2life

SECONDLIFE
magazine

OFFERT
N°13
2018/2019

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

SPORT
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

VOYAGE
LE RÊVE AMÉRICAIN

DOSSIER
TRAVAIL & CANCER

Trimestriel édité par
étincelle
OCCITANIE

© Mercedes Alvarez

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

eye CARE cosmetics
HAUTE TOLÉRANCE
PARIS

SÉCHERESSE CUTANÉE
PEAU RÉACTIVE

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

TEINT ALTÉRÉ

Crème éclat du teint
Poudre bronzante

ONGLES FRAGILISÉS

Ultra vernis silicium-urée
Base protectrice
Huile fortifiante

CROISSANCE DES
PHANÈRES PERTURBÉE

Crayon sourcils classique
Crayon sourcils waterproof
Infini-cils

Votre partenaire
www.eyecare.fr

LABORATOIRES CONTAPHARM - HAMEAU DE VULAINES - 77390 YÈBLES - FRANCE
Tél. +33(0)1 64 25 03 33 - FAX +33(0)1 64 06 37 72 - email : contapharm@contapharm.com - web : www.contapharm.com

édito

UNE BELLE AVENTURE !

Encore une année qui se termine. Mobilisation, solidarité, partage, amitié, amour ont nourri cette année remplie de projets et de développement. Une nouvelle « maison de vie Étincelle » à Toulouse, de nouvelles rencontres, de nouveaux partenaires, une nouvelle équipe de bénévoles, l'ouverture aux hommes, et de belles « étincelles » courageuses… Quelle richesse !

Nous avons reçu de beaux témoignages d'encouragements, le magazine vous plaît de plus en plus et la demande ne cesse d'augmenter. Toute l'équipe qui s'engage dans cette aventure est boostée par vos messages.

Si SecondLife est un compagnon pour les femmes qui ont besoin d'informations, il est tout aussi important pour les hommes, parce qu'eux aussi sont en souffrance. La maladie, de quelque nature que ce soit, perturbe l'équilibre de la famille et tout le monde est concerné. C'est un vrai coup de poing qui brutalise, révulse et souvent sidère. Rien n'y prépare, rien n'en protège. Même si elle apparaît comme une épreuve radicale et solitaire, elle transforme les rythmes du quotidien et oblige à changer ses habitudes ainsi que celles des proches. Les maisons Étincelle sont un refuge pour les femmes et les hommes qui sont meurtris et tout est mis en œuvre pour les accompagner dans cette épreuve.

Découvrez les conseils professionnels des « Nenettes » bien dans leur temps pour aborder le thème " travail et cancer " plus sereinement. Faites le point sur les couleurs qui vous mettent en valeur avec le conseil en image, car se reconstruire c'est aussi redorer son image, encore faut-il bien accorder les couleurs ! Voyagez avec Marie-Morgane et Jean-Christophe et partagez leur « American Dream ». Pour épater vos invités, essayez la recette du dessert au chocolat et surtout déculpabilisez, pas de panique, suivez les conseils de notre diététicienne. Et puis surtout, c'est Noël, les fêtes, les vacances, profitez, et ensemble célébrons, la vie, pour mieux nous retrouver à la nouvelle année !

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

URIAGE
EAU THERMALE

À la source d'une meilleure qualité de vie

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

DANS UN ENVIRONNEMENT PRIVILÉGIÉ AU CŒUR DES ALPES PRÈS DE GRENOBLE

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

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

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

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

CURES THERMALES AGRÉÉES SÉCURITÉ SOCIALE

Renseignements sur centre-thermal.uriage.com

team

NUMÉRO 13
DÉCEMBRE 2018 / JANVIER - FÉVRIER 2019

Emmanuelle Saunier
Socio-esthéticienne
Bodynov Montpellier

Marie-Morgane Le Berre
Coordinatrice - Chargée de projet
Cadre / Enseignante APA
Étincelle Occitanie

Thierry Forces
Chargé du développement
Étincelle Occitanie

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

Aline Brouard
Chargée de communication
et mécénat
Étincelle Occitanie
SecondLife magazine

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

Merci à nos contributeurs

Pour le dossier Travail & cancer de la page 22 à 30 : Les Nénettes & co et Jennifer De Calheiros, socio esthéticienne & conseillère en image.

Alice Humeau, enseignante en Activité Physique Adaptée, pour l'article sport « L'Activité Physique Adaptée », de la page 32 à 34.

Marie Comte, diététicienne pour l'article nutrition « Les fêtes approchent, pas de panique ! », de la page 46 à 47.

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

NOUS CONTACTER

Association Étincelle Occitanie
www.etincelle-occitanie.com
Étincelle Montpellier et Étincelle Toulouse
Étincelle LR etincelleoccitanie
communication@etincelle-occitanie.com

SecondLife magazine
SecondLife Magazine

sommaire

NUMÉRO 13
DÉCEMBRE 2018 / JANVIER - FÉVRIER 2019

12 **NOS PARTENAIRES**
OCTOBRE ROSE 2018

14 **INFOS LA** Sincère

16 **VOYAGE**
Le rêve américain

22 **DOSSIER**
TRAVAIL & CANCER
REPRISE & RECONVERSION PROFESSIONNELLE

32 **SPORT**
L'Activité Physique Adaptée,
une discipline efficace contre le cancer

36 **BEAUTÉ**
Secrets de beauté

40 **MODE**
Au chaud, mais avec style !

44 **CUISINE**
Rochers chocomallows de Noël

46 **NUTRITION**
Les fêtes approchent, pas de panique !

48 **DÉCO**
Tables festives

52 **ZOOM**
Caroline Martin-Privat & Anthony Fernandez
Ostéopathes

54 **VU DU WEB**

EN COUVERTURE
Audrey of Mulberry (NYC) par Tristan Eaton, 2013. Photographie par Mercedes Alvarez.

MENTIONS
SecondLife magazine est édité par l'association Étincelle Occitanie - 9 rue Gerhardt - 34000 Montpellier - Tél. : 04 67 58 94 23
Impression : JF impression - Tirage à 13 000 exemplaires - Périodicité Trimestriel - 2018
Protection juridique INPI : en cours // Dépot légal : à parution // n°issn : 2430-431X. Toute reproduction du titre, des textes, des articles ou photographies, totale ou partielle publiés dans SecondLife magazine est interdite sans accord préalable. La rédaction n'est pas responsable des textes, illustrations, photographies et contenu des publicités qui lui sont communiqués par leurs auteurs.

« La vie, c'est peut-être un clin d'œil
et des étoiles étincelantes. »

Jack Kerouac*
(1922-1969)

* Jean-Louis Kérouac ou Jean-Louis Lebris de Kérouac dit Jack Kerouac, né le 12 mars 1922 à Lowell dans le Massachusetts est un écrivain et poète américain. Il est mort le 21 octobre 1969 à St. Petersburg en Floride. Il est considéré comme l'un des auteurs américains les plus importants du XXe siècle. Son style rythmé et immédiat, auquel il donne le nom de « prose spontanée », a inspiré de nombreux artistes et écrivains.

étincelle
OCCITANIE

Maison d'accompagnement

pour les femmes et les hommes touchés par un cancer ainsi que leurs proches

L'association Étincelle Occitanie est un espace dédié au bien-être et à la qualité de vie des personnes concernées par un cancer pendant et après les traitements.

- Lieu d'accueil, de rencontres et d'échanges.
- Programme personnalisé d'accompagnement gratuit.
- Soins de support encadrés par des professionnels.

Programme de soins de support personnalisés Onco'Vie

Onco'Sport®
Programme d'Activité Physique Adaptée (APA)
Renforcement musculaire, cardio-training, étirement, gym douce et initiations sportives (danse, boxe, aquagym...).

Onco'Nutri
Conseil nutritionnel
Atelier cuisine-santé, conseil diététique individuel et collectif.

Onco'Psy
Soutien psychologique
Entretien d'accueil, conseil relationnel, conseil conjugal et familial, atelier médiation artistique, atelier écriture, atelier théâtre, méditation et techniques en psychothérapie.

Onco'Esthétique & Bien-être
Soin et activité de bien-être
Soin du corps et du visage, beauté des mains et des pieds, modelage corps, atelier beauté, réflexologie, soin énergétique, sophrologie, relaxation, conseil en image, aromathérapie, et autres techniques pour le bien-être ainsi que la relaxation.

Onco'Job
Maintien et retour à l'emploi
Conseil et aide personnalisés pour préparer le retour à l'emploi et/ou la reconversion professionnelle.

Onco'Info
SecondLife magazine, flyer d'informations, réunions et conférences.

Les Mercredis de Mimi
Accompagnement des enfants des Étincelles
Ateliers pour enfant et/ou adolescent pour aider à évoquer le cancer autrement.

La liste des activités et ateliers proposés est non exhaustive.
Merci de vous renseigner auprès de chaque maison Étincelle.

Étincelle intervient également en Occitanie
Clermont-l'Hérault, Béziers, Sète, Nîmes, Palaja (Carcassonne) et Millau.

www.etincelle-occitanie.com
Association loi 1901 à but non lucratif reconnue d'intérêt général.

Association Étincelle Occitanie - Montpellier
Ouvert lundi, mardi et jeudi
de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h30.
Mercredi et vendredi sur rendez-vous.

9 rue Gerhardt à Montpellier
04 67 58 94 23
Etincelle Montpellier
contact-montpellier@etincelle-occitanie.com

Association Étincelle Occitanie - Toulouse
Ouvert lundi, mardi et jeudi
de 10h à 17h.
Mercredi et vendredi sur rendez-vous.

28 rue du Commissaire Philippe à Toulouse
06 22 68 24 89
Etincelle Toulouse
contact-toulouse@etincelle-occitanie.com

NOUVEAU

OCTOBRE ROSE 2018

Toute l'équipe d'Étincelle Occitanie remercie ses partenaires qui ont soutenu financièrement l'association par leurs différentes actions durant Octobre Rose.

Toute l'équipe du Crédit Agricole 31 lors du marathon de Toulouse,

Tania pour la course des Aimargazelles à Aimargues,

Nathalie de la boutique Grungemama à Toulouse,

Fabrice de la salle de concert le Bikini à Ramonville-Saint-Agne,

Sarah & Michaël de la Pâtisserie et Salon de thé La Perlette à Toulouse,

Sonia et son équipe de la Pharmacie de l'Étang de l'Or à Lansargues,

Laura, Christine, Françoise, Franziska & Agnès du Club Agora Toulouse Val Garonne,

l'équipe pédagogique de l'école Sylvia Terrade de Montpellier,

l'artiste peintre B.AX, Béatrix Vincent et

tous les collaborateurs de Harmonie Mutuelle région Sud-Ouest.

La Seincère

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

Une course / marche familiale 100% solidaire contre le cancer du sein

• Dimanche 10 mars 2019 •
Départ à 11h Place Thérond Sète

Au profit de l'association étincelle OCCITANIE

Animations, Musique, Food Truck, Stands

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

Qu'est ce que La Seincère® ?

Dans le cadre de la Journée Internationale des droits des Femmes qui aura lieu le 8 mars 2019, l'association Étincelle Occitanie soutenue par la Ville de Sète et Sète Agglopôle Méditerranée, organise une course/marche familiale et solidaire à Sète pour la lutte contre le cancer du sein, l'accompagnement des personnes touchées par un cancer et la promotion du sport santé.

Un évènement sportif

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

Une course 100% Solidaire

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

Une journée festive et conviviale

Dimanche 10 mars 2019
Accueil sur le site dès 9h – Échauffement collectif à 10h30
Départ de la course à 11h - Arrivée à partir de 12h
Animations : Food-Trucks, buvette, concert live, performance artistique, village partenaires
Tout public de 0 à 100 ans et +

Comment participer ?

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

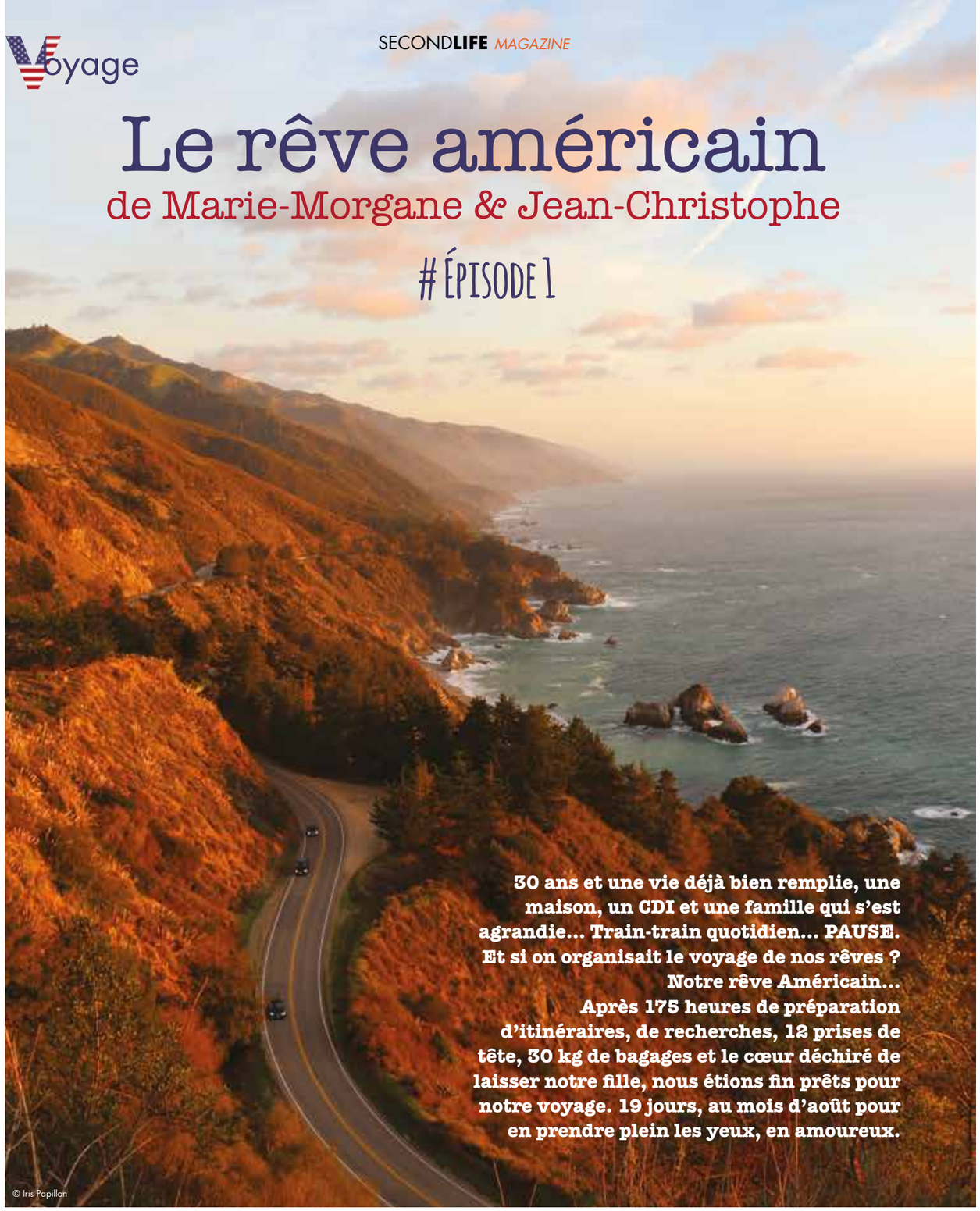
En individuel :
Inscription sur le site de la Seincère® > **laseincere.org/sinscrire**
Adulte 15€ / Enfant 8€ / gratuit pour les - de 8 ans.

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

Le rêve américain

de Marie-Morgane & Jean-Christophe

Épisode 1



30 ans et une vie déjà bien remplie, une maison, un CDI et une famille qui s'est agrandie… Train-train quotidien… PAUSE. Et si on organisait le voyage de nos rêves ? Notre rêve Américain… Après 175 heures de préparation d'itinéraires, de recherches, 12 prises de tête, 30 kg de bagages et le cœur déchiré de laisser notre fille, nous étions fin prêts pour notre voyage. 19 jours, au mois d'août pour en prendre plein les yeux, en amoureux.

© Iris Papillon

Jour 1

Vol Paris – San Francisco.
Sac sur le dos, nous nous apprêtons à vivre presque 3 semaines de folie ! 13h de vol pour déconnecter de la France. Welcome to San Francisco !

Jour 2

Pas le temps de trainer, récupération des bagages et direction la location de voiture. Nous allons faire un périple de 4000 kilomètres, nous reviendrons à San Francisco à la fin de notre voyage. Direction Monterey, mais avant cela, prise en main de la voiture de location, découverte du code de la route, si différent du français et qui nous a joué des tours à plusieurs reprises. ;-)

Jour 3

Départ pour Santa Barbara par la magnifique côte Californienne. Les paysages sont sauvages et nous rappellent un peu notre région natale, la Bretagne. Malgré le brouillard, nous avons pu profiter des vues à couper le souffle des plages authentiques. Après un arrêt à Big Sur Piedras, nous nous arrêtons à Blancas Colony où nous pouvons admirer les éléphants de mer, de sacrés animaux marins que nous ne connaissons pas en France. La matinée déjà bien engagée, nous nous déplaçons vers Morro Bay, un petit port de pêcheurs, où nous dégustons, sous le soleil, les incontournables Fish and Chips. Nous nous sentons bien à cet endroit. Après notre délicieuse dégustation, nous nous dirigeons vers Santa Barbara, avec une pause à Pismo Beach, une des grandes plages californiennes où l'on peut découvrir les postes de secours authentiques de nos séries préférées des années 90… Puis, visite de Santa Barbara by night. Wahou ! Ici, nous ressentons un calme indescriptible et de la bienveillance. Nous admirons le coucher de soleil coloré sur le port, une belle soirée romantique en perspective.

Jour 4

Visite de Santa Barbara à pieds. Cette ville est merveilleuse ! Un endroit ressourçant, chargé d'histoire et de sérénité. Parfaite pour passer un week-end ou des vacances calmes et détendues. Célèbre pour ses toits de tuiles rouges et sa verdure tropicale, le cadre est idyllique pour goûter à la douceur de vivre californienne… Nous profitons du soleil jusqu'en fin d'après-midi pour ensuite partir direction Los Angeles par la côte. Là encore, un dépaysement total, même si, nous avons l'impression d'avoir toujours connu cet endroit. Et oui ! Nous avons tous les deux grandi avec la célèbre série « Alerte à Malibu », qui met en scène de magnifiques sauveteurs sur les interminables

plages de Malibu. On s'y croirait ! Nous longeons ces jolies plages de sable pour arriver à Los Angeles. Nous décidons alors de poursuivre la visite avec nos souvenirs d'ados en faisant le tour de Beverly Hills en voiture. Le générique de la série dans la tête, nous découvrons ce très luxueux quartier résidentiel où les villas sont toutes plus belles les unes que les autres. En fin de soirée, dans un restaurant très côté, nous mangeons de délicieux burgers, les premiers d'une longue série durant notre séjour. Nous empruntons la célèbre « Walk of Fame » (promenade de la célébrité) pour nous y rendre.

Jour 5

Nous partons tôt le matin pour passer la journée à Santa Monica où nous louons des vélos. Nous démarrons notre visite par la célèbre jetée Santa Monica Pier et sa grande roue, célèbre grâce au grand écran. C'est également à cet endroit que la légendaire Route 66 vient se jeter dans la mer. Dans un décor plutôt

brumeux, nous empruntons la piste cyclable où de nombreux touristes se sont donnés RDV, jusque Marina Del Rey en passant par Venice Beach. Fans de palmiers, nous sommes aux anges ! Une balade de 2 heures (aller-retour) magnifique, où les sportifs se mettent en scène (beach-volley, roller, vélo, musculation...) le long des immenses plages. L'après-midi, nous décidons de revenir au cœur de Los Angeles et pour se laisser guider comme de vrais touristes que nous sommes. Nous montons dans le Bus Tour pour visiter tous les coins et recoins de Los Angeles. En 3 heures, nous avons exploré rapidement les endroits les plus touristiques. En fin de journée, nous nous précipitons en voiture vers l'observatoire de Griffith Park, où une vue panoramique nous attend, le panneau Hollywood à l'ouest et le Downtown à l'est. Nous profitons du coucher de soleil et savourons l'instant présent, ici et maintenant.

Jour 6

Une nouvelle balade à Hollywood de jour pour rejoindre Chinatown et Downtown.

Conseil

Pour un itinéraire comme le nôtre, 2 jours à L.A. suffisent si vous ne prévoyez pas une journée aux Studios Universal.

Jour 7

En route vers le Grand Canyon ! Nous arrivons dans l'après-midi et prenons possession de notre emplacement de camping. Waouh ! Au milieu de nulle part, entre la faune et la flore, nous sommes dépaysés, sans aucun doute. Nous nous dépêchons de nous rendre au point de RDV des bus afin de monter sur les hauteurs du Grand Canyon pour voir le coucher de soleil. Ici, tout est propre, tout est très bien organisé, les plans sont très bien expliqués (c'est d'ailleurs le cas dans tous les parcs que nous avons visité). Nous remarquons également que tout est adapté, aux personnes âgées et en situation de handicap. Avec une surface de 500 000 ha, les dimensions du Grand Canyon sont gigantesques. Nous arrivons au 1er point de vue. C'est à cet endroit que les personnes attendent les bus pour aller sur les hauteurs d'où partent les différents parcours de randonnées. Quelle surprise ! Connaissez-vous cette sensation, où le cœur s'emballe et vous coupe le souffle ? Cette sensation où les larmes montent sans

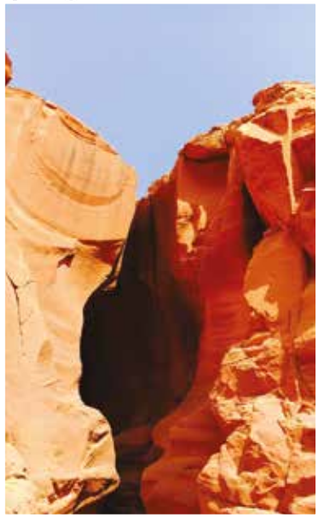
pouvoir contrôler ? Cette impression indescriptible, cette toute première fois où nous nous sommes retrouvés face au Grand Canyon, la boule au ventre… dans cet endroit si vertigineux.

Conseil

Pensez au Pass Annuel « America The Beautifull » si vous envisagez la visite de plusieurs parcs naturels.

Jour 8

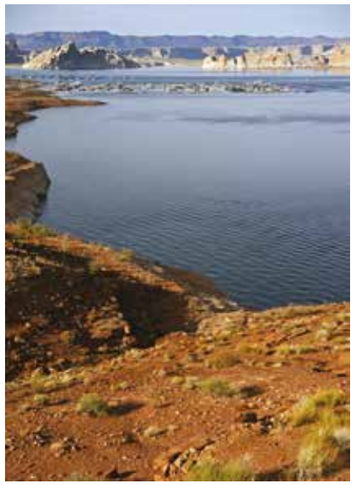
Nous démarrons une randonnée de 4h sous 40 degrés et descendons dans le Grand Canyon, munis de plusieurs litres d'eau et accompagnés de quelques courageux touristes. Les paysages sont grandioses ! Nous aimerions descendre au plus bas, mais nous n'avons pas la condition physique nécessaire. Une rando au Grand Canyon telle que celle-ci, se prépare, surtout sous un soleil de plomb. Nous profitons de l'instant présent et nous nous rendons compte de la richesse de nos vies et de la chance que nous avons d'être là, ici et maintenant. Nous nous disons même que nous sommes à l'apogée de notre voyage, car la beauté de ces paysages est extraordinaire (nous ne savions pas encore que la suite de notre voyage serait aussi fabuleuse). Nous repartons le cœur lourd en milieu d'après-midi, direction Page avec une halte à Horseshoe Bend (la courbe du fer à cheval). Du bord de la falaise, nous observons la vue plongeante sur les eaux couleurs émeraude, qui font une courbe de 180 degrés



autour des parois rougeoyantes. Cette vue est impressionnante et tellement splendide ! Il semble que cela soit une des plus belles vues sur la rivière Colorado. Nous restons de nouveau sans voix face à cette beauté de la nature.

Jour 9

Depuis la veille au Lake Powell, nous partons dés le matin pour Anteloppe Canyon, situé dans la réserve Navajo, où seuls deux points d'accès sont visibles par les touristes, lors d'une visite guidée. À bord d'un 4x4, avec un guide Indien, nous roulons 10 mn dans le sable avant d'arriver sur le site, un canyon aux couleurs rouge orangé, en fonction des reflets du soleil, avec des parois très hautes qui forment des creux et des vagues où apparaissent des sculptures douces ou anguleuses à travers lesquelles filtre la lumière du jour. Incroyable ! Nous sommes accompagnés d'un guide merveilleux qui nous propose un shooting photos pour révéler la magie de ce lieu unique.



L'après-midi, nous louons un jet-ski et partons pour le Lake Powell afin d'explorer ce lac paisible et original durant 3h. C'est le 2e plus grand lac artificiel d'Amérique du Nord, devenu une zone de loisirs très fréquentée où de nombreuses activités nautiques y sont proposées. Ces roches ocres et rouges, au-dessus de cette eau turquoise sont merveilleuses. Une beauté naturelle où se dégagent sérénité et douceur.

Jour 10

Comme vous l'avez sans doute compris, à chaque endroit que nous avons visité, nous pensions être à l'apogée de notre voyage, jusqu'à ce que l'on découvre la visite d'après… Nous avons eu le même sentiment quand nous sommes arrivés à Bryce Canyon. Ce parc naturel est indescriptible ! À cause de plusieurs évènements naturels (inondation, sel, sable, sédiment, vent), l'érosion de plusieurs millions d'années a formé d'incroyables pics de couleurs, comme un décor de cinéma. Nous nous demandons encore cette fois comment la nature peut créer de si belles choses ?

À mi-parcours de notre rêve américain, nous sommes totalement sous le charme de la Californie et de son état voisin, l'Utah. Si vous voulez découvrir la suite de notre périple, rendez-vous dans le prochain SecondLife magazine.

À SUIVRE...

Maison d'accueil et d'accompagnement pour les personnes touchées par un cancer et leurs proches

Étincelle a besoin de vous,

pour continuer ses actions auprès des femmes, des hommes et de leurs proches.

étincelle OCCITANIE

COMMENT NOUS AIDER ?

Je fais un don à l'association Étincelle Occitanie et je joins un chèque de :

❑ 15 € ❑ 30 € ❑ 50 € ❑ 100 € ❑ Autre :.....

J'adhère à l'association Étincelle Occitanie (hors bénéficiaire*) et je joins un chèque de : ❑ 30 €

Nom / Prénom (ou raison sociale) .....

Adresse .....

Code Postal..... Ville .....

Téléphone ..... E-mail .....

❑ Je souhaite recevoir un reçu fiscal

Les particuliers bénéficient d'une réduction d'impôt sur le revenu de 66% du montant du don. Ainsi, si vous faites un don de 150 €, vous bénéficiez d'une réduction d'impôt sur le revenu de 99 €.
Les entreprises bénéficient d'une réduction de leur impôt sur les sociétés de 60% du montant de leur don dans la limite annuelle de 0.5% du chiffre d'affaires annuel. L'excédent éventuel de versement est reportable sur 5 ans. Ainsi, avec un don de 1500 €, vous bénéficiez d'une réduction d'impôts de 900 €.

*Je suis un particulier et souhaite soutenir les actions d'Étincelle auprès des personnes touchées par un cancer et ne bénéficie pas du programme d'accompagnement Onco'Vie.

Merci !

TRAVAIL & CANCER

REPRISE & RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Le cancer est un véritable phénomène de santé publique avec une augmentation régulière du nombre de nouveaux cas chaque année. Les progrès de la prise en charge ont permis d'obtenir des survies très prolongées avec cependant un nombre de séquelles et de co-morbidités qui diminuent la qualité de vie.
Au-delà des souffrances morales et physiques, on observe que le cancer peut engendrer une grande précarité sociale, et ce à plusieurs titres : perte d'emploi, diminution des ressources, charges financières connexes. Les inégalités sociales se doublent en France de fortes inégalités régionales. Pourtant, dans de nombreux cas, il est possible de limiter, voire d'éviter ces difficultés en accompagnant les personnes dans leurs démarches en amont.
L'association Étincelle Occitanie accueille de plus en plus de femmes au fil des années, et de plus en plus de femmes jeunes, la question du retour à l'emploi et de la reconversion professionnelle est essentielle et mise en avant dans près de 70% des cas. Pour certaines, cette transition est angoissante, pour d'autres, elle est attendue. La prise de conscience de la fragilité sociale engendrée par le cancer est de plus en plus forte, c'est pourquoi Étincelle a complété son champ d'accompagnement en créant le programme Onco'Job. Les difficultés sociales sont d'autant plus importantes que l'évolution de la prise en charge de la maladie et des traitements amène de plus en plus de personnes à vivre avec une maladie chronique. La difficulté du maintien et du retour à l'emploi ou de la reconversion professionnelle avec ou après un cancer concerne donc un nombre croissant de personnes.

Designed by Freepik

ONCO'JOB, UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT POUR LE MAINTIEN ET LE RETOUR À L'EMPLOI EN OCCITANIE

par Marie-Morgane LE BERRE

Depuis 2014, grâce à l'accompagnement et le soutien financier de l'Institut National du Cancer, Étincelle a pu impulser son programme d'accompagnement Onco'Vie en créant le programme Onco'Job, pour le maintien et le retour à l'emploi des personnes touchées par le cancer. Aujourd'hui, ce dernier est pérennisé grâce au soutien financier de différents partenaires, notamment la Fondation Humanis et la DIRECCTE en 2018.

En effet, si les progrès et les traitements font régulièrement diminuer la mortalité par cancer, de plus en plus de personnes sont confrontées à cette maladie et aux difficultés qui y sont inhérentes, d'une part dans leur parcours de soins, et d'autre part, dans la sphère personnelle, sociale ou professionnelle. On assiste aujourd'hui à un changement de paradigme concernant la vie avec un cancer, en passant d'une logique de durée de vie à une problématique de qualité de vie.

C'est pourquoi, Étincelle Occitanie a mis en place Onco'Job en complémentarité de ses soins de support (Onco'Sport®, Onco'Esthétique, Onco'Nutri, Onco'Psy, Onco'Info).

Cet accompagnement est réalisé dans le cadre de réunions d'informations et d'une cellule d'écoute avec des professionnels tels que, assistantes sociales, juristes, psychologues, coach professionnel, conseillères en image... Selon les demandes, il y a une réorientation personnalisée des personnes concernées vers les organismes compétents.

L'association Étincelle est accompagnée par des partenaires professionnels, notamment le service social de l'Assurance Maladie, les associations "Nenettes & Co - Le réseau" et Juris Santé.

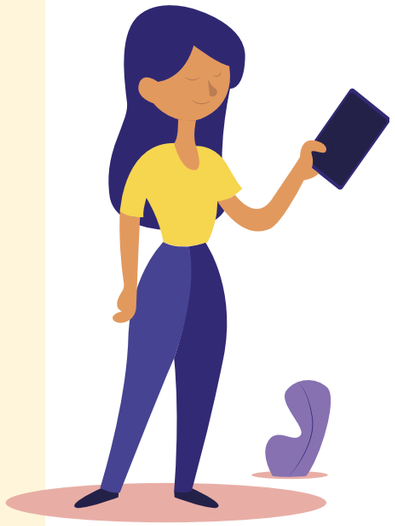
L'objectif d'Onco'Job est d'être une solution passerelle pour les personnes atteintes de cancer et de servir de tremplin aux malades dans leur démarche de retour ou maintien dans l'emploi ou de reconversion professionnelle.

« Cet accompagnement est indispensable, depuis que nous coordonnons ce programme, nous entendons des situations de vie inacceptables... Les personnes touchées par le cancer ne connaissent pas leurs droits ou les démarches à suivre. Nous les aidons à trouver des solutions... ».

Dans le cadre du programme Onco'Job d'Étincelle Occitanie, l'équipe des Nénettes & Co - le réseau (association qui a pour vocation d'accompagner les projets professionnels et/ou associatifs) a animé un atelier sur le thème de « La reprise et la reconversion professionnelle » pour les personnes touchées par un cancer. SecondLife souhaitait le partager avec vous.

L'annonce d'un cancer, c'est comme appuyer sur le bouton pause d'une télécommande en plein milieu du film de notre vie. Nous laissons tout en suspens et revoyons toutes (et tous) nos priorités. Nous nous rendons compte que les choses n'ont plus la même importance et nous remettons tout en cause. Sur le plan professionnel, nous réalisons souvent que nous avons suivi des voies qui étaient déjà tracées, sans même véritablement savoir si c'est ce que nous voulions au plus profond de nous. Des décisions, orientées par un schéma social, culturel, sociétal ou familial, nous auront donc poussé vers un chemin de carrière que nous pensions être le bon. Et là, nous sommes frappées soudainement par la pleine conscience de notre environnement, auquel on s'était conditionné, mais qui ne nous plait plus depuis plusieurs années. « mon emploi est alimentaire », « je n'ai pas envie de me lever ce matin », « vivement les vacances », « mon patron est oppressant », « mes responsabilités me stressent beaucoup », « je n'aime pas ce que je fais, mon travail n'a pas de sens »... sont autant de raisonnements qui peuvent alors faire surface. Une petite voix, sortie de la morosité et du conditionnement social, commence à se faire entendre. Tendez l'oreille, cela va devenir intéressant.

Commencez par percevoir que votre anxiété et la sensation de ne pas vous sentir à votre place n'est rien d'autre qu'un signal vous alarmant sur le fait que vous allez à l'encontre de vos convictions. Cette étape de vie est à prendre comme une renaissance, une occasion de prendre un nouveau départ en vous posant les bonnes questions. ***« Finalement, pourquoi je fais ce métier, qu'est-ce qui m'intéresse vraiment ? Qu'est-ce que j'aime faire dans la vie ? »***



« Cela vaut vraiment le coup d'essayer de faire quelque chose qui nous plaît, qui nous convient vraiment, c'est une source d'harmonie et celle-ci est vitale pour être bien avec soi et avec les autres. Je trouve qu'avoir des ateliers sur le développement personnel et sur le bien-être est vraiment une démarche originale et essentielle quand on veut se lancer dans la belle aventure de la reconversion professionnelle. »

Sophie

C'est souvent un moment où nous réalisons que la clé de tout c'est d'apprendre à s'écouter, prêter attention à son corps, ses envies, ses forces, ses limites. S'écouter pour se comprendre et mieux se connaître, c'est ainsi que nous pourrons entreprendre chaque jour des projets qui nous font du bien.

Pourquoi moi ? « Je n'ai pas les compétences, je n'ai jamais fait cela, je ne sais pas si j'y arriverai, Je ne vois pas comment concilier ma vie de famille avec mon projet professionnel... »

Avant toute chose, soyez prête à l'envisager ! Pour cela, développez un état d'esprit positif et acceptez de vous « réinventer » ! N'essayez pas à tout prix de partir de là où vous en étiez et donnez-vous la liberté de commencer, non pas un nouveau chapitre, mais bel et bien un livre tout neuf, avec un nouveau titre, des personnages et lieux nouveaux, mais surtout une histoire inédite et audacieuse. « Préoccupez-vous seulement de ce que vous pouvez changer ».

Ensuite, concentrez-vous à ce qui vous fait plaisir à vous, et rien qu'à vous ! Oubliez ce que les autres pensent être bien pour vous. Soyez vous-même, n'essayez pas de ressembler à ce que votre entourage attend de vous.

Le plus important, lorsqu'on commence à s'écouter et à suivre ses propres envies (déjà, toutes nos félicitations pour en être arrivée là !), c'est de ne laisser personne nous faire douter de nos choix. Malgré toute la bienveillance que vous trouverez dans leurs propos, car il s'agit très probablement d'un parent, un enfant, un ami proche, un conjoint, ils ne sont pas vous. Ils vous diront qu'ils vous connaissent mieux que ce que vous vous connaissez vous-même, mais vous êtes la seule à pouvoir vous écouter profondément. Alors prenez le temps de le faire et entendez les avis et conseils des autres tout en restant centrée sur vos envies. Les idées extérieures ne doivent pas vous éloigner de vos projets, mais vous aider à grandir ! Ce qui vous rend heureuse vous emmènera beaucoup plus loin. Ne doutez pas de votre force, soyez fière de vous.

Lorsque votre état d'esprit sera ainsi prêt, vous pourrez donc commencer à vous écouter pour comprendre ce qui vous motive. Tout d'abord, déchiffrez votre schéma : quels sont les types de postes que j'ai eu l'habitude d'occuper ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui me plaisait et qu'est-ce que j'appréciais moins, voire pas du tout ?

Ensuite, listez tout ce que vous aimez dans la vie (cuisiner, mes enfants, les calculs et les chiffres, bricoler, écrire, les relations humaines...). Méditez sur le type d'activités qui pourrait vous faire bondir de votre lit sans effort ! C'est ce qu'on appelle les « drivers » ou les axes de motivations. Ce sont aussi les facteurs de réussite, puisqu'en pratiquant ces activités, vous n'êtes pas en train de lutter contre vous même. L'exhaustivité de cette liste s'avère assez importante, car il est bien souvent difficile de détecter dans un métier ce que l'on aime faire. Mais, essayez de penser à l'envers ? Retrouvez-vous dans votre travail plus de 10% des choses que vous venez de lister ? N'est-ce pas un excellent moyen de déclencher une prise de conscience ?

Maintenant vous vous dites : Pourquoi pas moi ?

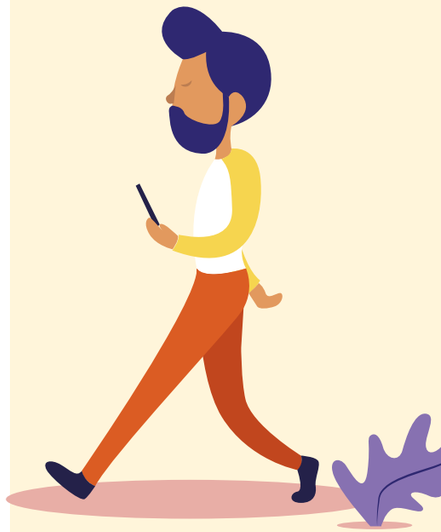
Pour répondre à cela, le moment est venu de faire le bilan. Commencez un tableau avec trois colonnes : Savoirs (Connaissance, diplôme, habilitation, titre professionnel...), Savoirs-faire (utiliser des verbes d'action) et Compétences Relationnelles (utiliser un adjectif qualificatif ou un nom commun). Remplissez-le en pensant à toutes les situations de vies, car le périmètre de prise en compte de vos aptitudes ne se limite pas à votre environnement de travail, bien au contraire ! Si vous êtes douée avec vos enfants et ceux de vos amis, si vous tenez un jardin magnifique, si vous savez porter une oreille attentive et que savez être de bons conseils, tout ceci constitue des compétences auxquelles nous ne songeons pas.

Ce tableau est à alimenter ou à modifier tout au long de notre vie, car tout comme nos envies, rien n'est figé. C'est justement ce qui est magnifique, ce champ des possibles toujours plus vaste que nous pouvions l'imaginer. Prenez alors conscience de votre énergie, votre volonté, votre ambition et venez en inonder votre tableau. Celui-ci se remplira de ce qui vous motive et de ce qui vous rend vivante et alors votre futur métier se révélera. Si ce n'est pas le cas, parlez-en autour de vous, osez dire à haute voix ce que vous êtes et soyez sûre de vous. Affirmez-vous et les échanges avec votre entourage pourront provoquer l'inspiration. Mais n'oubliez pas, restez centrée sur VOS envies. En cela, les ateliers de partage que nous animons pourront être un levier formidable pour faire naître vos idées et faire émerger vos souhaits de carrière. À partir du moment où vous serez prête, en vous écoutant et en vous connaissant mieux, le déclic peut venir n'importe quand et de n'importe où. La petite voix commence à parler de plus en plus fort, enfin cela va devenir intéressant... Soyez attentive ! Parfois, le plus simple pour trouver un domaine qui nous convient le plus, c'est de se le façonner en créant sa propre entreprise. Bien que cela ne soit pas le seul moyen, cette option séduit un bon nombre de femmes avant que la plupart ne soient freinées par la difficulté de trouver un financement.

Tout d'abord, certaines activités ne demandent que très peu d'investissements de départ, voire pas du tout. D'autre part, il faut savoir que les conventions en matière d'accessibilité aux assurances de prêts pour les personnes ayant eu un cancer ont évolué. En effet, un prêt bancaire est refusé si aucune assurance

« Le premier atelier de Nénettes & Co m'a permis de mieux me connaître, de me donner confiance dans mes idées, et de poursuivre avec les filles pour être accompagnée au mieux, je l'espère. »

Christelle



« La découverte de mon cancer m'a, en quelque sorte, obligée à faire une pause et m'a aussi fait prendre conscience que j'avais toujours de "mauvaises" ou de "fausses bonnes" raisons d'amorcer un changement professionnel auquel je pensais depuis plusieurs années déjà. »

Sophie

n'accepte le dossier et cela est malheureusement le cas pour la majorité des anciens malades du cancer. Depuis le 14 février 2017, la convention AERES autorise toute personne guérie de cette maladie depuis plus de 10 ans à ne pas mentionner son passé médical, ce qu'on appelle « le droit à l'oubli ».

D'accord, mais maintenant que nous savons ce que nous aimons dans la vie, nous voulons nous lancer maintenant et pas dans dix ans n'est-ce pas ? Rassurez-vous, des solutions existent !

Cette même convention contraint désormais les assurances de prêts bancaires à proposer un contrat sans surprime ni exclusion de garantie dans un certain délai, s'échelonnant entre 1 à 6 ans (un an seulement pour les cancers du sein, de l'utérus et de la peau). Nous savons malheureusement que certaines banques n'hésiteront pas à trouver un prétexte légal pour vous refuser le prêt, officieusement car votre passé médical leur fera peur. Mais cette convention les contraint un peu plus d'années en années et bientôt, les excuses seront trop difficiles à trouver.

Pour comprendre comment cela fonctionne dans la réalité, nous nous sommes rapprochées de certaines banques qui visent à rendre plus accessibles les prêts professionnels aux personnes ayant eu un cancer. Nous comptons bien approfondir la question avec eux au travers de cas concrets et vous apporter des réponses lors de nos prochains ateliers.
Ce qui est d'ores et déjà certain, c'est que nous pouvons parler d'avancées majeures en matière d'accessibilité aux prêts professionnels.

Nenettes & Co le réseau

www.nenettesandco.network
hello@nenettesandco.network

Restons concentrées sur VOTRE avenir. Réfléchissez-le sur la base de votre bilan ainsi dressé puis, pleine d'assurance et de fierté, présentez-le à un proche. Parler de son projet à quelqu'un ou tout simplement le dire à haute voix va le rendre réel pour vous. C'est pour cette raison que nous proposons des ateliers au cours desquels nous nous présentons, nous parlons de nos envies et rêves les plus fous ; pour vous aider à construire votre projet, mais surtout lui donner VIE ensemble. Et alors voilà, cette petite voix intérieure est devenue pleinement vôtre, votre voix extérieure, à part entière.

La vie n'est pas un combat, car nous ne luttons que contre les mauvaises choses. Pour le reste, nous accueillons les bonnes nouvelles et nous les vivons ! Outre le classique dicton : « on n'a qu'une vie », cette rencontre avec la maladie nous apprend surtout à vivre pour soi. Ce n'est pas de l'égoïsme, bien au contraire, il s'agit d'estime de soi. Nous ne pourrons jamais être bien pour les autres (conjoint, enfants, amis) si nous ne sommes pas avant tout, bien pour nous. Vous avez sans doute déjà pris conscience de l'importance de prendre soin de vous et de votre bien-être. La relaxation, le sport, l'esthétique sont tout autant de choses que vous découvrez certainement en vous disant : pourquoi me suis-je négligée autant d'années ?

Alors pourquoi continueriez-vous de sacrifier votre temps dans une activité professionnelle qui vous prend un tiers de votre vie ? Pourquoi, dans cette même logique, aller à l'encontre de votre bonheur près de 8h par jour ?

Il s'agit de votre histoire, c'est à vous de l'écrire.

« Il n'y a que ceux qui essaient qui y arrivent ! Après avoir affronté la maladie et tous les effets secondaires, on réalise que l'on a une force incroyable face à toutes ces épreuves et que cette force doit aussi nous servir à envisager de réaliser nos rêves. On réalise aussi que la vie peut être courte... trop courte pour ne pas faire un métier qui nous passionne. On passe quand même 7 à 8 heures par jour au travail ! »

Christelle

JURIS SANTÉ

Partenaire d'Étincelle Montpellier depuis 2014, l'association Juris Santé intervient également dans le cadre du programme Onco'Job.

Créée en 2008, l'Association Juris Santé est née de la prise de conscience du besoin d'accompagnement juridique et socioprofessionnel personnalisé des patients et des proches aidants. En effet, tous les domaines de la vie peuvent être touchés par la fragilisation de la santé.

Elle réalise aussi des actions d'information et de coaching auprès des adhérent(e)s d'Étincelle pour donner les moyens à chacun(e) de gérer au mieux la période des traitements comme de l'après maladie et être acteur de sa trajectoire de vie personnelle et/ou professionnelle.

Dans le cadre d'atelier collectif et de suivi individuel, l'équipe de Juris Santé explique les procédures existantes et les droits de chacun(e) dans tous les domaines de la santé.

Selon les situations, le point sur les différents choix et stratégies est réalisé afin de co-construire une réponse adaptée aux difficultés rencontrées.

Juris Santé

www.jurissante.fr
contact@jurissante.fr

LE CONSEIL EN IMAGE

par Jennifer De Calheiros,
socio-esthéticienne & conseillère en image

L'image que l'on a de soi, celle que l'on renvoie aux autres, l'image que les autres ont de nous, toutes ces images sont bien différentes les unes des autres.
Et puis, il y a la maladie qui souvent bouleverse notre corps et l'image que l'on a de lui. Les transformations et les changements dus aux traitements et aux effets secondaires, sans oublier la chirurgie, font qu'Il y a un avant et un après cancer.
Très souvent les personnes se remettent en question et ont besoin de changements. Quand les traitement médicaux se terminent une nouvelle vision d'elles-mêmes se dessine.

Le conseil en image est un accompagnement personnalisé sur-mesure. Il est conçu pour aider chaque femme à se retrouver et à être bien dans son corps.
A l'association Étincelle, nous travaillons ensemble sur l'image qu'elle souhaite projeter aux autres et surtout sur l'image qui leur correspond le mieux. Je ne parle pas de « relooking » mais bien de « conseil en image » où lors de nos différents rendez vous en individuel, nous allons travailler ensemble sur trois thématiques.

Le conseil en image est un outil qui est développé avec chaque personne pour l'aider et l'accompagner, pas à pas, afin de trouver ou retrouver une meilleure image et estime de soi. Après la maladie, ce parcours peut s'avérer important pour réintégrer un parcours relationnel et professionnel.

La colorimétrie

Grace à la méthode du « draping », l'analyse des couleurs va permettre de rechercher la palette de couleurs qui valorise le capital beauté naturel en fonction de la teinte de la carnation, des yeux et des cheveux.
L'objectif étant d'identifier la "bonne" couleur pour chaque personne car celle-ci sera présente à plusieurs niveaux : lunettes, vêtements, maquillage...
La colorimetrie permet d'apprendre à différencier les tons chauds des tons froids et de trouver la saison correspondante (printemps, été, automne, hiver).
Le travail se fait aussi en fonction des couleurs et de leurs symboles.
Voici quelques exemples, le bleu symbolise la fraîcheur, le calme et la sérénité. Si c'est une teinte bleu marine, elle est associée à l'autorité surtout si elle est complétée par du blanc. Pour le rouge, c'est la puissance, la force et la passion, elle correspond à la chaleur et la compétition.

Le morpho-visage

Grâce à des mesures, il permet de déterminer la forme du visage afin de choisir le style de coiffure, de coupe de cheveux, le port des accessoires... qui vont mettre la personne le plus en valeur.
Il existe 8 formes de visages différents : ovale, carré, hexagonal, allongé, rond, rectangulaire, triangle bas et triangle haut.

Le morpho-style

En déterminant la forme de la silhouette et des proportions corporelles, le morpho-style aide à privilégier les vêtements et les accessoires qui vont correspondre et permettront la mise en valeur afin de créer une harmonie propre à chaque personnalité.
Il n'est jamais conseillé de suivre la mode mieux vaut garder sa propre identité.
Le morpho-style va nous permettre de rétablir les proportions.
Par exemple, pour un buste trop long, il sera conseillé de remonter la taille grâce à une ceinture large de la même couleur que le vêtement du bas. Pour des jambes un peu courtes, il sera privilégié des graphismes verticaux et le port d'un pantalon, veste ou manteau long.

NEW FORMATION professionnelle

2019
Toulouse

AC2S

Académie du Cancer
et des Soins de Support
– Formation - Enseignement - Conseil –

Comprendre pour mieux accompagner

AC2S - Académie du Cancer et des Soins de Support
Organisme de formation
Contact : ac2s.formation@gmail.com
28 rue du Commissaire Philippe - 31000 Toulouse
N° de SIRET : 84411601200015

L'Activité Physique Adaptée,

une discipline efficace contre le cancer

© Peaoplecreations

par Alice Humeau, enseignante en Activité Physique Adaptée

Bénéfique pour la santé cardio-vasculaire, il a été de nombreuses fois prouvé que la pratique d'une Activité Physique Adaptée quotidienne est efficace pour lutter contre les effets secondaires liés aux traitements des cancers et également pour diminuer les risques de récidives[1].

Pourquoi faire du sport pendant la maladie ?

Faire du sport met en jeu plusieurs mécanismes biologiques qui ont un impact sur le système hormonal et le fonctionnement métabolique.

Pour se multiplier, les cellules cancéreuses ont besoin de stimulations. Celles-ci sont, entre autre, produites par des hormones sécrétées par les tissus graisseux[2]. Or, l'activité physique diminue la sécrétion d'une partie de ces hormones, tout comme la masse grasse, ce qui améliore la captation du sucre par les cellules musculaires et freine la prolifération des cellules cancéreuses[3].

Ceci est donc une bonne nouvelle ! Faire régulièrement de l'activité physique permet de lutter contre la multiplication des cellules tumorales en agissant directement sur les hormones impliquées dans la croissance des cancers. Ainsi, l'activité physique joue un réel rôle curatif dans le traitement des cancers.

Quel que soit le stade de la maladie ainsi que le type de cancer, la pratique d'activité physique pendant les traitements a également des bénéfices qu'aucun traitement médicamenteux ne peut procurer[4] :

- **Faire du sport diminue l'anxiété, la prise de poids, les douleurs, la fatigue chronique,**
- **Le sommeil est amélioré,**
- **L'activité physique procure bien-être et estime de soi,**
- **L'appétit est stimulé.**

© Freepik

Quel sport pratiquer et vers quels professionnels s'orienter ?

Il n'y a pas de sport spécifique à privilégier. En revanche, toutes les activités physiques ne se valent pas. Il est nécessaire que celle-ci soit encadrée par des professionnels formés à l'Activité Physique Adaptée et aux spécificités des cancers. Ils mettront en œuvre des protocoles spécialisés recommandés par des experts.

C'est pourquoi un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA) est à privilégier à tout autre coach sportif. Il dispose des connaissances pratiques et scientifiques nécessaires afin de proposer une pratique en toute sécurité et veille à ce que la pratique soit adaptée à chaque personne en tenant compte de ses préférences, de ses capacités physiques, du stade de la maladie ainsi que de l'environnement.

En phase de rémission, il est également possible de s'orienter vers des éducateurs sportifs formés au « sport santé » ou de pratiquer en milieu ordinaire : associations sportives, salles de sport...

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

1. (Schmid & Leitzmann, 2014) - 2. (Healy, 2015) - 3.(Strasser, 2013) - 4. (Duijts, Faber, Oldenburg, van Beurden, & Aaronson, 2011; Speck, Courneya, Mâsse, Duval, & Schmitz, 2010) - 5. (Schmidt et al. 2014).

Bon à savoir

Depuis 2016, il est possible pour les médecins de prescrire de l'activité physique comme thérapeutique non médicamenteuse pendant et après un cancer (art. L. 1172-1 du code de la santé publique). Et pourtant, une enquête de l'Institut National du Cancer (INCa) a montré en 2015 que quatre personnes sur dix réduisent leur pratique d'activité physique suite au diagnostic de la maladie.

Quelques conseils et recommandations[5]

Au moins 30 minutes d'activité physique par jour, 5 jours par semaine.

Minimum deux à trois séances de renforcement musculaire par semaine à intensité modérée voire soutenue, de préférence encadrées par un enseignant en Activité Physique Adaptée.

Respecter un jour de récupération entre les séances.

L'activité physique doit faire travailler l'ensemble du corps.

À retenir !

L'activité physique est un véritable complément thérapeutique pendant un cancer. Elle agit comme un frein au développement des cellules cancéreuses.

C'est également le seul traitement efficace pour lutter contre la fatigue et les effets secondaires !

Toutes les activités physiques ne se valent pas, pour que l'activité physique soit sûre et efficace il est indispensable de suivre un programme conçu par un professionnel formé aux spécificités des cancers.

NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE
est d'être présents pour votre santé et votre bien-être.

- **Jusqu'à - 40 % de réduction sur vos verres** et au moins - 15 % sur un appareillage auditif complet dans le 1er réseau national d'opticiens et d'audioprothésistes partenaires.
- **Jusqu'à - 25 % auprès de plus de 4 200 partenaires bien-être** grâce au programme Avantages Harmonie*.
- **Des garanties prévoyance** en cas d'arrêt de travail, d'accident du quotidien ou de perte d'autonomie.

Découvrez nos solutions sur **famille.harmonie-mutuelle.fr**

MUTUALITÉ FRANÇAISE

PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2 000 délégués s'engagent pour vous.

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV

Secrets de beauté

par Emmanuelle Saunier

La world-cosmétique s'est installée dans notre salle de bain pour le plus grand plaisir de nos sens. Chaque pays a ses rituels et ses secrets de beauté. Élaborée à base de plantes, de fruits ou d'autres ingrédients phares, la beauté s'invite aujourd'hui à la maison. Le temps d'un instant, faites une escale bien-être en découvrant les rituels « beauté » des femmes du bout du monde. Dans SecondLife n° 12, nous étions partis à la découverte de l'Asie, poursuivons notre voyage sur ce continent.

en Thaïlande et au Vietnam

Dès leur plus jeune âge, les Thaïlandaises apprennent à préserver leur capital beauté. Elles utilisent pour s'embellir la plupart des épices, fruits et plantes locales, notamment la pastèque et l'avoine.

Recette
Exfoliation à l'avoine

Ingrédients :
2 cuillères à soupe d'avoine,
1 verre de lait entier,
2 cuillerées à soupe de poudre de riz,
1 pincée de curcuma,
1 cuillerée à soupe de miel,
1 tranche de pastèque.

Préparation :
Mélangez ces ingrédients et passez-les au mixeur pour obtenir une pâte.
Appliquez sur le corps en mouvements circulaires, avant de vous rincez sous la douche.

Fréquence :
1 fois par semaine.

Conseil :
Après le rinçage, vous pouvez en plus hydrater votre peau d'un filet d'huile de coco.

L'avoine

L'exfoliation à l'avoine débarrasse l'épiderme des cellules mortes, assainit, hydrate et rafraîchit la peau.

La Papaye

Très utilisée dans la médecine traditionnelle asiatique, la papaye est au coeur des rituels de beauté des Vietnamiennes.
Ses acides de fruits riches en vitamines A et en minéraux luttent contre le vieillissement cellulaire, apaisent et réhydratent l'épiderme.

Recette
Soin éclat à la papaye

Ingrédients :
2 papayes mûres,
1 cuillère à café de curcuma ou 1 blanc d'œuf.

Préparation :
Épluchez les papayes, ôtez les pépins et passez la pulpe au mixeur. Utilisez 1/3 de la mixture pour le visage et 2/3 pour le corps.
Appliquez uniformément en évitant le contour des yeux et de la bouche. Laissez poser 20 minutes avant de rincer à l'eau fraîche.

Fréquence :
1 fois par semaine.

Conseil :
Pour le visage, ajoutez 1 cuillerée à café de curcuma pour assainir la peau ou 1 blanc d'œuf pour lisser les traits.

au Liban et en Syrie

Recette

Soin cheveux à l'huile d'olive et aux œufs

Ingrédients :
1 blanc d'œuf,
1 à 2 cuillerées à soupe (selon la longueur des cheveux) d'huile d'olive vierge première pression à froid.

Préparation :
Battez le blanc d'œuf et mélangez-le à l'huile. Appliquez de la racine aux pointes, le masque doit agir pendant 2 heures avant d'être ôté avec un shampoing.

L'huile d'olive

Au service de la coquetterie des libanaises, qui l'utilisent depuis la nuit des temps pour nourrir leur chevelure, à l'instar des romaines dans l'Antiquité, l'huile d'olive est hautement nourrissante pour la chevelure, grâce à son taux de vitamine E et ses substances phénoliques. Ils luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules.

Le savon d'Alep

Ce sont les savonniers d'Alep en Syrie qui créèrent le célèbre savon, il y a 4 000 ans. Et ce sont les Croisés qui rapportèrent pour la première fois en Occident ce savon connu pour être le plus pur qui soit. Si l'huile d'olive nourrit et adoucit la peau, le laurier rétablit le film hydrolipidique de l'épiderme. Il est particulièrement recommandé pour les peaux sèches et sensibles. Il est aussi très efficace en shampoing pour lutter contre les pellicules.

Recette

Le savon d'Alep

Ingrédients :
Huile d'olive deuxième pression à froid,
beurre de laurier (issu de l'huile des baies).

Préparation :
Faites cuire l'huile d'olive et le beurre de laurier dans de l'eau et de la soude, jusqu'à obtenir une pâte solide. Découpez-la en morceaux de taille moyenne et laissez-les sécher à l'air libre pendant plusieurs mois.

Application :
En masque pour le visage, laissez agir la mousse 1 minute avant de rincer.

en Israël

Le miel

Le suc des fleurs, à l'origine du miel, assainit la peau grâce à sa forte concentration en vitamines et en sels minéraux.

Le yaourt

Riche en calcium, il apporte ses vertus nutritives à la peau.

Recette

Soin visage au lait et au miel

Ingrédients :
2 cuillères à soupe de yaourt nature entier,
1 cuillère à soupe de miel.

Préparation :
Mélangez les ingrédients. Appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux et laissez sécher jusqu'à ce que le masque se craquelle. Rincez à l'eau en gommant par mouvements circulaires.

Fréquence :
1 fois par semaine.

Conseil :
Pour un effet cutané et olfactif apaisant, terminez en passant un coton imbibé d'eau de fleurs d'oranger sur votre visage.

La **Boutik de Marie**
est un espace convivial sur Montpellier qui propose des produits adaptés au bien-être des femmes atteintes d'un cancer.

Marie, après avoir traversé deux cancers du sein, a rassemblé dans un lieu cocooning tout ce dont les femmes ont besoin pour prendre soin d'elles et de leurs féminités durant la maladie (prothèse capillaire, bonnet, foulard, frange, prothèse et complément mammaire, lingerie et maillot de bain adapté, soin de support, cosmétique haute tolérance).

Vous pourrez également y découvrir une partie mode avec des bijoux, sacs, tee shirts, trousses et accessoires.

Marie met tout en œuvre pour vous accompagner dans les meilleures conditions.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h
160 rue d'Alco - 34000 Montpellier.
Tél. : 06 18 60 51 25 (Il est préférable de prendre rendez-vous)

www.laboutikdemarie.fr
laboutikdemarie

Vintage flowers

Other Stories
Sweat confortable imprimé floral vibrant avec de luxueux accents dorés.
Sweat coton et lurex imprimé - 69 euros
www.stories.com

au chaud

mais avec style !

Effet 3D

Repetto
Ses larges mailles apportent un moelleux extrême et un effet visuel très tendance. Ce modèle chaleureux, effet peau de pêche au toucher très doux, vous accompagnera parfaitement dans vos mouvements et votre quotidien
Pull manches longues en maille tricot 3D - 110 euros
www.repetto.fr

Princesse TamTam
Echarpe rouge cassis - 29 euros
www.princessetamtam.com

Bocage
Boots fourré - 135 euros
www.bocage.fr

Cachemire 2 fils

Sézane x Eric Bompard
Un savoir-faire unique au service d'une matière d'exception : le cachemire. Chacune des pièces est sublimée par une richesse chromatique inégalée et créée à partir des meilleurs fils.
Pull Batignolles - 145 euros
www.sezane.com

Un brin rétro

Balzac
Laine mérinos pour la douceur, couleur vitamine pour la bonne humeur, ce pull a tout pour plaire. Les détails de point mouche sur le devant et les manches lui apporte une touche définitivement girly.
Pull Suzette - 135 euros
www.veja-store.com

Bensimon
Boots en cuir - 165 euros
www.bensimon.com

Maison 123
Echarpe motif pied de poule en laine Fautine
79 euros
www.1-2-3.com

Calinothérapie

Des Petits hauts
La Fausse fourrure, c'est le top du confort pour l'hiver. Cette veste courte offre un look super moderne !
Manteau Pervenche - 279 euros
www.despetitshauts.com

Caroll
Béret chaud - 30 euros
www.caroll.com

Uniqlo
Bodie heattech - 34,90 euros
www.uniqlo.com

De la longueur

Sœur
Jupe longue, longue, longue associée à un pull en grosse maille effet un peu "loose", c'est le look de cet hiver. On fonce !
Pull Edmond - 145 euros
Jupe Eugene - 245 euros
www.soeur.fr

Douceur alpaga

Comptoir des Cotonniers
Avec 70 % d'alpaga et 30% de laine, ce pull esprit marin vous garantit de la douceur et de la chaleur. Une pièce facile à porter qui fait son effet chic décontracté.
Pull col bateau - 165 euros
www.comptoirdescotonniers.com

SECONDLIFE MAGAZINE
Cuisine

Rochers chocomallows de Noël

© Betty Mercier-Forces

Pour environ 40 pièces
170g de chamallows®
120g de biscuits Petit Lu®
850g de chocolat praliné "Nestlé® dessert"
100g de pralin
papier sulfurisé

- Chemisez le fond et les bords d'un moule carré de 20 cm de côté avec du papier sulfurisé.
- Concassez les biscuits en petits morceaux.
- Cassez le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
- Coupez les chamallows en petits morceaux.
- Hors du feu, mélangez le chocolat avec les biscuits, les chamallows et le pralin.
- Étalez le mélange dans le moule.
- Placez au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Démoulez la préparation en vous aidant du papier sulfurisé, puis détaillez la en rochers.
- Emballez les et conservez les au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

LES FÊTES APPROCHENT, PAS DE PANIQUE !

Qui ne s'est pas dit au moins une fois « Les fêtes arrivent… mon poids va encore grimper… » ? Pas de panique, nous avons recueilli dans cet article de quoi vous aider à gérer au mieux cette période de grands plaisirs culinaires tout en profitant de ces instants précieux partagés avec ceux que vous aimez.

par Marie Comte, diététicienne

© Miroslava

LES FÊTES NE COMMENCENT PAS AU MOIS DE NOVEMBRE !

Décorations de Noël, chocolats sous toutes les formes, promotions pour le foie gras et champagne, il semble que nos amies les grandes surfaces aient envie d'accélérer le temps pour nous plonger dès maintenant dans la magie des fêtes. Où est passé le temps où nous vivions chaque moment en son temps ? Après tout, laissons la place aux soupes, gratins de courges et mandarines avant de penser à la dinde et à la bûche… Bien sûr la période des fêtes est un moment où chacun est amené à faire plus d'excès que d'ordinaire mais finalement, si nous suivons les traditions, cette époque « gargantuesque » ne se limite qu'à quelques jours… alors chaque chose en son temps, cela vous permettra de limiter les petits kilos superflus.

FAITES-VOUS PLAISIR !

« Ah oui, on peut se faire plaisir sans prendre de poids ? » A cette question, nous pouvons vous répondre un grand OUI ! La clé est de savoir écouter ses réelles envies, celles qui, une fois assouvies, nous procurent un réel plaisir. Celles-ci sont à ne pas confondre avec les envies que nous appellerons « réflexes ».

En effet, les chocolats sur le bureau de votre collègue qui vous murmurent gentiment à l'oreille « *mange-nous* » ne sont pas forcément indispensables à votre bien-être. Publicité, contexte convivial, stress, routine, sont autant de facteurs qui viennent perturber nos perceptions et sensations alimentaires.

Pour limiter les « dégâts » pendant la période des fêtes (et en règle général), nous vous invitons à prendre ne serait ce qu'une seconde pour vous demander si la sensation que vous ressentez relève d'une réelle envie ou simplement d'un réflexe ou d'un moyen choisi par votre inconscient pour pallier à autre chose. Vous verrez rapidement qu'une réelle envie, ne passe pas comme ça et surtout vous procure une réelle satisfaction si vous l'écoutez.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Aussi, l'une des techniques pour ne pas se jeter sur de trop grandes portions, même en cas de forte gourmandise est de prendre le temps d'apprécier ce que vous mangez. Pour cela une astuce, focalisez votre attention sur le plaisir pendant vos repas ou lors de petits écarts. Utilisez tous vos sens, arrêtez vous sur les couleurs, les odeurs, les saveurs… Vous n'en serez que plus rapidement comblé(e) ce qui limitera vos quantités.

© Jennifer Pallian

BONNE NOUVELLE ! VOTRE CORPS EST LÀ POUR VOUS AÏDER

Au delà de ces notions de plaisir et d'appréciation des quantités, votre corps est également un excellent guide en cas de prise de poids.

En effet, nous sommes tou(te)s équipé(e)s d'un excellent système mit en place par notre organisme qui, en cas de prise de poids et donc de masse graisseuse, vient réguler notre appétit par l'intermédiaire d'hormones.

Ecoutez donc et surtout respectez vos sensations de faim et ne remplissez pas votre estomac si votre corps n'en éprouve pas le besoin.

MANGEZ, BOUGEZ

Après le fameux « Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour », la majorité d'entre vous connaît forcément le tout aussi célèbre « Pour votre santé, mangez, bougez ! ». Alors pourquoi ne pas mettre en place un petit programme sportif pour compenser les excès occasionnés par les réunions amicales et familiales ? Un petit footing, une balade digestive, quelques brasses à la piscine du quartier… Voilà de quoi augmenter votre dépense énergétique.

Pour réguler votre poids rien ne vaut l'équilibre alimentaire allié à la pratique d'activité physique régulière. Et même si cela paraît un peu banal, cela vaut bien plus que bon nombre de régimes qui vous seront sans cesse proposés.

EVITEZ LES RÉGIMES APRÈS LES FÊTES

Qui n'a pas cédé à la tentation d'un super régime bien restrictif pour perdre les kilos accumulés pendant les fêtes ? Nous sommes nombreux(ses) à avoir fait cette expérience et nombreux(ses) à avoir repris tout le poids perdu et même souvent bien plus. Alors pour éviter le fameux effet yo-yo qui nous embête toutes et tous rien de tel que de reprendre simplement une alimentation variée et équilibrée même si vous avez droit à des petits écarts, pour perdre doucement mais sûrement les éventuels kilos du mois de décembre. Et pourquoi ne pas consulter un(e) diététicien(ne) pour vous aider à y parvenir sans difficultés.

Gardez à l'esprit que la période des fêtes n'est qu'une période courte qui ne dure pas dans le temps et qu'elle un excellent prétexte pour vous faire plaisir. Ecoutez votre corps, vos envies, respectez les et reprenez une alimentation équilibrée sans privation dès le mois de janvier. Vous verrez que vous retrouverez rapidement votre poids de forme si toute fois quelques kilos s'ajoutent sur votre balance.

Tables festives

Table de fête par H&M Home
www2.hm.com

Vous souhaitez sortir le grand jeu pour votre déco de table de Noël ou pour le passage à la nouvelle année ? Afin d'éviter les faux pas, SecondLife vous aide à bien vous organiser et à réussir votre décoration 2018 avec goût et originalité pour faire de votre table, la plus belle. Inspirez-vous !

Couverts dorés
par House Doctor
www.housedoctor.com

Ambiance rustique par AM.PM
www.laredoute.fr

Bouquet artificiel de pommes de pin dorées
par Maisons du Monde
www.maisonsdumonde.com

Table de fête par Alinéa
www.alinea.com

Serviteur 3 plateaux par Eva Solo
www.evasolo.com

Sapin lumineux (LED)
Vinter par Ikéa
www.ikea.fr

Bougie Pomme d'amour
par Bougies La Française
www.bougies-la-francaise.com

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

20 €
pour 4 numéros
(1 an)

Vos coordonnées :

Nom / Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Date :

Signature :

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

Caroline Martin-Privat & Anthony Fernandez

Ostéopathes

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 personnes qui traversent l'épreuve du cancer. Depuis plus de 10 ans, c'est grâce à l'engagement de nombreux professionnels, que cette association a pu accueillir et accompagner 2000 personnes en mettant de la vie dans leur parcours de soins. L'association Étincelle Montpellier est une véritable "maison de vie" conviviale et chaleureuse où Caroline & Anthony offrent leur savoir-faire pour soulager la douleur.

Qui sommes nous ?
Nous sommes Caroline et Anthony, deux ostéopathes diplômés depuis 2 ans. Nous avons fait une formation en 5 ans certifiée RNCP niveau 1 au Collège Ostéopathique de Provence Aix-Marseille (COP), une école agréée par le ministère de la santé.
Passionnés par notre profession, nos manipulations sont douces et adaptées, s'appuyant sur une connaissance de l'anatomie et de la physiologie humaine. Notre vision de l'ostéopathie est holistique et nous mettons en pratique des techniques structurelles, fasciales, viscérales et crâniennes.
Après plusieurs séminaires de spécialisation et quelques remplacements, nous avons ouvert notre cabinet au moins de septembre 2017 à Lattes.
Lors de notre apprentissage, ponctué par de nombreux stages, nous avons eu la chance de développer notre savoir faire dans différents milieux (hôpitaux, centres d'accueils pour poly-handicapés,associations non lucratives : Secours Populaire, Restos du Cœur, entreprises, évènements sportifs…). En étant bénévoles dans des centres spécialisés en oncologie tel que Ressource à Aix-en-Provence ou l'Institut Paoli Calmette à Marseille, nous avons développé nos connaissances et notre expérience auprès des personnes atteintes de cancer. C'est pourquoi il nous a paru essentiel de nous impliquer au sein d'une association comme Étincelle Occitanie pour consacrer notre temps libre à ces femmes en besoin d'attention.

L'ostéopathie et le cancer
L'ostéopathie est une méthode de soin globale, naturelle et durable.
Son but est de traiter et de prévenir les pertes de mobilité et les troubles fonctionnels de l'organisme du patient. Elle va lui permettre de retrouver un équilibre et une capacité motrice optimale.
Le traitement ostéopathique, accompagné de conseils, permettra une auto-régulation des différentes structures du corps.
Vous allez donc vous demander : qu'apporte exactement l'ostéopathie à une personne atteinte de cancer ? Nous accompagnons les « Étincelles » pendant et après le protocole de prise en charge de la maladie.
Nos séances durent entre quarante cinq minutes et une heure. Après une anamnèse complète et détaillée, nous travaillons en prenant en considération les antécédents de la patiente ainsi que son mode de vie. Des tests ostéopathiques précis permettront de mettre en place un traitement adapté et cohérent. Notre objectif est de soulager les maux liés à la maladie, aux effets secondaires ou à la chirurgie, mais également, de leur apporter notre écoute et notre présence. Nous accordons une grande importance au vécu émotionnel qui peut avoir un impact sur la santé.

© Javier Sanchez Mingorance

« Être bénévoles à Étincelle, c'est se sentir utiles tout en évoluant dans notre métier grâce à toutes ces rencontres aux histoires uniques. »

Notre plus grande satisfaction est de pouvoir améliorer leur qualité de vie pour pouvoir affronter les jours/semaines/mois à venir avec un peu plus de légèreté.

Notre experience au sein d'Étincelle Occitanie
Comment ne pas vous parler de cet accueil chaleureux auquel nous avons eu droit à notre arrivée au sein de l'association ?
Étincelle est une vraie famille. L'expression « comme à la maison » est ici une réalité, et cela grâce au travail sans relâche d'une équipe formidable.
Ici, notre métier prend tout son sens. Nous apprenons autant que nous donnons et tous nos échanges sont enrichissants. Chaque « Étincelle » partage avec nous son vécu, son combat, et nous lui offrons notre écoute et notre soin.
Nous intervenons le lundi et le jeudi, une semaine sur deux,dans un cadre apaisant et propice au bien-être. Les adhérentes sont libres de s'inscrire afin d'avoir accès à nos consultations gratuitement. A l'aide d'une bonne organisation de l'accueil, un suivi est mis en place tout en respectant les disponibilités et l'équité des prises de rendez-vous.
Être bénévoles à Étincelle, c'est se sentir utiles tout en évoluant dans notre métier grâce à toutes ces rencontres aux histoires uniques. Il n'y a rien de plus gratifiant que de voir leur sourire traduisant leur satisfaction et leur soulagement.
Merci Étincelle pour votre confiance, chaque moment ensemble participe à notre épanouissement tant personnel que professionnel.

PRATIQUE

étincelle OCCITANIE

Association Étincelle Occitanie
Ouvert lundi, mardi
et jeudi de 9h30 à 12h30
et de 14h à 17h30.
Mercredi et vendredi sur rendez-vous.

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

VU DU WEB

Je Donne ma Perruque (#JDMP) initiative de la marque RevitaLash® et partenaire d'Étincelle est toujours sur le devant de la scène quand il s'agit de se mobiliser pour la bonne cause.

Coordonnée bénévolement par Valentine Orlandini, étudiante en communication digitale et événementielle et encadrée par Elizabeth Floriant, chargée de la Communication de RevitaLash® France, elles n'hésitent pas à se mouiller le maillot pour la bonne cause comme courir dans la boue dans le but d'acheter une machine à laver pour la Maison Étincelle à Toulouse.

Together stronger !

ICEPS CONFERENCE 2019

Le 7e iCEPS se tiendra du 28 au 30 mars 2019 à la nouvelle Faculté de Médecine de Montpellier.
Il aura pour thème : Les Interventions Non Médicamenteuses au cœur des médecines intégratives, préventives, complémentaires et personnalisées.
Toutes les informations sur :

www.iceps2019.fr

> Appli

QUELCOSMETIC UFC-Que choisir

Fini les doutes sur la présence d'ingrédients indésirables dans sa crème de jour, sa mousse à raser ou le gel lavant pour son bébé. L' application gratuite QuelCosmetic permet un choix facile, rapide et éclairé de plusieurs milliers de produits cosmétiques. À télécharger dans l'Apple Store et Google Play.

www.quechoisir.org

# #

Étincelle Île de France vient d'inaugurer ses nouveau locaux à Boulogne-Billancourt (92). Vous pouvez retrouver toutes le informations sur www.etincelle.asso.fr

> Lire

Mon cahier poche :
Je rebondis après mon cancer
de Magali Mertens de Wilmars

Magali Mertens a eu un cancer à tout juste 30 ans, alors qu'elle s'apprête à donner la vie, elle se doit d'envisager la mort. Remise en action avec l'aide du coaching, elle découvre qu'il ne tient qu'à elle de reprendre le gouvernail de sa vie. Ce livre joue le rôle de coach de poche pour tous ceux et toutes celles qui veulent remettre de l'ordre dans leurs idées et leurs émotions après le Tsunami cancer pour aller de l'avant.

Jouvence Éditions - 5,70 euros
www.editions-jouvence.com

STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

6 jours de cure concentrée pour les peaux sensibles. Des soins personnalisés.

Au cœur du Parc Naturel du Haut-Languedoc, dans la station thermale d'Avène, l'unique Eau thermale d'Avène distille à sa source ses propriétés apaisantes, anti-irritantes et adoucissantes après un long voyage souterrain.

C'est dans ce cadre que la Sensicure offre une cure dermo-cosmétique condensée de 6 jours. Ses soins et ateliers sur-mesure permettent, grâce à une réponse personnalisée, de soulager les problèmes des peaux sensibles en apportant un apaisement immédiat et un bien-être au quotidien.

LA SENSICURE, UNE EFFICACITÉ SUR-MESURE

- Consultation médicale à l'arrivée
- 3 soins à base d'Eau thermale d'Avène et 2 soins dermo-cosmétiques par jour
- Suivi personnel pour adapter les soins tout au long du séjour
- Ateliers libres : maquillage correcteur/rajeunissant, relaxation...
- Bilan personnalisé

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

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

RCS Nanterre SIREN 403 269 483