en fin de repas ? Citron, orange, pamplemousse, clémentine ou mandarine les agrumes parfument vos plats et vos desserts.

Les qualités de ces fruits, parfois communes avec celles du chocolat, ne s'arrêtent pas à leur saveur…

vitamine C

Egalement sources intéressantes de vitamine C, les agrumes permettent de lutter contre la fatigue, surtout en hiver !

Riches en **antioxydants**, ils permettent de lutter contre les radicaux libres et ainsi retarder le vieillissement cellulaire et participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Notre régime alimentaire occidental associé au stress constant tendent à acidifier notre organisme. Fatigue, douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs,… conséquences d'un PH sanguin trop acide. Or, les acides organiques des agrumes (qui leur confèrent leur saveur acidulée) possèdent paradoxalement un effet **alcalinisant** qui en s'unissant à des minéraux comme le potassium, compensent l'acidité du corps.

Cette propriété des agrumes est particulièrement intéressante dans la lutte contre l'ostéoporose et dans le maintien de l'équilibre acido-basique.

En hiver, succombez aux saveurs sucrées aux multiples bienfaits...

Et encore…

Il est une excellente source de phosphore, fer, zinc, manganèse et cuivre. Pour une qualité optimale et un apport en sucres limité, préférez un chocolat riche en cacao avec une concentration supérieure ou égale à 70%.

Offrez vous ce plaisir gourmand, mais avec modération bien sûr !

EN DIRECT DE LA TOILE

Seintinelles

Contre le cancer, tous volontaires
Seintinelles est une association loi 1901, à but non-lucratif.
Son objectif, purement caritatif, repose sur une collaboration plus étroite entre les chercheurs, les médecins et la société civile.
L'équipe de Seintinelles est à cette image, formée d'un médecin-chercheur, Fabien Reyal, et de Guillemette Jacob et Lauriane Bassoleil, qui ont été directement ou indirectement concernées par la maladie. Leur constat est né de leurs expériences. Comment mobiliser les femmes atteintes de cancer, mais également les anciennes malades et leur entourage afin d'accélérer la recherche, en dehors des consultations ?
Leur idée : mettre en place une base de données de volontaires (vous par exemple) que les chercheurs pourraient solliciter.
Pour cela, il suffit de s'inscrire sur leur site et ainsi intégrer leur base de données. La participation aux études n'est bien évidemment pas obligatoire. Un site à consulter !
www.seintinelles.com

"80 ans d'innovation" de la FEHAP (Fédération des Établissements Hospitaliers & d'Aide à la Personne)

Web série
A travers la web série « 80 ans d'innovation », la FEHAP vous propose de découvrir 8 innovations marquantes, impulsées par les acteurs privés non lucratifs, qui ont modifié les pratiques, les organisations, ont inspiré des changements législatifs et se sont diffusées en France au cours de ces 80 dernières années !
La série sera diffusée sur la chaîne Youtube de la FEHAP du 26 octobre au 14 décembre 2017, avec l'épisode de clôture qui sera projeté au 41e congrès de la FEHAP !
www.fehap.fr

 # Merci à La Fondation Bouygues Telecom qui sous l'impulsion de Françoise Lesoil, collaboratrice Bouygues Telecom a parrainé le groupe de parole de l'association Étincelle d'Issy-les-Moulineaux !

Ressources et vous

Une web-radio pour ne pas rester seule dans votre parcours contre la maladie !

Depuis 2013, le programme **Ressources et Vous** a pour vocation de rompre l'isolement des patientes et de leurs proches, en leur apportant des conseils afin de vivre au mieux au quotidien avec le maladie.
Ressources et Vous propose un nouveau rendez-vous pour les femmes atteintes de cancer du sein métastatique et pour leurs proches, via sa web radio. Vous pourrez écouter en direct ou en replay des témoignages et des conseils en direct pour mieux vivre avec la maladie.
www.prochedemalade.com

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

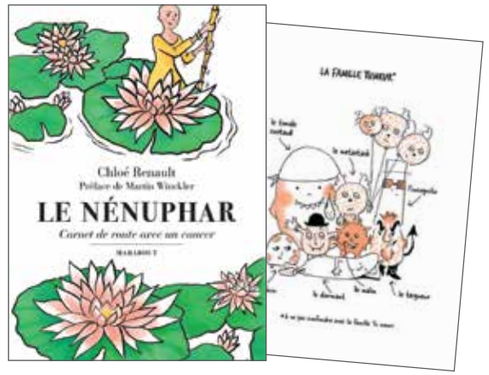
Comment ça ? J'ai une cancer du sein ?
Lili Sohn et Dr Marc Spielmann

Le petite carnet qui aborde (vraiment) la maladie à travers plein de thématiques parfois de manière sympa, parfois un peu moins (mais toujours en couleur).
Ce livret est né de la rencontre entre l'artiste reconnue dans le milieu de la bande dessinée, **Lili Sohn**, qui a rencontré un franc succès lors de la sortie de ses tomes « La guerre des tétons », ouvrage relatant son vécu pendant son combat contre son cancer du sein diagnostiqué avant ses 30 ans, et l'oncologue, **Dr Marc Spielmann**, spécialiste du cancer du sein, véritable expert dans cette pathologie.
Le but de cette collaboration était de créer un livret sous forme de dessins, illustrant des scènes de vie en gardant l'humour inégalable et le dynamisme de Lili, sous la caution médicale du Dr Spielmann.

Le choix d'un carnet de dessins a été motivé par :
- l'universalité du trait de crayon pour l'appropriation des scènes de vie,
- l'aspect ludique et rapide, convenant y compris aux enfants, même pour traiter des sujets graves,
- la compréhension de beaucoup de choses qui passent plus par le dessin que par les mots.

Ici, le côté humain prime. Nous nous retrouvons tous désemparés face à la maladie. Il nous faut de l'énergie pour pouvoir vivre et aimer nos proches comme il se doit.

Avec le soutien institutionnel de EISAI.



Le nénuphar - Carnet de route avec un cancer
Chloé Renault
Préface de Martin Winckler

Parce qu'un jour cela vous tombe dessus : vous, un parent ou un proche se retrouve nez-à-nez avec un cancer… Bam ! Vous êtes embarqué sur une route accidentée et inconnue, pleine de mystères et de peurs.
Chloé Renault a parcouru cette route et est convaincue qu'il faut offrir des repères et éclairer le chemin.
Le Nénuphar est là pour offrir de l'honnêteté, du chaud et de l'humour sur une route qui en manque terriblement. C'est un sherpa dans le brouillard, un carré de chocolat après l'huile de ricin, un gramme de poésie dans un monde de brutes, un dessin au milieu des ordonnances, un thé chaud un soir d'hiver.

« Je m'appelle Chloé, d'après la Chloé de Boris Vian, celle de L'Écume des jours.
Celle qui mourut à cause d'un nénuphar dans le poumon.
J'ai moi-même un nénuphar. Il a poussé dans mon sinus.
Il y a dix ans, nous avons déraciné ce qui n'était alors qu'une petite pousse inoffensive.
Mais cinq ans plus tard, nous avons découvert que la fleur avait de nouveau prospéré et s'était développée dans toute la partie sinuso-maxillaire gauche.
Cela ne s'invente pas : en grec, Chloé signifie petite pousse. »

Éditeur Marabout - www.marabout.com
Vous pouvez lire des extraits sur le site
www.lenenuphar.fr

COLLECTIF OCTOBRE ROSE 2016

Retour en images sur une belle initiative

Pour la première fois, l'ensemble des acteurs dans la prévention, le dépistage et la prise en charge du cancer du sein à Montpellier ont souhaité s'allier pour porter haut et fort le message sur l'importance du dépistage du cancer du sein.

LeCollectifOctobreRose | @collectifrose

> Page de gauche :
Inauguration rue de la Loge à Montpellier le 4 octobre 2016 - © Ville de Montpellier

> Page de droite (en haut et en bas) :
Grande marche Rose à Sète le 16 octobre 2016 - © Gaël Dadiès, Ville de Sète

NOS PARTENAIRES ONT DU CŒUR

Sommum Wellness, mécène de l'association Étincelle

La société *Sommum Wellness* est implantée à Gigean depuis plus de 25 ans. Elle commercialise des spas, saunas, hammams, waterbeds et tables de massages fabriqués aux États-Unis.
La qualité des produits, les conseils et services apportés par ses techniciens sont les forces de cette société locale.
L'équipe dirigeante souhaitait donner une image sociale de son entreprise. Elle s'est inspirée des actions de mécénat menées par son fabricant américain de spas Watkins.
En effet, aux Etats Unis, à travers leur gamme Fantasy Spas, cette entreprise soutient, depuis plusieurs années, la Fondation Nationale du cancer du sein. Un petit spa rose a d'ailleurs été spécialement conçu et dédié à cette cause.
Elle a donc décidé de se rapprocher d'une association locale et c'est tout naturellement qu'elle a souhaité soutenir l'association « Étincelle- rester femme avec un cancer ».
Une convention de partenariat a été mise en place sur 2016-2017 et pour chaque spa vendu un don sera versé à Étincelle.
L'Association est aux côtés de Sommum Wellness lors d'évènements et manifestations, comme en octobre 2016, la Foire Internationale de Montpellier.

SOMMUM WELLNESS

1 Impasse René Descartes
34770 Gigean
Tél. : 04 67 78 68 48
www.sommumwellness.com

My happy Bazar

ÉTINCELLE remercie chaleureusement HELENIS et ses partenaires pour l'organisation formidable de la 2e édition de "My Happy Bazar", vide-dressing chic et solidaire, qui a eu lieu le 5 novembre 2016.

LA PLAY-LIST D'ALINE

LYKKE LI
Le morceau *I Follow Rivers (The Magician Remix)* de l'album ***Wounded Rhymes***

THE AVENER & PHOEBE KILLDEER
Le morceau *Fade Out Lines (The Avener Rework)* de l'album ***The Wanderings Of The Avener***

NAIVE NEW BEATERS, IZIA
Le morceau *Heal Tomorrow* de l'album ***A la folie***

LOUISE ATTAQUE
Le morceau *Il n'y avait que toi* de l'album ***Anomalie***

ANDHIM X ELDERBROOK
Le morceau *How Many Times* de l'album ***How Many Times***

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

" Cette cure est un point final aux traitements lourds. Elle m'a permis de lâcher prise, de me sentir écoutée. Un vrai réconfort après la maladie ".

Christine, 54 ans.

" Suite à ma 2e cure, dans le cadre d'une reconstruction mammaire, le chirurgien a pu opter pour une pose de prothèse simple, au lieu d'un lambeau dorsal, tant ma peau avait gagné en élasticité ".

Françoise, 57 ans.

La Roche Posay, déjà 10 000 curistes Post Cancer !

UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE

LA ROCHE POSAY

THERMES

DERMATOLOGIE