

ROSE magazine

WWW.ROSE-UP.FR

PRINTEMPS-ÉTÉ 2023
OFFERT
N° 24

PSYCHO
COMMENT
SE RÉCONCILIER
AVEC SON CORPS

ENQUÊTE
ÉTUDIANTES
FACE AU CANCER

SPORT
LE LONGE-CÔTE
À LA CÔTE

PRATIQUE
LA CONSULT,
ÇA SE PRÉPARE!

Nos objets

FÉTICHES

CE MAGAZINE EST À VOUS, **EMPORTEZ-LE!**



LE SÉRUM N°1 DE CHANEL
STIMULE LA VITALITÉ DE LA PEAU.

L'extrait de camélia rouge agit sur l'étape N°1 du vieillissement de la peau
et améliore la vitalité cellulaire de + 67 %*.

Grâce à l'action du sérum, l'apparence des 5 signes de l'âge est corrigée.
Éclatante de jeunesse, la peau paraît visiblement plus lisse et lumineuse.

*Test in vitro d'un marqueur d'expression spécifique, sur cellules stressées traitées et non traitées avec l'extrait de camélia rouge.



CHANEL.COM

CHANEL

UN TEMPS D'AVANCE SUR LA BEAUTÉ



DÉCOUVRIR
ET TESTER

narciso rodriguez
for her forever

20 ans de for her
la nouvelle eau de parfum





d i t o

Bouffée d'air frais

C'est le printemps! Il n'y a pas que la nature qui se renouvelle, votre magazine aussi. Du vert, du bleu, de l'orangé, du rose – bien sûr! – bourgeonnent ici et là, par petites touches impressionnistes, pour adoucir certains sujets, éclairer certains mots, autrement. C'est la volonté de notre nouveau directeur artistique, Dimitri Maj, qui nous a rejointes en janvier. Pas de hasard: il nous connaissait déjà. Il a accompagné durant cinq ans sa femme avant que son cancer ne l'emporte. Elle était fidèle au magazine. Il l'est devenu aussi. Et il partage notre credo: on peut informer avec sérieux sur le cancer et apporter une bouffée d'air frais.

Ça commence en couverture. Une femme s'évente. L'éventail, c'est l'accessoire de toutes les saisons pour parer aux bouffées de chaleur (voir notre sélection tendance, p. 37). La femme, c'est Laurie. Elle ne se sépare plus du sien depuis qu'elle suit un traitement combinant une thérapie ciblée à une hormonothérapie « costaute », comme elle dit. Elle témoigne dans notre portfolio (p. 38), mais elle aurait tout aussi bien pu être l'une des voix qui s'expriment dans notre article consacré aux femmes touchées par un cancer métastatique (p. 74). *Métastatique* signifie que le cancer fait partie dorénavant de la vie de ces femmes. Parfois endormi et dominé, parfois réveillé et conquérant, il rythme leur quotidien, et dessine un futur contraint, mais pas éteint. Accepter sans se résigner, rester indulgentes et légères. Leurs paroles nous invitent à aller vers nos désirs. Sans attendre.

Sandrine Mouchet, directrice de la rédaction

EAU DE



www.rochas.com

ROCHAS



54
ENQUÊTE

Un cursus de malade

PAS FACILE DE POURSUIVRE SES ÉTUDES QUAND ON A UN CANCER



EN COUVERTURE: **LAURIE**
PHOTOGRAPHIÉE
PAR **PATRICK SWIRC**

5 ÉDITO
Bouffée d'air frais

12 INTERVIEW
Indira Ampiot, Miss France 2023
Un règne bien engagé

LE FIL ROSE

18 Nos 5 kifs de la saison
24 Ça m'énerve!
28 Ça se passe près de chez vous
32 Késako: l'HAD
34 Mais qui est Frédéric Thomas?

ROSE ET VOUS

38 PORTFOLIO
Mon objet fétiche

47 DÉCRYPTAGE
RCP: qui décide
de votre protocole?

50 INNOVATION
Le CyberKnife, c'est X-tra!

54 ENQUÊTE
Étudiantes face au cancer,
un cursus de malade

62 TÉMOIGNAGE
VSL, taxis conventionnés:
mission BlaBlaCare

68 DOSSIER
Reconstruction mammaire:
le vrai du faux

74 PSYCHO
Vivre avec un cancer métastatique

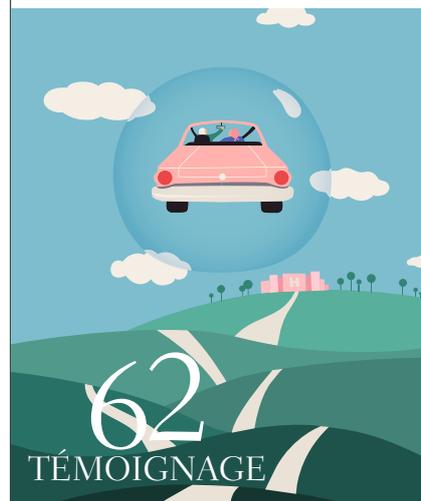
82 PRATIQUE
La consult', ça se prépare!

86 FOCUS
Sarcomes: éviter les erreurs



38
PORTFOLIO

Mon objet FÉTICHE



62
TÉMOIGNAGE

MISSION BlaBlaCare



Miss Dior

BLOOMING BOUQUET



DIOR



102 Plein soleil

CHEVEUX Coup de pousse 120



94 PSYCHO
Comment je me suis
réconciliée avec mon corps

LA VIE EN ROSE

102 MODE
Plein soleil

114 BIEN-ÊTRE
Lubrifiants : nos antisèches

120 BEAUTÉ
Cheveux, coup de pousse

122 FORME
Et si vous testiez
le Wall Pilates ?

126 ÉVASION
Le vélo en roue libre

132 SPORT
Le long-côte a la cote !

136 RECETTES
L'été en herbe

148 C'EST MA VIE
L'amour plus fort que tout

150 Vos droits
152 Bêtisier

136 L'été en herbe



114 Nos anti- sèches

ELLES SIGNENT dans ce numéro 24



Alice Dès

ILLUSTRATRICE

Zadig, L'Obs, Causette, Milk, le supplément week-end des Échos font régulièrement appel à cette talentueuse artiste, qui manie aussi bien l'illustration que la peinture à la gouache, la sérigraphie ou la gravure... Depuis trois ans, elle collabore régulièrement à nos pages : « *J'aime le challenge de dépasser la dimension médicale ou scientifique des sujets et d'offrir aux lectrices des narrations pleines d'espoir et de poésie.* »



Céline Dufranc

JOURNALISTE

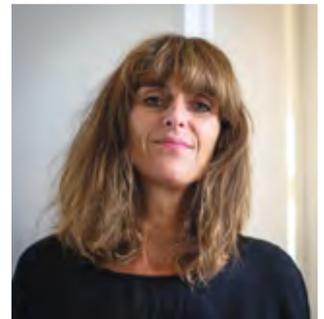
Présente depuis 2011 et notre numéro 1, elle a promené sa plume dans toutes nos rubriques : reportage, beauté, santé, forme et bien-être... Des sujets dont elle s'empare *avec le vécu de celle qui a aussi connu le cancer*, et qui est aujourd'hui proche aidante auprès de sa maman, atteinte d'un myélome. Son style est dans l'ADN du magazine : enjoué, complice, résolument positif.



Bernadette Fabregas Gonguet

JOURNALISTE

Infirmière dans une première vie, elle est devenue journaliste spécialisée en santé dans les années 1990 et collabore régulièrement à la revue *Santé mentale*, consacrée aux soignants en psychiatrie. Depuis 2021, elle met sa plume empathique au service de notre rubrique « C'est ma vie », dans laquelle elle rapporte la parole de nos lectrices et chronique « *leurs mille et une façons, souvent très créatives, de faire face à la maladie.* »



Marie Genel

PHOTOGRAPHE

Elle travaille depuis plus de vingt ans pour la presse généraliste et jeunesse. Photographe de l'intime, elle aime révéler la vérité des personnes en y ajoutant ce qu'il faut de poésie, de douceur ou d'humour. Elle signe ici le reportage sur Zakia, formidable jeune étudiante confrontée au cancer. « *C'est ma troisième contribution à Rose Magazine. Chaque fois, je suis impressionnée par la capacité de résilience et les ressources incroyables des femmes que je rencontre.* »



CITROËN



AUTOMOBILES CITROËN - RCS PARIS 642 060 199

C3 ELLE ÉDITION LIMITÉE

Elle affole toutes les perspectives

CONSOMMATIONS MIXTES DE CITROËN C3 : WLTP DE 4,5 À 6 L/100 KM.



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

UN RÈGNE *bien engagé*

Depuis son élection, Indira Ampiot, **MISS FRANCE 2023**, consacre son mandat à la lutte contre le cancer. Une évidence pour la Guadeloupéenne, qui a accompagné sa grand-mère jusqu'à la fin... Entretien avec une sœur de cœur déterminée.

PROPOS RECUEILLIS PAR **CHRISTELLE LAFFIN**

Les origines indiennes de son grand-père maternel ont inspiré son prénom : Indira. Il signifie « beauté », en sanskrit. Avec ses faux airs de Rihanna, la native de Basse-Terre, en Guadeloupe, semblait donc prédestinée à décrocher la couronne de Miss France. C'est chose faite depuis décembre dernier ! Dans la famille, les concours de beauté font partie de l'histoire familiale. Sa mère, Béatrice, avait déjà porté l'écharpe de Dauphine de Miss Guadeloupe, en 1998, et participé au concours de Miss Caraïbes. Admirative du parcours de sa maman, Indira a attendu d'être majeure pour se lancer, elle aussi, dans l'aventure des concours de beauté. À 18 ans révolus, elle était au rendez-vous pour décrocher les titres de Miss Basse-Terre en janvier 2022, puis de Miss Guadeloupe au mois de juillet, avant d'être élue Miss France 2023 en décembre. Au-delà de sa plastique et de sa pugnacité, ce sont

sa personnalité solaire et sa spontanéité qui ont séduit le jury réuni à Châteauroux. Et, surtout, son grand cœur. La belle Caribéenne a déclaré vouloir consacrer son mandat à soutenir les femmes atteintes de cancer, en hommage à sa grand-mère maternelle, Eliane, alias Lili, décédée de la maladie en janvier 2022. Elle nous raconte.

Rose Magazine : Le 30 janvier 2023, un mois après avoir été couronnée Miss France, vous avez effectué votre premier déplacement à l'institut Curie, à Paris. Comment s'est passée cette visite ?

Indira Ampiot : Je tenais à ce que ce soit le premier lieu où me rendre, car c'est un endroit important pour moi : ma grand-mère avait fait le chemin depuis Basse-Terre, en Guadeloupe, pour y effectuer ses examens. J'ai visité le musée et le centre de recherches, où j'ai discuté avec les scientifiques ●●●





❶ Indira échange avec la Pr Anne Vincent-Salomon, médecin pathologiste, responsable du pôle de médecine diagnostique et théranostique.

❷ En compagnie du Pr Thierry Philip, président du directoire de l'institut Curie, et du Pr Steven Le Gouill, directeur de l'Ensemble hospitalier de l'institut Curie (de dos).

❸ ❹ Visite dans les services, où Indira et Cindy Fabre (directrice du concours national Miss France) ont distribué des roses aux patients avant de se rendre en oncopédiatrie, accompagnées d'Élodie Thébaud, professeure d'arts plastiques, qui y dirige un atelier d'art-thérapie pour les enfants.

••• de leurs avancées. Je me suis aussi entretenue avec les soignants. L'idée était de partager un maximum sur les réseaux [son compte Instagram compte déjà 425 000 followers ; celui de l'institut Curie, plus de 17 000, ndlr], via une communication spécifique sur l'autopalpation, pour encourager la prévention et le dépistage.

Vous souvenez-vous de la première fois que vous avez pris conscience de ce que le cancer représentait, au-delà du mot lui-même ?

Oui, le jour où nous avons appris que ma grand-mère maternelle, Lili, était atteinte au sein. J'avais 8 ans, elle avait 63 ans. C'est là que j'ai compris que l'on pouvait en mourir. Elle a guéri de ce premier cancer, mais on lui a découvert ensuite une autre tumeur, au poumon, que l'on avait ratée aux examens. Elle s'est battue comme une lionne pendant les treize dernières années de sa vie. Pendant les derniers mois, je me suis préparée chez elle pour le concours de Miss Basse-Terre. Je suis heureuse qu'elle ait pu me voir revenir à ses côtés avec la couronne et l'écharpe. Elle en a été très fière. Elle est décédée dix jours plus tard. Je garde sa force et son courage en moi, cela me porte ! D'ailleurs, j'ai senti sa présence près de moi durant toute l'aventure Miss France.

Vous souhaitez aider les femmes en traitement à retrouver leur confiance. Qu'est-ce qui vous touche le plus chez elles, la perte de la féminité ?

Oui. Quand on est malade, prendre soin de soi, de sa féminité, c'est hyper important. Ma grand-mère était une très belle femme, aux longs cheveux. Les perdre pendant la chimio a été très compliqué pour elle. Elle s'est mise à porter des bonnets. On lui en avait d'ailleurs acheté de toutes les couleurs, assortis à ses tenues. Je me souviens aussi du geste de solidarité magnifique de ma mère envers sa maman : elle s'est rasé la tête ! C'est important d'accompagner les malades, et tous les gestes comptent. Quand nous emmenions Lili en chimio, ma mère et moi, on la maquillait. Elle choisissait son fard à paupières, son rouge à lèvres. Elle continuait à se faire les ongles... Se sentir belle, cela permet d'aller au-delà, de se projeter, de garder confiance et espoir.

Comment êtes-vous devenue marraine de l'association Amazones Guadeloupe ?

Au moment du concours de Miss Basse-Terre, j'avais communiqué au comité mon envie de sensibiliser un maximum de personnes dans la région à la lutte

contre le cancer. Et je m'étais déjà rapprochée de l'association des Amazones, qui était connue du comité. Ce sont elles qui m'ont proposé de devenir leur marraine. Elles organisent des ateliers de soins de support, des soins esthétiques, elles sont surtout en train de construire un lieu de vie pour les adhérentes et leurs proches : le Nid.

Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

Que la détection est notre première arme ! Environ 90 % des cancers dépistés à temps sont guéris. Avant de côtoyer les Amazones, je ne connaissais pas la technique de l'autopalpation. Je l'ai apprise grâce à elles. L'association a d'ailleurs un programme d'information sur le sujet : Touche tes titis¹. Transmettre son savoir, c'est déjà un début de lutte contre la maladie. Par exemple, l'oncologue de ma grand-mère lui avait préconisé de boire des jus de fruits frais. Elle s'en préparait tous les jours. Consommer plus de fruits et légumes, pleins de vitamines et de minéraux, quand on est malade, ça peut aider, mais tout le monde n'en est pas conscient. Ce genre de conseil peut se transmettre au sein des associations, dans des lieux consacrés aux patients et à leurs proches, où ils se sentent aussi moins seuls, et soutenus.

Vous voilà pour un an Miss France... Et après ?

Je comptais intégrer une école de communication à Paris, pour étudier l'identité visuelle et publicitaire, donc c'est génial que mon élection m'ait permis de m'installer dans la capitale ! Cette année, je vais partir à la découverte de la France et en explorer toutes les régions... J'ai déjà l'impression de faire un grand stage de communication en tant que Miss [rires] ! Cette position privilégiée me permet aussi de mettre en lumière ma lutte contre le cancer et de continuer à porter un message de prévention. Il faut rappeler que cela n'arrive pas qu'aux autres et qu'il faut rester vigilant ! C'est une maladie qui se soigne de mieux en mieux, mais qui se développe aussi de plus en plus... Et, ce qui me paraît vital, c'est d'encourager la création de nouveaux lieux d'accueil et d'information pour les patients et leurs familles. ■

1. www.projetamazones.com/touche-tes-titis/

BIO EXPRESS

19 SEPTEMBRE 2004

Naissance à Basse-Terre, en Guadeloupe.

8 JANVIER 2022

Élue Miss Basse-Terre. Le 18 janvier, sa grand-mère maternelle, Eliane, décède d'un cancer.

27 JUILLET 2022

Bachelière avec mention à 17 ans, elle est élue Miss Guadeloupe.

17 DÉCEMBRE 2022

Elle devient Miss France 2023.



Nous pouvons tous faire un geste face au cancer du sein.

Et même plusieurs... Ceux de **l'auto-palpation** car ils peuvent permettre de signaler une anomalie à son médecin. Mais aussi celui **du don**, car il est toujours essentiel pour soutenir la Recherche. Pour la 9^{ème} année consécutive la Caisse d'Épargne s'engage dans la lutte contre le cancer du sein.



**CAISSE
D'ÉPARGNE**

Vous être utile.

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle

BPCE, Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 180 478 270 euros Siège social : 7, promenade Germaine Sablon 75013 PARIS RCS Paris N° 493 455 042
Crédit photo : Charlotte NAVIO - Agence : The Good Company - EDEP - 03/2023

Comédien, Rodolphe Le Corre (58 ans) est aussi l'auteur de trois pièces de théâtre. « Des comédies, je ne sais écrire que ça! » s'amuse-t-il. *Vous dansez mademoiselle?* est son premier seul-en-scène.



Le fil ROSE

EN TOURNÉE
DANS TOUTE LA FRANCE.
LES INFOS SUR :
RODOLPHELECORRE.COM

SOLO *amoureux*

C'est un samedi soir, dans une boîte de nuit. Rodolphe arrive en habitué et repère immédiatement une jeune femme. Il fonce : « *Vous dansez, mademoiselle?* » Elle est en fauteuil roulant, il ne l'avait pas remarqué. Cette maladresse sert de titre à son seul-en-scène autobiographique. Sa femme, Lara, est atteinte d'une maladie rare, incurable et invalidante, qui n'est pas un cancer, mais qui se soigne comme tel, à coups de radiothérapie et de chimio. De phases de rémission en récurrences, il raconte leur quotidien. « *Notre couple vit depuis dix ans quelque chose de grave et de difficile, mais on sait profiter de la vie.* » Cela transpire de ce spectacle, où l'artiste se croque en aidant droit et attentif, malicieux et maladroit. Et dans lequel on ne voit qu'un homme amoureux. **S. M.**





LE CARNET PRÉCIEUX

Un papier lisse et doux qui aime plume et stylo, des couvertures inspirantes, ces carnets invitent à laisser s'exprimer l'écrivain(e) qui sommeille en vous! Un roman, un voyage, une saga familiale? Ce sera un succès, forcément!

> Carnets Gallimard, de 9,50 € à 30 €. À commander sur: galeriegallimard.com



LE ROUGE Flower power

Dans son écrin en denim brodé de fleurs roses, délicates et butinées par les abeilles, le mythique Rouge G de Guerlain donne une furieuse envie d'embrasser l'été! Infusé de beurre de mangue nourrissant et d'extraits d'arbre à soie à l'effet matifiant, il protège et sublime les lèvres.

> Guerlain, Rouge G, 39 €, et écrin Blossom Jean, 36 €.

NOS



KIEFS
de la SAISON

UN GOÛT DE
DOLCE VITA

LE COCKTAIL VIVE LE VIRGIN SPRITZ!

La star des apéros à la légendaire saveur douce-amère, et au pétilllement soyeux, existe maintenant en version non alcoolisée! À boire dans un grand verre ballon, bien glacé, orné d'une rondelle d'orange, et à déguster sans modération!
> Italian Spritz, Lyre's, 26 €. Chez Nicolas ou sur: fr.lyres.eu

L'ACCESSOIRE Iconique

Elles sont ultra-féminines, confortables et intemporelles. Ce sont... les espadrilles Castañer. Née en 1927, la marque espagnole est devenue mythique dans les années 1970 grâce à Yves Saint Laurent, qui lui en commanda le premier modèle à talon. Cinquante ans plus tard, elles sont toujours aussi mode et désirables.
> Modèles Gala toast, 115 €, et Kanu rose et noir, 135 €. À retrouver sur: castaner.com

NATURELLES
ET CHICS



L'EXPO

POIL À GRATTER

Cheveux, poils, en avoir ou pas? La question traverse les âges et notre société, comme le démontre l'exposition originale qui se tient actuellement au musée des Arts décoratifs, à Paris. Symbolique, politique, identitaire, le sens du poil y est étudié à la racine, au travers d'œuvres spectaculaires, extravagantes, voire déroutantes.

> « Des cheveux et des poils », jusqu'au 17 septembre 2023. Voir le site: madparis.fr

Il était une fois LE DISCOUNT d'aujourd'hui

Progressivement nos vies changent, et c'est tant mieux. Nous sommes plus conscients de ce qui est important.

Notre temps, notre famille, notre santé, les petits comme les grands plaisirs. La qualité, aussi, la vraie, que l'on veut plus transparente.

Nos vies changent et nos habitudes aussi. Aujourd'hui il n'est plus rare que certains fassent la veille le repas qu'ils mangeront au bureau le lendemain.

Plus rare non plus que pendant un même repas on fasse attention aux végétariens ou à ceux qui préfèrent le bio.

Nos vies changent et notre consommation aussi. On ne veut plus surconsommer. On veut des bons produits, plus éthiques, plus locaux, et les payer au prix le plus bas. Et on veut de la rapidité, de la simplicité.

Nos vies changent, alors pourquoi ne pas changer vos habitudes un jour, cette semaine, et venir découvrir ALDI ?

Venir découvrir le discount d'aujourd'hui.

Le discount qui privilégie les bons produits plutôt que les grandes marques. Le discount qui propose près de 50% de ses produits à moins de 2 euros*.

Le discount qui propose des prix bas toute l'année plutôt que des promotions de temps en temps. Et les mêmes prix bas partout, même en bord de mer

ou en centre-ville. Le discount qui propose 78% de ses produits alimentaires fabriqués en France. Celui qui permet d'un simple flash de QR code

de connaître tout sur la viande que vous achetez : lieu d'élevage, nom du fournisseur, lieu de découpe. Celui qui se vit à taille humaine, avec un choix

plus simple, plus immédiat, car personne ne veut plus choisir entre 50 dentifrices. Celui qui n'incite pas à la surconsommation.

Celui qui répond plus que jamais aux vies d'aujourd'hui.

PLACE AUX VIES D'AUJOURD'HUI. PLACE AUX NOUVEAUX CONSOMMATEURS.



*46% de nos produits sont à moins de 2 euros. Prix relevés le 06/03/2023. Infos sur ALDI.fr.
ALDI Centrale d'achat et Cie - RCS Meaux 378 569 040 00041, Dammartin-en-Goële.



SOLAIRES

Protection rapprochée

- 1. Body Sunscreen SPF 50+, Coco & Eve.**
Non grasse, cette lotion australienne ultra-hydratante (huile de coco, aloe vera et vitamine E) résiste à l'eau pendant 4 heures. > 200 ml, 31 €
- 2. Sun, Annemarie Börlind.**
Une crème solaire anti-âge et un baume à lèvres dans le même tube? Top!
> 30 ml + 3,5 g, 19,95 €
- 3. Huile solaire, La Rosée.**
Cette huile sèche, enrichie en huile d'abricot bio,

- protège aussi bien le corps, le visage et les cheveux. Divine! > 150 ml, 21,90 €
- 4. Brume solaire visage, Coola.** Quelques pschitt de cette brume légère, invisible et rafraîchissante, aux ingrédients bio, et le tour est joué! > 100 ml, 38 €
- 5. Bariésun fluide anti-taches, Uriage.** Ses actifs antioxydants et apaisants atténuent les défauts de pigmentation et unifient parfaitement le teint.
> 40 ml, 12,90 €

- 6. Réflexe solaire, Avène.** On adore son format poche! Très sûre grâce à son filtre TriAsorBTM, elle ne contient pas de parfum. Une valeur sûre.
> 30 ml, 10,50 €
- 7. Fluide anti-imperfections UV Clear Capital soleil, Vichy.** À la fois anti-UV et matifiant, c'est le combo gagnant de ce fluide spécial peaux grasses ou à tendance acnéique.
> 40 ml, 26 €



LA BONNE IDÉE

Un média 100% AIDANT

Parce que les aidants aussi ont besoin d'aide (et qu'ils osent rarement en demander), Muriel de Vericourt, journaliste spécialisée en science et santé, elle-même aidante, a lancé une newsletter destinée à leur faciliter la vie au quotidien. Son nom : Bulle d'aide. On y trouve une foule d'informations pratiques pour lever les obstacles administratifs, des adresses utiles et des conseils bien-être.

> Pour la recevoir gratuitement chaque semaine dans sa boîte mail, il suffit de s'inscrire sur le site: mailchi.mp/f5de55eea908/bulleaide



STELLARIUM LE SHAZAM DES ÉTOILES

Pas la peine d'être un astronome pour connaître le nom des planètes et autres objets célestes, il existe des applis pour ça! Dernière en date: Stellarium Mobile. On la télécharge sur son smartphone, on pointe celui-ci vers les étoiles et hop! s'affiche instantanément sur l'écran le nom des constellations, planètes, comètes, satellites (comme l'ISS) et autres manifestations astronomiques visibles à l'œil nu.

> Gratuite et disponible sur Google Play et Apple Store



Selection

**LE MEILLEUR DE SCHWEPPEES
POUR VOS COCKTAILS***



J. Schœpffe

· 1783 ·

*SANS ALCOOL

ORANGINA, SCHWEPPEES FRANCE SAS RCS NANTERRE B 404 907 941 - CAPITAL SOCIAL 446 036 924 € TBWAW PARIS

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR



RENDEZ-VOUS

BONS PLANTS

Avec le printemps sont revenus les ateliers potager au centre anticancer Léon-Bérard, à Lyon. Lancés à l'été 2022 et animés par des diététiciennes, ils visent à rappeler l'importance de consommer des fruits et légumes de saison et à initier les patients à l'art de cultiver des semis. En commençant par ceux des herbes aromatiques, dans des pots que les participants seront invités à emporter chez eux. Dans le jardin du centre, ce moment passé les mains dans la terre est l'occasion d'échanger conseils et astuces pour pallier les effets indésirables de certains traitements (perte d'appétit, troubles du goût...) – et des recettes! – tout en pratiquant une activité physique douce, ludique et gratifiante.

> Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
centreonberard.fr



LE PODCAST

qui fait du bien

Dans son podcast *Sans pluie pas d'arc-en-ciel*, la comédienne Sarah Pébereau interviewe des femmes qui ont surmonté des épreuves difficiles (violences conjugales, maladies, burn-out) et dont la parole illumine le chemin. « *Dans les tempêtes de la vie, l'éclaircie vient des rencontres* », souligne la néoquadragénaire, qui a elle-même eu un cancer, en 2012. Le titre de son podcast est d'ailleurs inspiré de son expérience : « *La pluie, c'est la maladie qui m'est tombée dessus; et l'arc-en-ciel est venu avec la naissance de ma fille, en 2020.* »

Un nouveau témoignage est diffusé tous les quinze jours.

> À écouter sur toutes les plateformes



✓✓ **TÉLEX** Ces derniers mois, l'accès à l'emprunt bancaire s'est amélioré pour les personnes ayant ou ayant eu un cancer. Mais, entre le droit à l'oubli, la suppression du questionnaire médical et les autres dispositions, on a vite fait de s'y perdre. RoseUp a donc créé un questionnaire en ligne pour vous guider. En seulement quelques clics, vous saurez quels sont vos droits. À retrouver sur notre site : rose-up.fr/magazine/emprunt-bancaire-droit-oubli-cancer-outil



PEUGEOT

NOUVELLE 408 HYBRIDE RECHARGEABLE



Design inattendu
PEUGEOT i-Cockpit® 3D**
Jusqu'à 70 km d'autonomie électrique*

PEUGEOT RECOMMANDE TotalEnergies Consommation mixte WLTP(1) (l/100km) : 1,1 à 1,2.

(1) Ces valeurs peuvent varier en fonction des conditions réelles d'utilisation et de différents facteurs. Plus d'informations auprès de votre point de vente ou sur <https://www.peugeot.fr/marque/politique-environnementale/wltp.html>. *L'autonomie de la batterie peut varier en fonction des conditions réelles d'utilisation. **De série ou indisponible selon les versions. OPEn – Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

A 26g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer



Ça m'énerve



La mucite est une inflammation de la bouche et de la muqueuse digestive, consécutive aux traitements du cancer. Elle peut provoquer des douleurs, des difficultés pour s'alimenter, pour parler, une altération de l'image de soi, de l'anxiété, des troubles du sommeil ou une dépression. Quand les atteintes sont telles que s'alimenter devient impossible au patient, on peut être obligé de lui poser une sonde d'alimentation ou une perfusion de morphine, voire de réduire la dose de ses traitements ou de les interrompre provisoirement. Ce

sont donc aussi de potentielles pertes de chances pour le patient. Or on connaît les traitements qui entraînent les mucites et on dispose d'une solution pour s'en prémunir : la photobiomodulation. Elle agit en limitant l'inflammation, en soulageant la douleur et en favorisant la cicatrisation. Son nom peut paraître compliqué. En réalité, son principe est assez simple. Il s'agit d'une technique qui repose sur la propriété qu'ont certaines longueurs d'onde de la lumière, en l'occurrence le rouge et l'infrarouge, de permettre aux cellules de retrouver un fonctionnement normal. La lumière est émise par des diodes électroluminescentes – mieux connues sous le nom de LED – ou des lasers, qui n'émettent pas de chaleur. Il n'y a donc aucun risque de brûlure.

Ces dernières années, les industriels ont fait beaucoup d'efforts pour proposer des appareils extrêmement sûrs, précis, efficaces, et peu coûteux. Ces outils sont devenus très simples d'utilisation,

« Les mucites sont une souffrance qui n'a plus lieu d'être! »

PAR LE DR ANTOINE LEMAIRE

nombreuses publications scientifiques ont démontré à la fois son efficacité et sa sécurité. Les référentiels internationaux recommandent cette technique depuis huit ans maintenant. Le coût de ces appareils, quelques milliers d'euros, peut aussi bloquer ; mais il est bien faible en comparaison de ce que représente financièrement la prise en charge des mucites.

Résultat, on propose aux patients des bains de bouche, a minima peu efficaces, et souvent inadaptés, qui font perdre du temps dans la prise en charge de leurs mucites ! On se retrouve à traiter des patients avec des mucites parfois à un stade avancé, alors même qu'on a les moyens d'empêcher leur apparition, ou au moins de limiter leur progression par la photobiomodulation préventive. Il faut sortir de ce paradoxe, inacceptable sur le plan éthique. J'en appelle aux patients : qu'ils en parlent à leur médecin ! C'est peut-être le meilleur moyen de faire enfin bouger les lignes. » ■

LA PLUME DANS LA PLAIE

Le Dr Antoine Lemaire est médecin hospitalier spécialiste de la douleur et des soins palliatifs, chef du pôle cancérologie et spécialités médicales du centre

hospitalier de Valenciennes. Il milite activement pour que les douleurs liées au cancer soient mieux connues et mieux prises en charge. Formé au journalisme

médical, il publie régulièrement des articles sur ce sujet. Il est notamment l'auteur de *Soigner les douleurs du cancer*, paru aux éditions In Press.





Si une fois de plus, vous pouvez profiter du réseau mobile N°1, c'est grâce aux femmes et aux hommes d'Orange qui tous les jours redoublent d'efforts.

Orange, réseau mobile N°1 pour la 12^e fois consécutive.

Selon l'enquête ARCEP d'évaluation de la qualité de service des opérateurs mobiles métropolitains du 20 octobre 2022. Orange est 1^{er} ou 1^{er} ex æquo sur 476 des 505 critères. Données en accès libre sur le site data.gouv.fr



BIEN-ÊTRE

*Le secret
de la lavande*

Ah! le parfum généreux de la lavande, qui nous projette immédiatement dans l'été! Mais savez-vous que l'huile extraite de cette plante a des vertus anxiolytiques? Quelques gouttes frottées dans le creux de la main, inhalées trois fois dans la journée, contribuent en quelques semaines à réduire le stress et à améliorer le sommeil. C'est prouvé scientifiquement! L'avantage de cette plante, c'est qu'elle ne crée pas d'accoutumance. D'où tire-t-elle son pouvoir? Du linalol, un composé volatil capable de calmer les neurones. Demandez conseil à votre médecin.



100 000

VISITEURS - DÉJÀ! - POUR L'EXPO « CANCERS »,
 QUI SE TIENT À PARIS, À LA CITÉ DES SCIENCES
 ET DE L'INDUSTRIE, DE LA VILLETTE, DEPUIS
 LE 6 SEPTEMBRE 2022. OBJECTIF : FAIRE TOMBER
 LES PEURS ET LES IDÉES REÇUES SUR CETTE
 MALADIE VIEILLE DE PLUS DE 500 MILLIONS
 D'ANNÉES. JUSQU'AU 8 AOÛT 2023.

ROSE UP ACTU +

Informez-vous en continu,
 commentez, likez sur rose-up.fr
 et nos réseaux sociaux.



LE + LU

Vous avez adoré notre article « 8 astuces simples et pas chères pour déstresser »! L'avantage de nos petits trucs pour faire baisser la pression n'importe où, c'est qu'ils ont été testés et approuvés!

> À revoir sur notre chaîne YouTube: [RoseMagazine1](https://www.youtube.com/RoseMagazine1)



LE + VU

À putain de maladie, putain d'association...
 Derrière ce titre: un court métrage. Il montre comment depuis sa création, en 2011, notre association RoseUp a fait bouger les lignes en faveur des femmes touchées par le cancer.

> Déjà vu plus de 22000 fois sur notre Insta [#RoseUp!](https://www.instagram.com/RoseUp!)



LE + LIKÉ

Le 3 mars est la journée mondiale du cancer du sein triple négatif. En soutien de cette journée destinée à briser l'isolement et à donner de l'espoir aux femmes atteintes de ce cancer, notre post sur notre LinkedIn a beaucoup fait réagir nos 4261 abonnés.

MAÏA, SOCIÉTAIRE, ÉPARGNE POUR SON AVENIR



MAIS AUSSI POUR CELUI DES AUTRES.

Avec une épargne dédiée au financement de projets à impact positif,
participez à la transition écologique dans votre région.

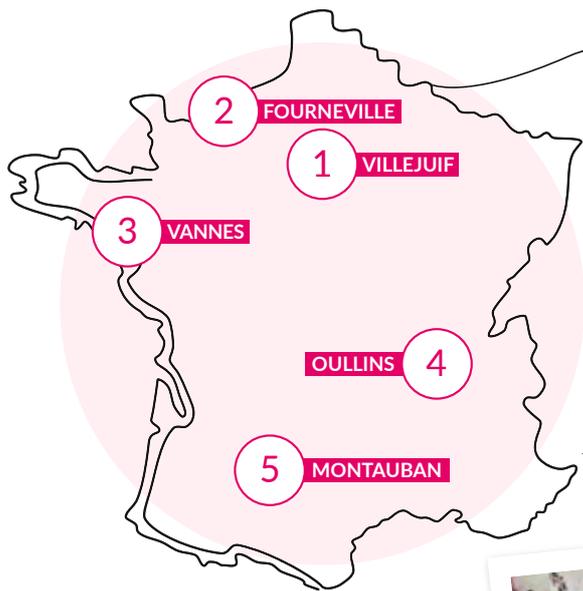
[#ensembleonyarrivera](#)

LE LIVRET
ENGAGÉ
SOCIÉTAIRE



Le Livret Engagé Sociétaire est un compte d'épargne dont la souscription est réservée aux personnes physiques ou morales sans but lucratif justifiant de la qualité de sociétaire d'une Caisse régionale ou d'une de ses Caisses locales de Crédit Agricole Mutuel affiliées durant toute la durée de vie du Livret Engagé Sociétaire. Pour connaître la disponibilité du Livret Engagé Sociétaire dans votre Caisse régionale, les typologies de projets financés avec les sommes déposées, le taux de rémunération en vigueur et les conditions de fonctionnement, renseignez-vous auprès de votre conseiller.

04/2023 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 077 707 050 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Ella Hermé & Getty Images. BETC



ÇA SE PASSE près de chez vous

ART-THÉRAPIE, ACTIVITÉS PHYSIQUES OU CULTURELLES, ACTIONS SOLIDAIRES... PETIT TOUR DE FRANCE DES INITIATIVES LOCALES QUI AIDENT À MIEUX VIVRE LE CANCER.

1

VILLEJUIF (94) DANSE DE CHEVET

Chaque semaine, à Gustave-Roussy, il y a danse dans les services où l'on reçoit les patients en cure de chimio ambulatoire, en long séjour ou en soins palliatifs. Aude Michon, danseuse et créatrice de l'association Elles dansent, se produit à leur chevet. Des danses improvisées en fonction du moment et des personnes, ou exécutées à la demande. Un moment de grâce et de joie. Quand ? Tous les mercredis.

ellesdansent.org



2

FOURNEVILLE (14) UNE DOUCE HALTE

Près de Honfleur se trouve Un parfum de violette... Joli nom pour une maison d'hôtes où il fait bon se reposer après les traitements. Dans un décor bohème et baroque, où les fleurs sont partout, Laurence et Daniel vous reçoivent pour quatre jours de bien-être total. Au programme de ce séjour « Et après ? » : des ateliers de cuisine bien-être, d'automassage des mains, de méditation... Six participants au maximum.

unparfumdeviolette.com



3

VANNES (56) BAIN LIBÉRATEUR

Apprendre à gérer ses émotions, à lâcher prise, à booster la confiance en soi, ces vertus reconnues de la sophrologie sont maximisées dans l'eau. Praticienne expérimentée, Christelle Valence anime des séances collectives d'aquasophrologie tous les quinze jours, le jeudi à 18h15.

Tarif: 25 € l'heure.
christelle.sophrologue@gmail.com

4

OULLINS (69) UN COCON IDÉAL

Pousser la porte de Ly'déal, c'est entrer dans un univers zen, féminin, convivial, pensé par une jeune entrepreneuse de 30 ans. Dans sa boutique, Chloé propose une large sélection de franges et turbans, de cosmétiques, de lingerie, et un service de dermopigmentation. Besoin d'une prothèse mammaire externe ? Cette prothésiste de formation assure un conseil professionnel.

lydeal.fr

5

MONTAUBAN (82) UN SOUTIEN GRACIEUX

Créé en 2021, le réseau Artemis s'adresse aux femmes ayant un cancer du sein, qu'elles résident dans le Tarn-et-Garonne ou dans les départements voisins. Sa mission: les informer et les accompagner individuellement, à partir de l'annonce et jusqu'à six mois après la fin des traitements. Socioesthétique, yoga, art-thérapie... Tout y est gratuit.

artemis82.fr



VOS COURSES CONNAISSENT LE CHEMIN.

Faites-vous livrer vos courses directement
chez vous, quand vous le souhaitez.



Rendez-vous dès maintenant
sur intermarche.com ou téléchargez
l'application en scannant ce QR Code.

InterMARCHÉ
magasin · drive · livraison



PLONGEZ
DANS LE JARDIN
D'HAYDEN !

COUP DE CŒUR NÉNÉS CHÉRIS

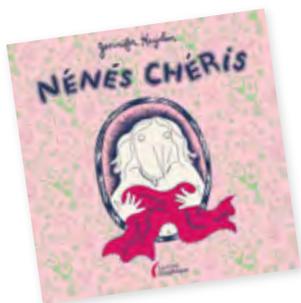
La vie d'une Américaine vue à travers ses seins. Une BD culte !

Sorti en 2015 aux États-Unis, *The Story of My Tits* (« L'Histoire de mes nichons ») a connu à la fois un succès critique (désigné meilleur roman graphique par le magazine *GQ*) et public.

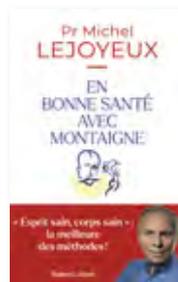
Il a fallu attendre 2022 pour qu'il sorte en France dans une traduction impeccable, sous le titre : *Nénés chéris*. C'est bien trouvé.

Son auteure, Jennifer Hayden, les a tant aimés... ses seins ! Ils ont été l'alpha et l'oméga de sa féminité, de sa vie de fille, de femme, de mère et ce jusqu'à ses 43 ans, quand on lui diagnostique un cancer et qu'elle fait le choix radical d'une mastectomie totale. Enchaînant les cases tambour battant, cette bédéiste culte, qui n'a pas peur de se regarder en face, trace noir sur blanc, avec délicatesse et humour, un autoportrait qui parle à toutes les femmes. **S.M.**

> *Nénés chéris*, Jennifer Hayden, La cité graphique, 22 €



S'INFORMER, S'INSPIRER, S'ÉVADER



SURPRENANT

ESSAIS CONCLUANTS

Le Pr Lejoyeux est le chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'hôpital Bichat, et un lecteur de Montaigne. Il nous propose une relecture moderne et revigorante de ses fameux *Essais*, dont il a extrait des conseils pratiques pour améliorer notre moral et notre santé. Cela va des bénéfices d'une amitié exigeante (le fameux : « *Parce que c'était lui, parce que c'était moi* ») aux vertus d'aliments anti-inflammatoires (déjà prônés par Montaigne), en passant par la pratique de la pleine conscience. À lire sans modération car, comme l'écrivait le philosophe, « *on ne peut abuser que de choses qui sont bonnes* ». **K.C.**

> *En bonne santé avec Montaigne*, Pr Michel Lejoyeux, Robert Laffont, 19,90 €



CAPTIVANT

LE PLEIN DE SENS

Avec Raphaël, Lisa a vécu sa plus belle histoire d'amour. Mais Raphaël est mort, brutalement. Et Lisa n'a jamais réussi à faire son deuil. Ni à comprendre pourquoi il avait toujours esquivé la question du mariage, pourquoi il n'avait pas voulu d'enfant... C'est avec ces questions en tête que Lisa se lance dans un pèlerinage. Cap sur Nice, par la nationale 7. La même route qu'ils avaient faite en amoureux, vingt ans plus tôt. Elle au volant, et à la place du mort : le fantôme de Raphaël. Et c'est la grande force de l'auteure que de nous faire croire à sa réalité. Sur la route, il y aura des mises au point, des prises de conscience, heureuses, douloureuses. Une introspection menée pied au plancher jusqu'au dernier tournant, fracassant mais libérateur. Un premier roman emballant. **S.M.**

> *Km 930*, Valérie Fayolle, Plon, 19,90 €

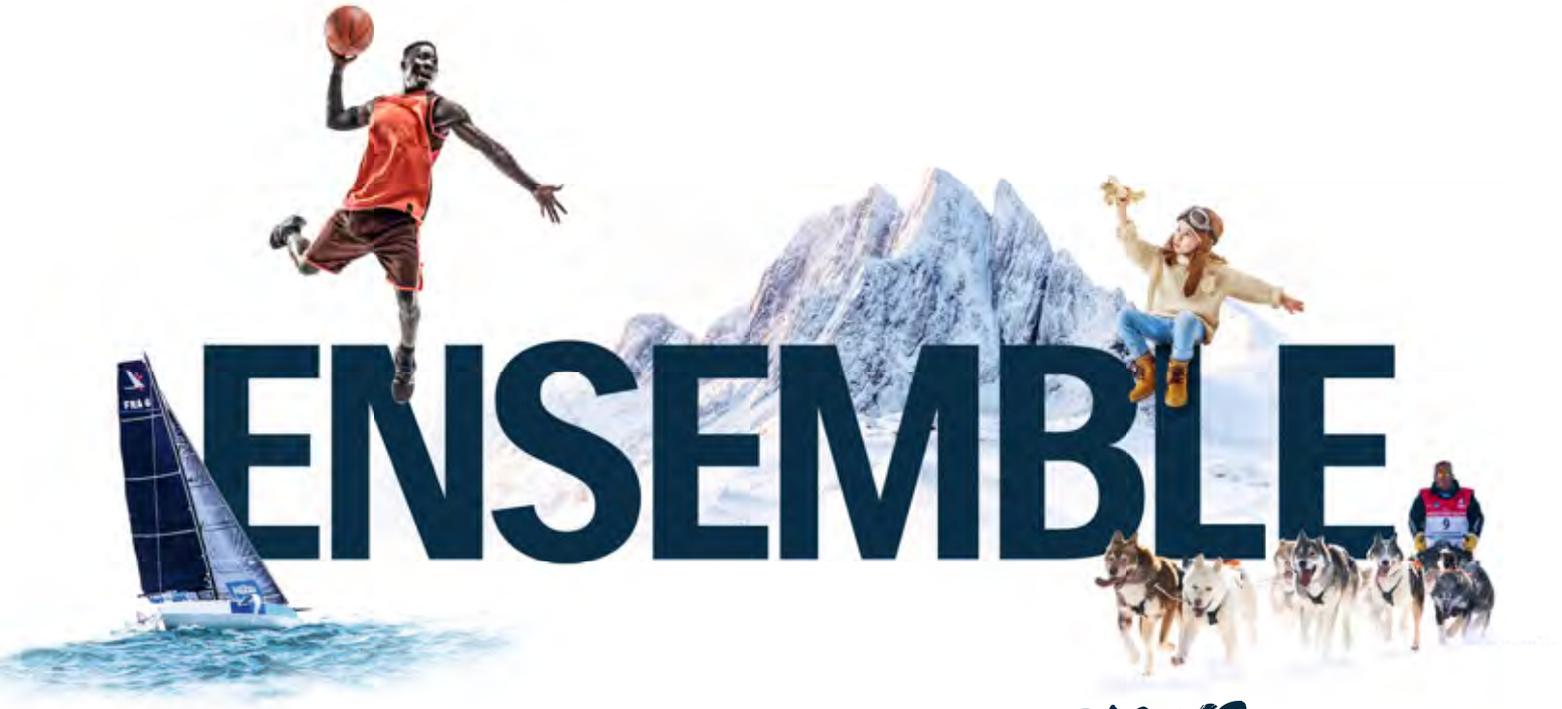


SUCCULENT

BONS GRAINS

Manon Fleury est une jeune cheffe qui aime mettre du bon sens dans sa cuisine et une pincée de saine gourmandise dans tous ses plats, salés ou sucrés. Elle nous livre ici des recettes qui mettent en valeur les céréales, aliment énergisant par excellence, qu'elle adore et qu'elle connaît sur le bout des doigts. En bonus : ses petits secrets pour les consommer sans s'alourdir, ses conseils avisés pour bien les choisir (et bien choisir ses farines), et ses bonnes adresses. Le tout superbement illustré par les photos nature et lumineuses de Pauline Gouablin. **S.M.**

> *Céréales, les recettes d'une cheffe engagée*, Manon Fleury, Flammarion, 29,90 €



ENSEMBLE

VÉHICULONS LES PASSIONS
& LES ENGAGEMENTS
QUI NOUS ANIMENT

**Suzuki Automobile est partenaire
d'aventures sportives & d'associations au grand cœur.**



La Solitaire du
FIGARO



Rêves
de
Gosse



TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, VIBREZ AVEC NOUS AU RYTHME
D'ÉVÉNEMENTS ET D' ACTIONS INCONTURNABLES.



Alternative à l'hospitalisation classique, elle permet de recevoir ses soins et traitements à domicile, en coordination avec son équipe soignante. On l'appelle...

PAR CLAUDINE PROUST

L'HAD

L'hospitalisation à domicile

Imaginez l'hôpital, avec les mêmes soins, médicaux et paramédicaux, mais sans les bruits de couloir qui empêchent de dormir quand on doit y séjourner; sans les transports et les salles d'attente où il faut patienter quand on est traité en hôpital de jour. C'est le principe de l'hospitalisation à domicile. Reconnue par la loi en France depuis 1970, et largement encadrée, on la désigne plus communément par son sigle : l'HAD. Elle permet de raccourcir la durée de séjour à l'hôpital. De nombreuses séquences de soins des patients atteints de cancer peuvent être prises en charge en HAD aujourd'hui. Et pas seulement au stade des soins palliatifs : tout cancer en cours de traitement par chimiothérapie injectable est a priori éligible à une HAD (à l'exception des traitements les plus lourds ou expérimentaux).

Que ce soit lors de son passage à l'hôpital ou en consultation chez son médecin traitant, un patient, quel que soit son âge, peut demander ou se voir proposer l'HAD. La décision est subordonnée à son accord et à l'aval du médecin, qui va évaluer le rapport bénéfice/risque et la possibilité d'effectuer les soins à domicile (certains ne peuvent pas être réalisés chez le malade, car ils nécessitent de recourir à un plateau technique). Une fois l'HAD prescrite, le bénéficiaire est mis en relation avec

l'établissement d'HAD le plus proche de son domicile, qui va se charger d'organiser son parcours. Il existe 282 établissements d'HAD répartis sur tout le territoire. Ce dispositif est assuré par des équipes pluridisciplinaires (comprenant des médecins et des infirmiers), joignables 24/24 heures et 7/7 jours. En principe, toute chimiothérapie injectable peut être administrée en HAD. Pour chaque cure, le feu vert est donné par l'oncologue du patient. À deux conditions : que le produit soit suffisamment stable pour être transporté, et que les infirmiers soient formés à son administration, ce qui n'est pas encore le cas dans tous les établissements d'HAD.

Une infirmière de liaison apprécie la faisabilité du traitement à domicile (accessibilité, eau courante, espace de stockage des médicaments, présence de proches en l'absence d'autonomie). Elle évalue les besoins en matériel (potences de perfusion, pompe à morphine ou lit médicalisé) – lequel sera livré à domicile –, organise avec les pharmaciens la fourniture des traitements pour les jours de chimiothérapie injectable, ou les immunothérapies. Enfin, elle coordonne les visites des personnels médicaux et paramédicaux (infirmier, aide-soignant, laborantin, qui peuvent être des salariés de l'établissement d'HAD ou des libéraux) pour administrer les traitements, suivre leur efficacité et leur tolérance, réaliser les bilans biologiques. Le tout entièrement pris en charge par la Sécurité sociale et en lien permanent avec l'équipe soignante de l'hôpital prescripteur. ■

1. Source : fnehad.fr

Il existe 282 établissements d'HAD répartis sur tout le territoire



EN PARTENARIAT AVEC L'INSTITUT NATIONAL DU CANCER

UN PACTE ENTRE NOUS

“ Avec ENGIE, je suis actrice de ma carrière, au contact d’une communauté engagée pour apporter des solutions innovantes pour un monde neutre en carbone. ”

Carole, chez ENGIE depuis 18 ans.

**#Act
With
ENGIE***

Renouvelables

Thermique et
fourniture d’énergie

Energy
Solutions**

Infrastructures

The ENGIE logo consists of a white curved line above the word "engie" in a lowercase, sans-serif font.

* J’agis avec ENGIE
** Solutions énergétiques

Mais qui est vraiment Frédéric Thomas ?

Directeur de recherche au CNRS à l'université de Montpellier, auteur de *L'Abominable Secret du cancer*¹, cet expert en biologie de l'évolution propose une approche inédite, novatrice et intime de la maladie.

PAR FRÉDÉRIQUE ODASSO | PHOTO NICOLAS BUISSON

CEUR VAILLANT

En août 2010, le décès de sa mère, vaincue par un cancer, le confronte à un insupportable sentiment d'impuissance. Éprouvant le besoin de se sentir utile, il décide alors, à 40 ans, de bifurquer pour se consacrer à l'étude des cellules cancéreuses.

PIED DE GUERRE

Animé d'une énergie martiale, il consacre une partie de son temps à trouver les fonds nécessaires à la poursuite de ses recherches. Celles-ci le mènent régulièrement en Australie, où il étudie le diable de Tasmanie, une espèce de marsupial décimée par un cancer très particulier.

1. *L'Abominable Secret du cancer*, HumenSciences, 2019, et *Les Paradoxes de la nature*, écrit avec Michel Raymond, HumenSciences, 2022.



TÊTE CHERCHEUSE

« Passionné depuis toujours par le monde vivant, j'ai voulu comprendre comment il fonctionnait. En devenant biologiste de l'évolution, j'ai réalisé mon rêve d'enfant. » Son premier objet d'étude ? Les parasites manipulateurs, qui agissent sur le comportement de leur hôte.

ŒIL AIGUISÉ

Intrité à la photographie animalière, Frédéric s'évade souvent en allant observer pendant des heures les oiseaux (notamment), et essayer d'en saisir la grâce et la délicatesse sur un cliché. « Source de joie, ce temps suspendu est nécessaire à mon équilibre. » Tout comme l'art brut, son autre échappatoire.

TOUT OÛIE

À l'écoute des autres disciplines scientifiques, il a créé le Centre de recherches écologiques et évolutives sur le cancer, au sein de l'université de Montpellier. En croisant les sciences de l'écologie et l'oncologie et en favorisant l'interdisciplinarité entre recherche fondamentale et médecine, cet adepte du kung-fu (qu'il pratique depuis des années) espère trouver la faille qui lui permettra de neutraliser son adversaire.

VOIX AU CHAPITRE

Dans ses livres¹, ou lors de ses conférences, il se révèle naturellement pédagogue, prenant un vrai plaisir à échanger et à partager des informations que le grand public ignore, sur des phénomènes qui le fascinent ou qui le terrorisent.

Laboratoires Dermatologiques

Eucerin[®]

RAYONNEZ DE
VOTRE PLUS BEL ÉCLAT

92% DES FEMMES
LE CONSTATENT :
**LA PEAU PARAÎT
PLUS JEUNE
DÈS 2 SEMAINES***

AMÉLIORE +
L'ÉLASTICITÉ

RÉDUIT LES +
TACHES BRUNES



COMBLE +
LES RIDES

**NOUVELLE
FORMULE**



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

*Test consommateurs, 120 femmes, 4 semaines, % de satisfaction. ** Thiamidol breveté (EP 2 758 381 B1) France, Belgique, Pays-Bas.

Plus d'informations sur www.eucerin.fr

ROSE et vous



ABSOLUMENT *fan!*

1. POUR VOIR
LA VIE EN ROSE,
« Monaco », L'Éventail
de Lola, 35 €

2. POUR LES
ROMANTIQUES,
« Marin », Maison de
l'Éventail, 19,90 €

3. POUR LES
JET-SETTEUSES,
« Pocket Fan Ivoire »,
Duvelleroy, 89 €

4. POUR LES
AUDACIEUSES,
« Bamboo », Vent de
Bohème, 36 €

C'est le come-back du siècle! Par la faute, ou la grâce, des canicules à répétition, cet accessoire, connu depuis l'Antiquité, et que l'on pensait tombé en totale désuétude depuis l'invention du ventilateur puis de la clim, redevient un accessoire incontournable. Et un « *must-have* » pour les victimes de la mode. Sujettes aux bouffées de chaleur? Éventez-vous désormais sans honte ni crainte, vous êtes décidément, absolument, totalement dans l'air du temps! Léger, pliable, pratique, l'éventail ne fait pas que rafraîchir, il donne du style. On peut assortir sa couleur à sa tenue, à son humeur, ou préférer un modèle à motifs. Graphique, fleuri, animal? Il y en a pour tous les goûts, pour tous les jours. Et pour tous les budgets! **S. M.**

Mon objet

+
de témoignages
sur : rose-up.fr

Au fil des traitements du cancer, des accessoires, souvent banals, s'imposent comme essentiels. Parce qu'ils rassurent et, surtout, qu'ils facilitent la vie. En voici sept, testés et approuvés par nos lectrices.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SANDRINE MOUCHET**
PHOTOS **PATRICK SWIRC**

LAURIE,
37 ANS

Je trouve assez chic ce geste de s'éventer! L'usage de l'éventail s'est imposé à moi en janvier 2021, quand j'ai commencé mon traitement. J'ai un cancer du sein métastatique et je suis sous hormonothérapie combinée à une thérapie ciblée. Je subis des effets secondaires, dont des bouffées de chaleur XXL. Elles m'arrivent par vagues violentes, n'importe où, n'importe quand. Comme je ne peux pas me trimballer partout avec un ventilateur, j'ai opté pour les éventails. Très efficaces! J'en ai un dans mon sac, un dans la voiture, un dans le salon... Savoir qu'ils sont là, à portée de main, me rassure.

Chemise en soie, manches bouffantes Interdee été 2023





ANNE M.,
54 ANS

Tout au long de mon parcours, je me suis cramponnée à mon smartphone! Pour me connecter à des sites d'info experts, comme ceux de l'INCa (Institut national du cancer) ou d'associations comme RoseUp. J'ai beau être infirmière, après chaque rendez-vous, j'avais besoin de réponses, de précisions que je n'avais pas eues. Le téléphone, c'est plus maniable que l'ordinateur. Je pouvais l'utiliser la nuit sans déranger mon mari. Dans un second temps, c'est sur Facebook que je suis allée pour trouver des groupes de femmes touchées par le cancer, et partager de l'expérience. Ou tout simplement pour consulter... des sites de déco. J'adore ça!

HÉLÈNE, 38 ANS

Pendant ma chimio, j'avais un rituel : la veille de chaque séance, j'enfilais ma paire de « runnings » pour aller courir dans la forêt de Compiègne. Cela me semblait essentiel, salutaire même, pour mieux lutter contre l'état nauséux et d'extrême fatigue qui m'attendait ensuite. Soif de sensations musculaires et physiques immédiates, d'un cœur qui bat plus vite, d'une respiration qui s'accélère... Tant que le corps vibre, s'éprouve, vit, la tête suit, et réciproquement. Malgré des journées « sans », ce cercle vertueux corps, running et bien-être me permet encore aujourd'hui d'appréhender le quotidien avec plus de force qu'avant.

Pull Plume





MARIE, 60 ANS

Ce plaid orange était dans mon sac de chimio durant mes douze cures. Il m'a enveloppée de sa chaleur, de sa douceur. J'en ai eu bien besoin pour supporter le port du casque réfrigérant que je mettais pour limiter la chute de mes cheveux. Au départ, il était bien rangé dans un carton. Je le destinais à protéger des objets pour un éventuel déménagement. Aujourd'hui, je l'emporte encore avec moi quand je me rends à mes séances de thérapie ciblée. Je le mets sur mes jambes pour dissimuler le dispositif d'injection. Avoir ce petit bout de « chez moi » me reconforte.

Chemise fluide satinée Zara

CHARLOTTE, 28 ANS

Mes AirPods m'accompagnent partout. Dans la rue, pour écouter de la musique en marchant. Dans mon lit, pour suivre des séances d'hypnose ou de méditation et mieux entrer dans le sommeil. Ils sont idéals pour se mettre dans sa bulle ou, au contraire, se connecter aux autres. Il y a eu un moment où j'ai passé beaucoup de temps à écouter des podcasts de témoignages de femmes confrontées au choix de faire ou non la mastectomie. J'ai eu besoin de ce partage d'expériences pour me décider, moi aussi, sur cette question.

Chemise Fête Impériale



ANNE L.,
53 ANS

Dans ma famille, nous avons une longue histoire avec le cancer. Ma grand-mère, ma mère, ma sœur ont été touchées. Et donc moi. Les seins, en 2013. Les ovaires, en 2017. Avant tout ça, mes agendas étaient remplis de rendez-vous, d'obligations. Il n'y en avait que pour mon travail. Puis, ce sont les dates de soins, d'opérations, d'exams, de suivis qui ont couvert les pages. Mais il restait des vides... Alors j'ai commencé à y noter des pensées, des questionnements. À y consigner aussi tout ce que l'on me préconisait. Alors que tout volait en éclats, ces carnets m'ont permis de garder le cap.

*Blouse écru en dentelle
guipure, macramé
Plume été 2023*



ANNE K., 41 ANS

Je n'aurais jamais pensé qu'un simple sweat-shirt prendrait autant de place dans ma vie! Ce modèle a été confectionné par une amie spécialement pour m'accompagner durant ma chimio. Il est en coton doublé de pilou. Hyper confort et doux. Et chaud, grâce à sa capuche! C'est important, parce que en chimio on a froid. Surtout quand on n'a plus de cheveux! Moi qui ne portais pas de rose jusque-là, je me suis rendu compte à quel point cette couleur me mettait du baume au cœur. Dans le dos, il y a cette phrase brodée: « *Tout est possible* ». Un message positif qui m'a fait du bien et qui m'en fait encore aujourd'hui! Quand j'ai des coups de « moins bien », je remets ce sweat. Il me donne de la force.

STYLISME

CHRISTINE LERCHE

COIFFURE-MAQUILLAGE

CONSTANCE HAOND

ASSISTÉE DE **VÉNUS**

REMERCIEMENTS AU

STUDIO LA PLATEFORM



CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE

Vers plus d'équité dans la prise en charge

Depuis 2016, les progrès thérapeutiques dans le cancer du sein métastatique ont permis de mieux contrôler la maladie sur la durée et d'améliorer la qualité de vie. Toutefois, la récente étude européenne de *The Breast*¹ souligne l'existence de disparités dans la prise en charge liées au profil individuel des patientes (âge, zone de résidence, situation économique et sociale, appartenance culturelle, etc.) et au système de prise en charge au niveau de la coordination dans le parcours de soins, de l'accès au dispositif d'annonce et/ou aux soins de support.

Afin de répondre aux besoins spécifiques des femmes atteintes d'un cancer du sein métastatique, Pfizer a développé la démarche SEINCHRONÉ, qui soutient la mise en place de solutions personnalisées visant à favoriser l'équité de prise en charge pour les patientes, telles que :

Pour + d'équité face à l'annonce

Un parcours dédié. Pfizer accompagne plusieurs initiatives dans des établissements de soins afin de structurer un parcours d'annonce spécifiquement dédié aux femmes atteintes d'un cancer du sein métastatique, en plusieurs étapes, intégrant un second temps de consultation infirmier.

L'Imagier du cancer du sein. Conçu en collaboration avec le Médipôle Hôpital mutualiste, cet outil visuel permet



L'Imagier du cancer du sein : un support pédagogique dédié aux femmes maîtrisant mal le français.

aux soignants, dès la consultation d'annonce, de mieux communiquer avec leurs patientes maîtrisant mal le français afin de leur expliquer leur pathologie, leurs traitements et leur parcours de soins.

Pour + d'équité dans le parcours de soins

AKO@dom. Cette solution, proposée par Patients en réseau et Continuum+, allie une plate-forme de télésurveillance avec un accompagnement de proximité par une infirmière libérale à domicile, en coordination avec les équipes de soins de l'établissement et de ville.

myCharlotte. Cette appli gratuite propose aux patientes de l'information et des exercices pratiques pour améliorer

leur bien-être mental et physique. www.mycharlotte.fr

Pour + d'équité sociale

Prisca. Développée par Life, cette appli permet d'identifier simplement les réels risques sociétaux de la famille, d'entrer en contact automatiquement avec un travailleur social, mais aussi de recevoir des informations personnalisées (soins de support, associations, contenus ressources, etc.). www.lifeisrose.fr

Alex. Portée par Wecare@work, cette solution interactive, sécurisée, accessible sur ordinateur, tablette, smartphone, aide à concilier maladie et travail. Elle est couplée à une ligne téléphonique gratuite : 0800400310. <https://onco.wecareatwork.com>

Avec près de 60000 nouveaux cas en 2018²,

le cancer du sein reste le plus fréquent chez la femme en France. En moyenne, entre 20 % et 30 % des femmes diagnostiquées³ présentent un risque de développer une forme métastatique, c'est-à-dire étendue à d'autres organes.

1. Eduard Vrdoljak, Joseph Gligorov, Lieve Wierinck, et al., « Addressing disparities and challenges in underserved patient populations with metastatic breast cancer in Europe », *The Breast*, n° 55 (2021), 79-90.

2. Source : INCa 2018, « Les chiffres du cancer ».

3. *Livret cancer du sein métastatique*, Europa Donna France, disponible sur le site : europadonna.fr

RCP

*Qui décide
de votre protocole ?*

Vous préoccuper de la façon dont vous allez être traitée est légitime. Sur ce point, sachez que le choix de votre stratégie thérapeutique repose sur un dispositif collégial et bien huilé : la réunion de concertation pluridisciplinaire.

PAR FRÉDÉRIQUE ODASSO | ILLUSTRATIONS IRIS DE VERICOURT

Chimio pour vous, pas de chimio pour d'autres, qui ont pourtant le même cancer. Vous avez reçu une ou plusieurs cures avant l'opération de la tumeur, alors que certaines femmes en recevront après. Puis vous avez dû vous soumettre à un certain nombre de séances de radiothérapie... Comment votre traitement a-t-il été décidé ? Par qui ? Où ? À quel moment ? Ces questions, peut-être vous les êtes-vous posées en sortant de la consultation avec l'oncologue ou le chirurgien qui vous a annoncé votre protocole de soins. Dites-vous bien que ce n'est pas lui, tout seul, qui a élaboré la stratégie thérapeutique qui vous concerne. « *Aujourd'hui, en France, aucun traitement ne peut être décidé par un seul médecin sur un coin de table* », explique le Pr Mario Campone, oncologue médical et directeur général de l'ICO, l'Institut de cancérologie de l'Ouest. « *C'est*

obligatoirement le fruit d'une décision collégiale issue de la réunion de concertation pluridisciplinaire, la RCP. » Pour vous, comme d'ailleurs pour chacun des 385 000¹ nouveaux cas de cancer diagnostiqués par an en France, plusieurs médecins se sont réunis pour discuter de votre situation afin de vous proposer le traitement le plus adapté. « *C'est-à-dire en tenant compte à la fois des recommandations et référentiels scientifiques et du cas particulier de la personne, de ses spécificités médicales, psychologiques, sociales...* » précise le Dr Jean-Baptiste Méric, oncologue médical au centre hospitalier de Bligny. Si l'équipe pluridisciplinaire a toujours existé de façon informelle dans de nombreux centres de lutte contre le cancer, il est longtemps demeuré une grande disparité de traitements d'un établissement à l'autre. Pour y remédier, et garantir que tout le monde soit traité de manière ●●●

... égale partout en France, dans le public comme dans le privé, l'Institut national du cancer (INCa) a institutionnalisé la RCP, en 2005.

AU CROISEMENT DES EXPERTISES

En présence de ses membres ou par visioconférence, la RCP se tient généralement dans les jours suivant l'annonce du diagnostic. RCP sein, RCP gynéco... elle s'organise de façon thématique, et sollicite l'expertise de spécialistes idoines – oncologue médical, chirurgien, radiothérapeute, anatomopathologiste... Combien d'intervenants ? Trois au minimum, mais le plus souvent elle regroupe plusieurs équipes. « *Dans un bassin de vie, il est fréquent que des établissements publics ou privés, des cliniques ou des centres hospitaliers s'organisent pour faire RCP commune* », souligne le Pr Campone. Chaque dossier est présenté par le médecin référent, qui adresse aussi à tous les participants de la réunion une fiche où sont consignées toutes les informations concernant le patient – comorbidités, éléments personnels... La plupart du temps, comme les cas correspondent à des traitements standards fondés sur des référentiels scientifiques nationaux et internationaux, la proposition thérapeutique est rapidement rendue. Certaines situations requièrent cependant un avis plus spécialisé. Par exemple, les cancers rares, qui bénéficient d'un réseau particulier pour une RCP spécifique, nationale, parfois même européenne. C'est également le cas de toutes les tumeurs d'organes précis – œsophage, estomac, foie, rectum et ovaires –, dont les dossiers sont obligatoirement adressés aux établissements autorisés à traiter ces tumeurs pour être examinés en RCP dite de recours.

L'avis de la RCP est retranscrit dans le plan personnalisé de soins (PPS). Choix des traitements, calendrier, effets secondaires... C'est cela que vous a détaillé le médecin référent lors de votre consultation en tête à tête, avant de vous demander votre accord, condition sine qua non de la mise en œuvre de la stratégie thérapeutique. À l'issue de ce rendez-vous, un exemplaire papier de votre PPS vous aura peut-être été remis, mais ce n'est pas toujours le cas. Si, au long du parcours, il s'avère nécessaire d'adapter ou de modifier les lignes de traitements, de nouvelles RCP sont alors susceptibles d'être convoquées. « *La RCP offre une garantie optimale que toutes les options thérapeutiques ont été analysées et que c'est la plus adaptée à la situation individuelle du patient qui a été sélectionnée* », insiste le Dr Méric. ■

1. Source : INCa 2018.

LA RCP, UN PROCESSUS CADRÉ

1

QUAND ?

Généralement, elle se réunit (parfois en visioconférence) dans les jours qui suivent l'annonce du diagnostic. Son rôle est de définir le meilleur protocole possible pour le patient.



LA FICHE DE RCP

Chacun des participants à la réunion a sous les yeux ce document, où ont été consignées par le médecin référent les informations médicales, mais aussi psychosociales, concernant le patient.

2

AVEC QUI?

Au moins 3 spécialistes différents, dont un oncologue médical ou radiothérapeute, un chirurgien et un radiologue, parmi lesquels figure le médecin référent.

Peuvent y participer aussi les anatomopathologistes et des spécialistes tels les pneumologues ou les gastro-entérologues.

LE MÉDECIN RÉFÉRENT

C'est lui qui réunit en amont toutes les informations sur le patient (résultats des scans, IRM, biopsie, etc.) et qui est chargé de présenter son dossier à l'équipe.



3

LA RCP REND UN AVIS

Cet avis détaille la stratégie thérapeutique retenue, qui est retranscrite dans le plan personnalisé de soins (PPS). Le médecin référent expliquera ce PPS au patient lors d'une consultation spécifique.



4

LA CONSULTATION D'ANNONCE

C'est un moment d'échange où le patient va pouvoir discuter du protocole et poser autant de questions qu'il souhaite.



Le CyberKnife, c'est

Xtra!



Puissante et hyper précise, cette technologie de radiothérapie est une arme de destruction massive des tumeurs. Le tout avec le minimum d'impact sur la qualité de vie des malades... Comment ça marche ?

PAR MURIEL DE VERICOURT

En mai 2022, aux États-Unis, un pur-sang anglais de trois ans déjouait tous les pronostics en remportant le prestigieux derby de l'Arkansas, doté d'un prix de 1,25 million de dollars. Ce n'est pas tant le fait qu'un outsider gagne qui a marqué les esprits que son nom : CyberKnife. « Comme le nom de l'équipement de radiothérapie », précisait ce jour-là aux journalistes Al Gold, son heureux propriétaire. Agent immobilier à la retraite, ce sexagénaire fou de turf est un « cancer survivor ». Diagnostiqué et soigné en 2020 d'un cancer de la prostate, en rémission depuis, il ajoutait : « Cette victoire, c'est à cette technologie de pointe que je la dois. » Donner son nom au crack de son écurie a été sa façon de lui rendre hommage. À l'entendre, le protocole semble n'avoir été qu'une simple formalité : « Il a fallu quelques séances d'une durée de dix-huit minutes chacune, et c'était réglé ! »

D'une puissance et d'une précision remarquables, cette machine, commercialisée par la société californienne Accuray, permet d'intervenir sur des tumeurs de petite taille, quelle que soit leur localisation. Et ce tout en limitant au maximum non seulement les effets secondaires, mais aussi le nombre de séances et la durée totale du traitement.

Suivie depuis octobre 2017 au centre Eugène-Marquis, à Rennes, pour un cancer du sein métastatique, Karine, 48 ans, a aussi été bluffée par la rapidité du processus : « Dans mon cas, il n'y a eu besoin que de trois séances, qui ont eu lieu sur trois jours d'affilée, en juin dernier. Il s'agissait de traiter une métastase osseuse située au niveau d'une lombaire. Tout a donc été très vite... sauf l'obtention du rendez-vous préalable d'IRM ! »

CINQ À DIX FOIS MOINS DE SÉANCES DE RAYONS !

En pratique, en effet, tout commence par un examen d'imagerie médicale. Ce préalable permet aux médecins de fixer le nombre de séances et le réglage de la machine, pour garantir une efficacité optimale de l'intervention. Ensuite, une première séance est planifiée, qui sert à déterminer la position que le patient devra adopter pendant le traitement¹. C'est aussi le moment où peuvent être fabriqués des accessoires personnalisés (moulages de parties du corps ou sangles), parfois utiles, selon la localisation de la tumeur, pour aider le patient à s'immobiliser. Là où, avec les méthodes conventionnelles de radiothérapie, il faut compter en général 25 séances réparties sur cinq à huit semaines, avec cette machine 2 à 5 séances suffisent. Soit cinq à dix fois moins ! Une prouesse rendue possible grâce à un maniement ultraprécis des rayonnements dits ionisants (rayons X, gamma, radioactifs), dont la puissance est utilisée dans toute radiothérapie¹. Le principe de base de cette technologie consiste à « abîmer » ●●●



••• Le matériel génétique des cellules de la tumeur. Celles-ci sont en effet bien plus sensibles à ce traitement que les cellules saines. C'est ce qui permet de détruire les unes, tout en limitant les risques d'endommager les autres. Le rayonnement lui-même n'est pas douloureux, donc aucune anesthésie n'est nécessaire. « *En revanche, c'est quand même assez impressionnant, raconte Karine. J'avais déjà été traitée par radiothérapie classique, mais là on est face à une machine gigantesque, dans une salle immense. Quand, après m'avoir aidée à m'installer, les soignants sont sortis, et que je me suis retrouvée seule, allongée sur une espèce de plaque, avec ce bras qui me tournait autour... je me suis sentie toute petite dans cet univers de haute technologie!* »

La séance dure généralement une trentaine de minutes, au cours desquelles il faut bouger le moins possible. Le patient reste relié aux soignants par un micro. Il peut ainsi, à tout moment, les solliciter et leur parler s'il en ressent le besoin.

Si le malade supporte mal de se sentir enfermé, ou est sujet à l'angoisse, il peut être utile qu'il en parle en amont avec l'équipe soignante, ou avec son médecin, ou encore avec un psychologue, qui pourra lui conseiller des techniques de relaxation. Et, bien sûr, ne jamais hésiter à soumettre toutes les interrogations qui nous viennent à l'esprit.

UNE EXACTITUDE SUBMILLIMÉTRIQUE

« *J'ai eu la chance d'être assez à l'aise avec l'équipe qui m'encadrerait pour lui poser plein de questions. On m'a tout bien expliqué* », témoigne Isabelle. Elle a reçu quatre séances de rayons par CyberKnife à l'hôpital Haut-Lévêque, à Bordeaux, en 2019, pour une métastase située au niveau d'une vertèbre. « *Je n'ai pas été inquiète. Ce bras, je l'ai même vu un peu comme un ami, que je pouvais presque toucher, et qui venait à moi pour prendre soin de moi, avec une précision extrême.* »

Comment ça marche ? Pas moins de 200 rayons, générés par un puissant accélérateur, convergent vers la tumeur. Pour parvenir à leur cible, chacun prend un chemin distinct ; de ce fait, les cellules saines situées sur leur trajectoire reçoivent une moindre dose de rayonnement. Résultat : les effets indésirables, notamment les irritations et les brûlures, sont nettement diminués. Karine ne signale qu'un seul effet secondaire : une fatigue importante dans les jours, voire les semaines, qui suivent les séances. Pour plus de précision encore, le CyberKnife associe

un bras robotisé (comparable à ceux utilisés dans les usines de fabrication des voitures) à des techniques de guidage par imagerie médicale. Ses mouvements sont ainsi contrôlés informatiquement, conformément au plan de traitement défini en amont de l'intervention¹. Pour détecter les déplacements de la tumeur et les mouvements du patient avec une exactitude submillimétrique et s'y adapter, l'outil s'appuie sur des repères anatomiques internes (os, opacités pulmonaires ou marqueurs implantés), suivis en temps réel grâce à l'imagerie. Tout mouvement, même infime, lié par exemple à la respiration du patient, est pris en compte, pour un ciblage optimisé des seules cellules malades. Avec ce système, plus besoin de tracer ou de tatouer des repères sur la peau!

Issue de recherches commencées à la fin des années 1980 à l'université de Stanford, aux États-Unis, cette technologie est arrivée en France au début des années 2010. Elle est utilisée pour traiter des tumeurs difficilement accessibles par la chirurgie, et dont la localisation ne permet pas la réalisation d'une radiothérapie classique, par exemple le cerveau. C'est pour trois métastases cérébrales que Malika a été traitée, en février 2022, par CyberKnife. L'opération ayant été considérée trop délicate, le médecin de la patiente a préconisé trois séances. L'Orléanaise a dû se rendre à l'institut Gustave-Roussy pour en bénéficier. C'est l'un des rares inconvénients liés à cette machine de pointe : elle est encore loin d'être disponible partout. Seules une vingtaine de structures en France en sont équipées actuellement. « *Et, là où il n'y en a pas, il est probable qu'on ne propose pas ce traitement, souligne Malika. Raison pour laquelle il ne faut pas hésiter, le cas échéant, à solliciter un second avis!* »

1. Voir notre article « Comment se passe une séance de radiothérapie ? », dans *Rose Magazine*, n° 23, ou sur notre site à : rose-up.fr

2. Voir notre article « Deuxième avis médical, nos clés pour l'exercer », dans *Rose Magazine*, n° 22, ou sur notre site à : rose-up.fr

EN CHIFFRES

200

rayons générés qui finissent tous par converger vers la tumeur

2010

année de l'arrivée du CyberKnife en France

25

robots CyberKnife en France en janvier 2023



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

“

APRÈS MON
CANCER,
J'AI REPRIS
CONFIANCE
EN MOI

Séverine, 37 ans

”



Découvrir la cure



CURE POST CANCER PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RECONSTRUIRE

CURE 12 OU 18 JOURS

Réparer votre peau, améliorer vos **cicatrices**, stimuler votre tonus, vous confier les clés d'une vie plus équilibrée, **vous écouter** et vous conseiller; diminuer votre **stress** et vous offrir un sommeil plus réparateur, vous redonner **confiance**... en un mot, **vous rendre le sourire**.

Nos **7 centres thermaux**, pionniers des cures post cancer; accompagnent les femmes depuis 2009. **Massages**, soins détente, **aide psychologique**,

coaching **sportif** et **diététique**, accompagnement ultra **personnalisé** : un programme aux effets **cliniquement prouvés**.

Dans des cadres naturels et dépayants, nos cures de 12 ou 18 jours offrent **une expérience complète et adaptée à votre convalescence**, encadrée par un personnel à l'écoute.

Profitez de cette expertise et **confiez-nous** votre santé.



TROUVEZ VOTRE CENTRE
DE CURE chainethermale.fr

Documentation & renseignements

01 88 32 86 36

Un CURSUS de malade

POUR SUIVRE SES ÉTUDES QUAND ON A UN CANCER

est possible mais ardu. Face à un enseignement supérieur globalement inadapté, il faut avoir une niaque en acier trempé pour décrocher son diplôme. Et savoir frapper aux bonnes portes...

PAR CLAUDINE PROUST | PHOTOS MARIE GENEL

Quand, en février 2022, les médecins ont expliqué à Clémence que la douleur au thorax qui la gênait pour respirer depuis quatre mois, puis les douleurs apparues à son bras et le ganglion sous son aisselle étaient un cancer du sein qui s'attaquait déjà au sternum, elle l'avait déjà compris : « Avec les stages de vétérinaire que j'ai faits, je sais qu'une tumeur n'est pas un kyste ! » Ce n'est pas ça qui l'a mise dans tous ses états, mais de s'entendre dire qu'il fallait qu'elle arrête tout, et retourne chez ses parents près de Clermont-Ferrand pour se concentrer sur ses dix-huit séances de chimiothérapie, programmées de mars à juillet. Elle a pensé : jamais de la vie !

À 19 ans, elle avait calé tout son parcours sur un projet : intégrer une classe préparatoire dans un lycée agricole à la rentrée 2022, afin de présenter les concours d'entrée aux écoles vétérinaires ou d'ingénieur agronome. D'ici là, il y avait d'abord les cours et les examens de son DUT de génie biologique option agronomie à boucler à Lyon. Puis, d'avril à juillet, un stage dans une ferme expérimentale, « que j'avais beaucoup galéré à trouver », souligne

Clémence, qui n'est pas du genre à renoncer : « Je me suis dit : ma maladie n'est pas le centre de tout. Je ne veux pas qu'elle me définisse. »

CRISE EXISTENTIELLE

Affronter un cancer n'est jamais évident. Mais comment le digérer et le gérer quand on a 18, 20 ou 23 ans ? « C'est compliqué, quand on est jeune, de se trouver avec la mort en face », souffle Zakia, 26 ans, qui se bat depuis ses 19 ans contre un sarcome alvéolaire. Un cancer rare, diagnostiqué après l'apparition d'une grosseur suspecte derrière sa cuisse gauche, alors qu'elle était en hypokhâgne à Orléans. Compliqué aussi, « quand on est en pleine émancipation et recherche d'indépendance, de retourner chez ses parents et de régresser dans l'enfance », ajoute Lou Le Gall. Ancienne malade, elle est aujourd'hui chargée de mission à l'association On est là. Fondée par cinq jeunes, cette structure propose depuis 2013 des groupes de parole aux 13-30 ans touchés par un cancer, à Paris, Bordeaux, Marseille, Lyon et Lille, pour leur permettre d'aborder, entre eux, tout ce que la maladie bouscule. ●●●



Zakia, 26 ans, mène depuis sept ans un combat contre un sarcome alvéolaire, tout en poursuivant des études supérieures. Elle est aujourd'hui en master de marketing orienté design et luxe.



Orléanaise, Zakia s'est installée à Paris pour suivre son master tout en travaillant en alternance pour le groupe français de luxe Kering. Elle partage son petit studio du 5^e arrondissement avec Loulou. Sa peluche fétiche qui la suit partout.

••• Car le cancer chamboule tout – le rapport à son corps, aux amis, aux amours –, et il pose aussi la question des études : on en fait quoi ? Diagnostiquée d'un lymphome de Hodgkin en 2018 à Angers, alors qu'elle allait sur ses 18 ans et le bac, Enora se souvient d'une violente crise existentielle : « *Comment trouver du sens à tout ça ? Est-ce qu'il y en a encore à aller en cours ?* » S'arrêter complètement ? Difficile aussi. En dehors des cours, auxquels il vaut toujours mieux assister, il y a les examens et les stages exigés pour faire valider son année ou un diplôme. Un cursus haché peut remettre en question les bourses auxquelles on a éventuellement droit. Sans compter que, dans certaines formations, les redoublements sont a priori interdits.

Pour Lucille, c'était très clair : pas question de renoncer à ses études d'orthophoniste. Même si l'oncologue lui avait laissé crûment entendre que c'était la seule chose à faire au regard de sa maladie : une leucémie



aiguë, qui plus est de mauvais pronostic. Elle avait alors 23 ans. « *Les études sont une projection sur l'avenir, ça devait sembler dérisoire à mon médecin. Mais moi je n'avais pas de place pour la maladie* », confie la jeune femme. Deux ans après, elle est en rémission et... en avant-dernière année d'étude dans son école, à Bordeaux.

GARDER UN PIED DEDANS

Réfléchir à ses études n'a rien de dérisoire, ni d'accèssoire quand un cancer s'invite dans votre vie alors que vous avez 18 ou 25 ans, insistent Sybille Legouffe et Marion Chrysostome, respectivement infirmière coordinatrice et assistante sociale du dispositif Adolescents et jeunes adultes (AJA) au centre Léon-Bérard,



Est-ce qu'il y a encore un sens à aller en cours ?

ENORA, 23 ANS



à Lyon : « *Quels que soient la maladie et les traitements, il est important de faire le point avec chaque personne : connaître sa situation familiale, ses projets, savoir dans quel parcours d'études elle est, mesurer ses souhaits.* » Certaines vont préférer sacrifier une année pour se consacrer aux soins, d'autres voudront poursuivre leur cursus. « *C'est pour elles un moyen de supporter le traitement, poursuit Marion. Parfois, elles s'y engagent à l'excès et il faut leur dire de ne pas mettre la barre trop haut. Mais on les encourage toujours à garder un pied dedans, parce qu'il est beaucoup plus difficile de reprendre si on a tout arrêté.* » Proposer un accompagnement adapté à chacun des 2 300 malades de 15-25 ans diagnostiqués d'un cancer chaque année, c'est justement le but des groupes GO-AJA (groupes onco-hématologiques adolescents et jeunes adultes, voir encadré).

Concrètement, l'AJA peut prendre des formes variées : services d'hospitalisation consacrés aux jeunes, équipes transversales issues des services de pédiatrie et de médecine adulte, ou équipes mobiles. À Bordeaux, « *on a préféré le concevoir comme un espace à part. Il se trouve dans l'enceinte du CHU, mais hors des lieux de soins. Les jeunes n'y déposent pas la même chose, et ils peuvent y revenir : entre les cures et surtout après, quand ils sont en rémission* », explique Karyn Dugas, médiatrice en santé et coordinatrice de la Maradja (la Maison Aquitaine ressources pour les adolescents et jeunes adultes). Tous les mois, elle reçoit la liste des réunions de concertation pluridisciplinaires (RCP) de tout le réseau de cancérologie de Nouvelle-Aquitaine, où sont déterminés les traitements des patients. Contact est pris le plus vite possible avec chaque jeune patient, pour lui proposer de faire un bilan de ses projets, « *et après on ne le lâche pas*, poursuit Karyn. *Pour nous, ces patients ne sont ni des malades, ni des élèves, mais des personnes à qui on essaie de redonner une trajectoire*

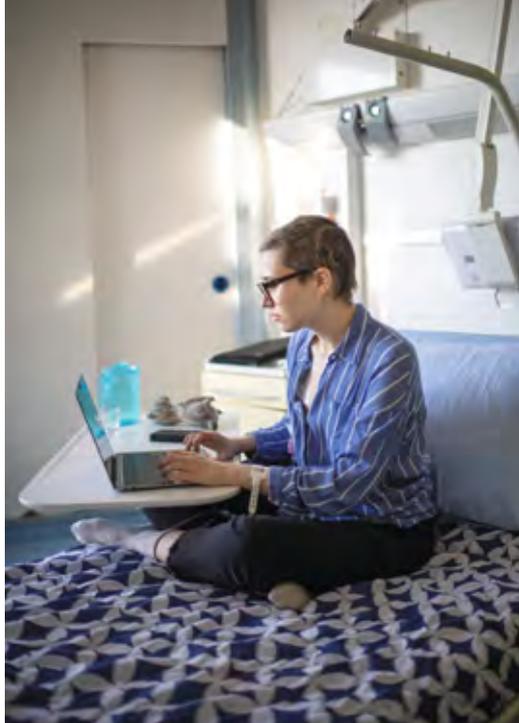


normale ». Pour cela, la coordinatrice de Maradja, qui se consacre plus particulièrement à accompagner la scolarité, ne ménage pas son énergie. S'il le faut, elle va jusqu'à plaider la cause de ses étudiants dans les facs ou les écoles : « *Et si une porte est fermée, prévient-elle, je rentre par la fenêtre!* »

REVOIR SON EMPLOI DU TEMPS

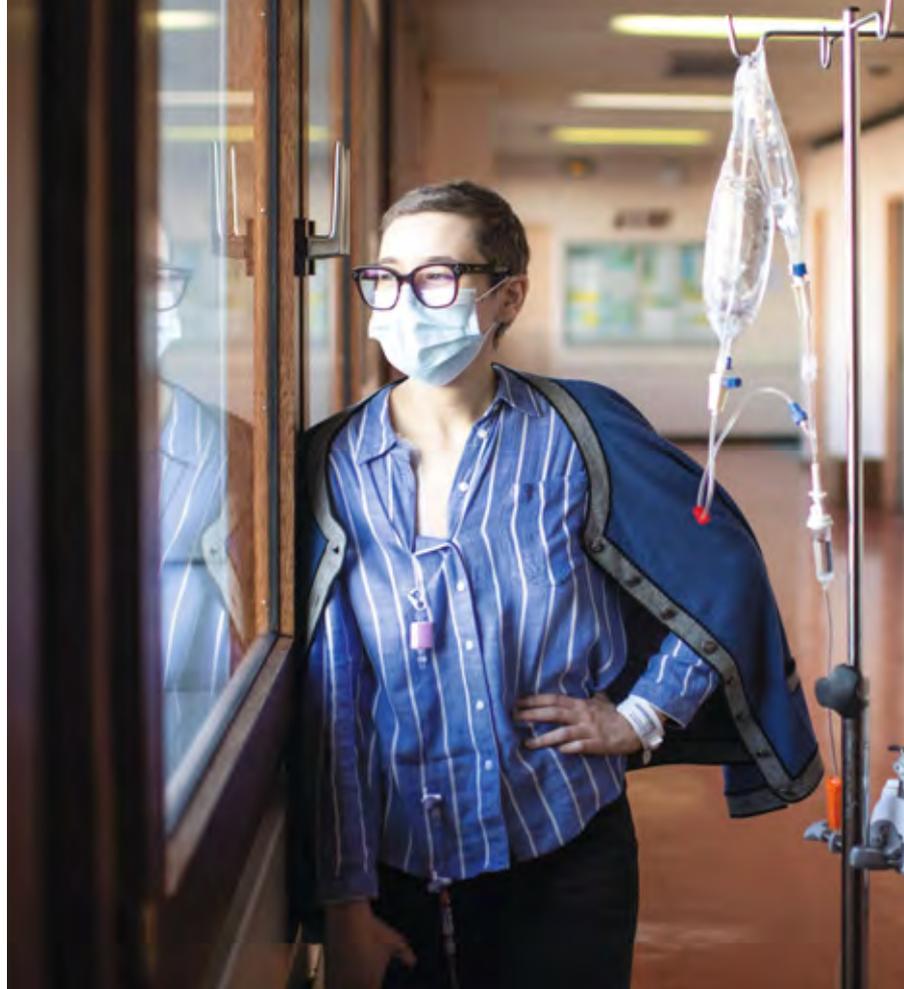
Poursuivre ses études avec un cancer, c'est possible. Seulement, « *beaucoup de jeunes ne le savent pas* », déplore Marion Chrysostome. Bien sûr, les traitements imposent parfois une pause. Avec quatre cures de chimiothérapie intensive en cinq mois, en chambre stérile, suivies d'une greffe, dont elle est ressortie « *avec un système immunitaire de bébé* », Lucille n'a d'abord pas eu d'autre choix que de s'arrêter une année entière. Zakia ne compte plus les lignes de traitement. En sept ans, elle a tout traversé : chirurgie, radiothérapie, thérapies ciblées, immunothérapies et maintenant chimiothérapie, et elle aussi a dû s'interrompre. Deux fois : l'année du diagnostic, pour subir une première opération, suivie d'une radiothérapie et de kiné intensive ; puis entre novembre 2021 et juin 2022, pour se faire enlever une tumeur au cerveau et s'en remettre. Malgré tout, elle a réussi à obtenir une licence de langues ●●

Autonome et sérieuse, Zakia a obtenu de ses professeurs de pouvoir suivre ses cours à distance quand son état ne lui permet pas de se déplacer jusqu'à Champs-sur-Marne (77), où se trouve son université.



••• étrangères appliquées, à Orléans, et elle se retrouve aujourd'hui en deuxième année de master innovation, design et luxe, en alternance, dans une université de région parisienne. « *Franchement, quand je vois tout ce qu'ils ont à gérer en plus de leur maladie, je dis chapeau!* » s'exclame Karyn Dugas.

Théoriquement, il est possible d'obtenir des aménagements : étaler son cursus sur trois ans au lieu de deux ou adapter son emploi du temps ; obtenir des dispenses d'assiduité aux travaux dirigés ; passer ses examens avec un tiers-temps supplémentaire, plus tard ou dans une salle à part... Beaucoup de choses sont envisageables. Tout élève ou étudiant atteint d'un handicap ou gravement malade a droit à un aménagement. Mais, si en apparence il est simple de bénéficier du régime spécial d'études (RSE), en pratique ça l'est nettement moins. Et cela varie selon les établissements. Déjà, il faut savoir à quelle porte taper pour annoncer qu'on est malade, puis faire comprendre ce que cela implique en matière d'empêchements, et négocier les aménagements. Le tout suppose des démarches, parfois de la paperasse. Nos étudiantes le disent : malgré toute leur volonté, sans l'aide de leurs parents ou de professionnels pour graver cette montagne administrative, elles auraient lâché. Pour Enora, qui était encore en terminale à Angers quand son lymphome a été diagnostiqué, en décembre, c'était plutôt facile. Le principal a été prévenu. Il a rapidement organisé une réunion avec la lycéenne et ses parents, l'infirmière scolaire et deux professeurs. « *On a discuté de mes besoins. J'avais le choix : mettre l'année en suspens ou adapter mon emploi du temps. Moi je préférais rester dans une vie à peu près normale.* » Son lymphome était heureusement



Toutes les quatre semaines, Zakia est hospitalisée pendant trois jours à l'institut Gustave-Roussy pour recevoir ses injections de chimiothérapie.

de bon pronostic. Pas besoin d'être hospitalisée : sa chimiothérapie, alternant deux semaines de traitement et deux semaines de pause, pouvait se faire en ambulatoire, tard le soir ou tôt le matin, et pas trop loin du lycée. « *On a regardé quels cours enlever. Des profs ont accepté de me donner des cours particuliers. Ça m'a aidée à rester motivée. J'avais aussi droit à un tiers-temps supplémentaire pour les épreuves du bac. J'allais en cours dès que j'y étais autorisée, compte tenu des périodes d'aplasie!* » Parfois, Enora s'endormait sur sa chaise. Souvent, les nausées la précipitaient chez l'infirmière, qui l'a beaucoup soutenue. « *Le bac me paraissait dérisoire comparé à ce que je vivais. Il me stressait beaucoup moins!* » Résultat : un mois après la fin des traitements, elle décrochait son diplôme avec la mention bien.

SE FAIRE AIDER

Mais, une fois dans les études supérieures, ça se corse. « *Mieux vaut, dès le diagnostic et le plan de traitement connus, se faire aider* », conseille Karyn Dugas. Et d'abord, se renseigner ! Y a-t-il une infirmière coordinatrice AJA ou un membre d'une association partenaire (On est là, 20Ans1Projet, ou Cheer Up!) dans le service où l'on est pris en charge ? Il ne faut pas hésiter à aller voir une assistante sociale, que ce



soit à l'hôpital, à la fac, à la Ligue contre le cancer ou dans sa commune. Ce sera de toute façon un passage obligé pour monter un dossier auprès de la MDPH (maison départementale des personnes handicapées). Celui-ci est téléchargeable depuis internet, mais ultra-fastidieux à remplir sans aide. Les délais d'instruction sont longs (six à huit mois, voire plus), et « *les décisions étonnamment variables d'un département à l'autre* », constate Karyn Dugas. Mais, lorsqu'on n'est plus à la charge de ses parents, la MDPH demeure incontournable pour obtenir une éventuelle allocation adulte handicapé (AAH). Celle-ci peut utilement compléter les bourses allouées sur critères sociaux, qu'il faut en parallèle renégocier avec le Crous dès lors qu'on ne peut pas valider son année d'étude normalement pour cause de maladie. La MDPH permet aussi d'obtenir la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH), au cas où... « *On ne s'en servira peut-être pas*, souligne Karyn, *mais c'est ce qui donne droit à des aménagements d'emploi du temps en stage ou en entreprise.* » Côté cours, la première porte à pousser pour être guidé dans les démarches à suivre est en principe celle du référent handicapé. Tous les établissements d'enseignement supérieur sont censés en avoir un : c'est la loi. Ce référent doit mettre en place

un schéma directeur dans l'établissement, destiné à faciliter les études en cas de handicap. De *tous* les handicaps. Malheureusement, sur le terrain, la situation est encore disparate : « *Il existe des écoles, privées ou semi-privées, d'ingénieur ou d'architecture par exemple, où il n'y a rien...* » regrette Éric Dugas, chargé de mission handicap aux universités de Bordeaux. Parfois aussi, « *on a juste nommé un prof, qui n'y connaît pas grand-chose* », témoigne encore Karyn. L'autre service compétent à consulter pour bénéficier d'une réorganisation des cours, examens et cursus, c'est le service de santé étudiante, équivalent de la médecine du travail en milieu étudiant. Là encore, certaines écoles s'en affranchissent et se contentent d'exiger un courrier du médecin traitant. Mais, dans tous les cas, les adaptations sont d'abord à discuter avec le médecin du service universitaire, qui adressera ses préconisations – dans le respect du secret médical – à l'équipe enseignante. Toutefois, rien ne garantit qu'elles seront appliquées, tout dépendra in fine ●●●

Vers 16 heures, un goûter est servi dans le service où Zakia est prise en charge. Moment de partage avec sa cousine (à g.) et sa maman, qui fait le déplacement depuis Orléans pour être auprès de sa fille lors de chacune de ses cures de chimio.

GO-AJA, KÉSAKO ?

Ce dispositif, destiné à aider les jeunes suivis en service pédiatrique ou adulte, a été impulsé par un appel à projets de l'INCa, en 2011. Son déploiement national a été inscrit au troisième Plan cancer (2014-2019). Et sa nécessité figure encore parmi les axes forts de la stratégie décennale (2021-2030) de lutte contre le cancer. Aujourd'hui, on recense 19 GO-AJA répartis sur le territoire. Ces structures pluridisciplinaires rassemblent une infirmière coordinatrice, une assistante sociale, un(e) psychologue. Elles donnent aussi accès à des équipes de soins de support (préservation de la fertilité, diététique, activité physique adaptée...).



Au campus de l'université Gustave-Eiffel, où Zakia est en deuxième année de master. « J'ai la chance d'être dans une petite promo de 24 étudiants, qui se montrent très bienveillants à mon égard », souligne Zakia.

●●● « du bon vouloir et de la bienveillance de l'établissement, des possibilités mais aussi des contraintes de la formation », énumère Marion Chrysostome. Les stages obligatoires ne peuvent pas, en effet, se faire à distance, les travaux dirigés non plus. Des limites qui expliquent certains décrochages, estime l'assistante sociale. « Et il faut recommencer chaque année, soupire Zakia. Reprendre rendez-vous avec le service santé universitaire, y aller avec son dossier, repasser par le cycle des formulaires bêtes et méchants, et rentrer dans les cases. »

OSEZ NÉGOCIER !

Rose-Mai n'avait pas la moindre idée de toutes ces démarches quand on a décelé dans l'anémie et les essoufflements qu'elle traînait depuis l'été un lymphome. Direction la chimio, illico! C'était juste avant la Toussaint 2020. Elle avait 18 ans, venait d'entrer en psycho à la fac d'Angers et s'est d'abord contentée

d'envoyer un mail à sa responsable de licence. « Ma chance, c'est qu'on était en plein deuxième confinement, les cours étaient passés en visio. » Elle les suivait avec assiduité : « Ils me faisaient passer le temps, et me changeaient les idées. » Pour cause d'immunité rikiki, elle a obtenu de passer ses partiels de janvier seule dans un bureau, et non avec les autres étudiants. Son cas est devenu plus délicat quand les cours ont repris en présentiel, un mois plus tard. Sa chimio était prolongée : interdit d'aller en amphithéâtre. La prof avec laquelle elle échangeait par mail ne voulait rien entendre : « Elle me disait que je ne pourrais pas valider mon année. » Pour arracher le droit de continuer les cours en visio, il lui a fallu passer par la case médecine universitaire. Puis encore aller négocier avec les responsables administratifs de sa licence. « Osez pousser les portes et négocier. Il y aura toujours des arrangements possibles! » appuie Clémence, qui a eu la chance d'être d'emblée bien aiguillée par une infirmière coordinatrice AJA. Malgré ses traitements contre le cancer du sein, elle a pu organiser son planning pour boucler son DUT à Lyon : avec cours les lundis et mardis, chimio les mercredis, repos les autres jours et tiers-temps supplémentaire pour les examens. Avec l'aval de la ferme expérimentale et le soutien des profs de l'IUT, la chambre d'agriculture a accepté de signer sa convention, et elle a pu faire son stage en partie à distance. En septembre dernier, un foulard encore sur la tête et malgré des séances de radiothérapie tous les soirs, elle a bien intégré sa classe préparatoire en lycée agricole, près de Clermont-Ferrand. Avec le droit de redoubler si besoin.



Il y a toujours des aménagements possibles

CLÉMENCE, 20 ANS



VIVRE AVEC DE NOUVEAUX REPÈRES

Fatigue intense, brouillard cognitif... Que l'on soit jeune ou pas, tous les effets secondaires ne disparaissent pas par magie dès la maladie et ses traitements terminés. « Croire que l'on va pouvoir reprendre sa vie où on l'a laissée est un leurre », rappelle Karyn Dugas. Ça aussi, il faut le digérer, et l'expliquer : à son entourage, et à son école ou sa fac. Une fois sortie d'affaire, Lucille a carrément failli tout envoyer valser, épuisée par les échanges de mails avec son école d'orthophoniste. L'enjeu de la bataille : faire valider sa troisième année même si elle n'avait pas pu en faire ses stages obligatoires. Et faire comprendre pourquoi elle ne pourrait pas reprendre « *comme avant* ». « Avec mes difficultés cognitives, je n'étais alors plus capable de tenir en cours de 8 heures à 19 heures. » Heureusement, elle a été orientée vers Maradja, où la pugnace Karyn a pris la main, la déchargeant de l'embrouillamini administratif. Résultat : « Cette année, je reprends un rythme normal, mais avec des cours en visio et un emploi du temps somme toute plus chargé, parce que je dois rattraper mes stages. » Dans ce que la maladie bouscule, il y a aussi le rapport aux autres. Nos étudiantes partagent un même sentiment de décalage avec leurs anciens camarades

d'études et leurs amis. « J'ai l'impression d'avoir l'expérience de vie de quelqu'un de 40 ans », glisse Rose-Mai. Avant d'entrer en deuxième année de psycho, elle s'est offert un séjour postcancer avec l'association Passage en Vercors. Entre anciens malades, confie-t-elle, « le courant passe tout de suite. On sait que l'on peut rire de tout ce qu'on a subi, et c'est léger ». Son bac en poche, Enora a préféré renoncer momentanément à s'inscrire dans l'enseignement supérieur pour faire un stage dans un ranch, puis un séjour en volontariat international dans un centre d'équithérapie en Espagne. « Je me suis rendu compte qu'un métier autour du soin avait beaucoup de sens pour moi. » À son retour, elle a trouvé sa voie dans des études de psychologie. Lucille, elle, a été rattrapée par l'urgence de vivre ! « Je ne suis pas sûre de devenir orthophoniste à plein temps. J'ai tellement d'autres envies ! Je veux me laisser la possibilité de tenter plein de choses. » En début d'année, elle a renoué avec la danse classique, à laquelle elle s'était adonnée durant ses années lycée. Des jeunes patients, Karyn Dugas conclut que « la maladie ne change pas qui ils sont, mais qui ils deviennent ». ■

1. L'aplasie est un effet secondaire temporaire de certains médicaments de chimiothérapie caractérisé par une forte diminution des globules blancs, accompagnée d'une baisse des globules rouges et des plaquettes.

Les jeudis et vendredis,
de septembre à novembre
et de février à mai,
la jeune étudiante,
en alternance en entreprise,
a cours à l'université.
Pas d'autre choix que de
s'y rendre en RER.

INFO+

Pour trouver toutes
les structures AJA
dans les différentes
régions : go-aja.fr
On est là :
asso-onestla.fr
ou sur Facebook.



MISSION

BlaBlaCare

VSL OU TAXIS CONVENTIONNÉS, ils transportent et accompagnent les patientes au fil des jours et de leur parcours. En cela, ils font partie du processus de soin. D'un trajet à l'autre, un lien de confiance se crée, parfois très fort... En voiture!

PAR **BERNADETTE FABREGAS GONGUET** AVEC **SANDRINE MOUCHET** | ILLUSTRATIONS **SABRINA CHESSE**

Is s'appellent Yacine, Aurélien, Isabelle ou encore Bernard. Ils vivent en région parisienne, en Aquitaine, dans le Nord, et ils assurent, chaque jour, le transport sanitaire de personnes malades. En France, près de 37 000 taxis conventionnés¹ et 14 000 véhicules sanitaires légers¹ (VSL) font ce travail, peu visible mais essentiel. Leur service, accordé sur prescription médicale, peut être requis pour quelques jours ou pour quelques mois, voire pour plusieurs années. Les principaux bénéficiaires en sont des personnes en ALD (affection longue durée), souvent des hommes ou des femmes touchés par un cancer, qui ont besoin de ce service pour se rendre à leurs consultations médicales, passer des examens, suivre leur traitement.

C'est le cas de Véronique F. Soignée depuis cinq ans pour un cancer du sein métastatique, elle se rend régulièrement de son domicile, dans l'Oise, à l'hôpital, à Paris, en Mercedes noire. Comme une VIP. La confortable berline appartient à Yacine. Au

fil du temps et des kilomètres, une relation très complice, presque filiale, s'est nouée entre eux, facilitée au départ par un même penchant pour... les plaisirs gourmands. « *Nous en avons partagé, des bonnes adresses; et dégusté, des croissants chauds!* s'amuse la sexagénaire. *Yacine a presque la moitié de mon âge, mais on s'est bien trouvés.* » « *Ça n'est pas le cas avec tout le monde, mais c'est vrai qu'avec Véronique c'est chouette!* » confirme le jeune homme de 33 ans. Chauffeur de taxi conventionné, basé à Marly-la-Ville, dans le Val-d'Oise, il a déjà plus de dix ans d'expérience dans le transport sanitaire. Un métier qu'il a choisi, et qu'il exerce avec passion. « *On ne s'ennuie jamais... et ce sont souvent des courses extraordinaires* », glisse-t-il, du soleil dans la voix.

HUMOUR ET INTUITION

Dans le transport sanitaire, il n'y a pas la pression du compteur, le temps est comme suspendu. Une alchimie particulière se crée alors naturellement. ●●●



Aurélien
a été une
des clés de
ma guérison

AURORE

••• Aurore, une Lyonnaise aujourd'hui en rémission d'un cancer du sein triple négatif, se souvient des jours où elle allait à reculons à ses séances de chimio. « Je me disais : "Oh ! non, pas l'hôpital..." Puis Aurélien arrivait au volant de son Audi blanche. Un géant originaire du Cameroun, toujours de bonne humeur, décontracté, même dans les bouchons ! Dans la seconde, ma journée était illuminée. » Carine, elle, ne voit pas passer les deux heures de trajet qu'elle effectue chaque semaine avec Bertrand pour aller et revenir de ses chimios. « C'est le VSL le plus attentionné, bienveillant, baroudeur et rigolo de l'Aquitaine ! Grâce à lui, je pense un peu moins à ce qui m'attend. Je m'évade... » « Les personnes qui vivent la maladie cancéreuse ont besoin de légèreté », estime Yacine. Mais pas tout le temps. Si l'humour est souvent un atout, il faut savoir aussi le doser ou tout simplement s'en passer... en fonction de l'humeur du moment. « Quand j'étais patraque, en larmes parfois, Aurélien savait garder le silence, mais il était là, bien présent pour moi », souligne Aurore. Il a été une des clés de ma guérison... » « J'écoute ce que la personne peut ou veut me dire », explique ce dernier. Aurélien a 53 ans, et cela fait dix-huit ans qu'il sillonne les routes de la région lyonnaise au volant de son VSL. Une longue expérience qui a aiguisé son intuition et sa capacité d'écoute. Deux atouts maîtres pour comprendre rapidement où il met les pieds et éviter les questions superflues, les maladroites. Pour gérer les situations délicates, il suffit souvent de peu. Les jours où il savait le moral de Véronique F. en berne, Yacine l'attendait avec un café et un petit gâteau. Parfois, pour dénouer l'angoisse, apaiser, détendre, il faut juste laisser la magie de la musique opérer. Et mettre la pédale douce : « Pas besoin de rajouter de la

tension », insiste Aurélien. Chauffeur de VSL dans la Marne pendant plus de quinze ans, aujourd'hui à la retraite, Bernard résume : « Comprendre la douleur, c'est savoir se faire discret. » L'expérience aidant, il avait fini par ne plus demander à ses passagères : « Comment allez-vous ? », préférant la formule plus empathique : « Comment vous sentez-vous ? » Véronique B. appréciait beaucoup son approche. Aujourd'hui guérie de son cancer, elle se souvient de ces moments où, « dans le dur », elle se sentait libre d'être elle-même, de se laisser aller, sans avoir à composer, sans peur du jugement : « Je pouvais pleurer ou éclater de rire... me taire ou m'épancher, et dire des choses que même à mes proches je n'aurais pas dites ! Parfois, Bernard changeait d'itinéraire, histoire de casser le quotidien et de me faire découvrir de nouveaux paysages, de m'aérer l'esprit. » « Nous conduisons les patientes, certes, mais on ne fait pas que les "transporter" ! On les accompagne, on les soutient. Nous participons à notre manière à la chaîne du soin », avance le retraité.

EN PREMIÈRE LIGNE PENDANT LE COVID-19

Si la preuve doit être donnée de la dimension du *care*² dans leur mission, il suffit de se reporter à la pandémie de Covid-19. À l'heure où le pays vivait au ralenti, quand il n'était pas à l'arrêt, eux ont continué de rouler pour les malades. Dans l'indifférence générale, il faut bien le dire. À 20 heures, chaque soir, au moment où les Français à leur fenêtre applaudissaient les médecins ou les infirmières, qui pensait à eux ? Pourtant, ils faisaient aussi partie des travailleurs de première ligne. Maillon élémentaire entre le domicile des patients et les centres hospitaliers, ils ont continué d'avaloir des kilomètres, ne comptant pas les heures à attendre aux portes des établissements de soins parce que les accès aux services et aux salles d'attente étaient interdits aux accompagnants. Durant cette période, Catherine a dû faire plusieurs fois la route de Dieppe au centre oncologique de Boulogne-Billancourt (92), où elle était suivie pour une récurrence de son cancer du sein : deux heures quinze de trajet, à l'aller comme au retour, dans le taxi d'Isabelle. Elle n'a que reconnaissance pour sa conductrice, dont elle loue encore la bienveillance et l'immense patience alors qu'elle l'attendait immanquablement dans le hall. Seule, calme. « Personne ne l'a jamais entendue râler. Et sa présence, dans cet univers quelque peu hostile et déshumanisé, m'a été précieuse... » Aurélien, lui, est encore marqué par la peur permanente qui l'habitait d'être contaminé et plus encore

REPÈRES

4,3 milliards d'euros, c'est le coût de la prise en charge des transports sanitaires pour l'Assurance-maladie en 2020

82,7% des dépenses de transport remboursées bénéficient à des patients en affection longue durée (ALD)

Source : Assemblée nationale, Rapport d'information sur les transports sanitaires, février 2022.



de contaminer les personnes dont il avait la charge, en particulier celles fragilisées par les traitements et la maladie. « *Il a fallu en prendre, des précautions! Sans cesse laver nos mains, désinfecter notre véhicule, nous faire vacciner, tester...* » Des dispositions nécessaires, mais qui ajoutaient de l'anxiété, et plus encore chez ses passagers. Pendant deux ans, il n'a jamais quitté le masque, tout comme Yacine : « *Avec les patients, on s'est beaucoup parlé avec les yeux. C'était particulier...* »

À l'école des chauffeurs, ils n'avaient certainement pas été préparés à affronter une telle situation ! Il a fallu s'adapter. Vite. Et apprendre en chemin... Un classique dans ce métier où il n'existe aucun manuel détaillant les règles du savoir-être, de l'intelligence émotionnelle, ou les bases de la psychologie et comment les appliquer derrière son volant. La formation pour devenir taxi conventionné¹ (c'est-à-dire agréé et certifié par l'Assurance-maladie) et celle de conducteur de VSL¹ diffèrent sensiblement, mais les

deux exigent d'avoir le permis depuis au moins trois ans, un casier judiciaire vierge, un certificat médical d'aptitude, évidemment de maîtriser la manutention de son véhicule, de connaître et respecter de strictes règles d'hygiène, et d'être formé aux gestes d'urgence. Pour un taxi, obtenir l'agrément peut représenter un complément de revenu. Incitatif, mais pas une motivation suffisante pour faire carrière. Ce qui anime tous les chauffeurs que nous avons interrogés, c'est en général le besoin de se sentir utile et, plus que tout, le goût des autres.

DES ÉMOTIONS EN CONTINU

Ce job est pour Aurélien un moyen de « *s'enrichir humainement* ». Des centaines de personnes se sont assises sur la banquette arrière de son Audi, chacune avec son histoire, son caractère, sa vision des choses et du monde. « *Apprendre des autres m'a permis de devenir meilleur* », juge-t-il. C'est en les écoutant qu'il a appris à évaluer le poids des mots, et à ●●

BON À SAVOIR

Le bon de transport par VSL ou taxi conventionné s'obtient sur prescription rédigée par le médecin. Il précise notamment le lieu et la date de l'examen. Le médecin le remet au patient, qui le transmet à l'entreprise de transport. La course sera réglée par l'Assurance-maladie. Il n'y a donc pas d'avance de frais, ni de reste à charge pour les patients.



••• désamorcer la charge des plus lourds, ceux qui disent le stress, la souffrance ou la colère. Bernard abonde : « Rien qu'à la façon dont notre passager dit bonjour, on sait où il en est. » Yacine ne connaissait rien à la médecine, et rien au cancer quand il a débuté. Aujourd'hui, il sait reconnaître la fatigue des chimios, si spécifique, il sait aussi quel genre d'angoisse étreint ceux à qui l'on demande d'aller faire des examens complémentaires... Cela lui a permis de développer une sensibilité et une délicatesse qui ont largement contribué à créer la confiance qui le lie aujourd'hui à Véronique F. Si bien que les fois où ce n'est pas lui qui vient la chercher, celle-ci est très déçue. « Il est plus qu'un chauffeur, confie-t-elle. C'est un chauffeur ami. » « La reconnaissance que je lis dans le regard des personnes que je transporte nourrit mon engagement tous les jours ! » s'enthousiasme le jeune homme. Parfois, il est convié à célébrer la meilleure nouvelle qui soit : une guérison. « J'ai l'impression alors de faire un peu partie de la famille... » Bien sûr, tout n'est pas toujours rose. Un jour, dans le rétroviseur, un visage n'apparaît plus. Il se peut que cela soit temporaire, que l'état de la personne nécessite une

hospitalisation, puis que les courses reprennent. Mais, parfois, c'est le signe que la maladie a gagné. « Apprendre la disparition de quelqu'un qu'on a accompagné est un moment toujours difficile », rapporte Aurélien. Pour évacuer sa tristesse et recharger ses batteries, il fait du sport et pratique le jardinage. Dans ce boulot, mieux vaut ne pas avoir peur de vivre en continu avec les émotions. Elles sont en général intenses, c'est ce qui fait la beauté du métier. Et la difficulté de le quitter quand vient l'heure de passer la main. À Montmirail dans la Marne, où il coule une retraite tranquille, Bernard ne peut s'empêcher de ranimer la flamme de ses souvenirs en prenant le café avec ses anciens collègues. Parfois, il croise en ville Véronique B. Ils reprennent alors le fil de leur conversation, comme avant, quand il la conduisait à l'hôpital. Même facilité, même joie à parler de tout et de rien. Et à la fin, chaque fois, il lui dit qu'il est heureux de la voir sourire. ■

1. Le taxi conventionné a une formation de taxi et a obtenu l'agrément de l'Assurance-maladie pour le transport des malades. Le chauffeur de VSL (véhicule sanitaire léger) a une formation d'auxiliaire ambulancier.
2. Notion anglo-saxonne, le « care » met en avant la dimension relationnelle du soin.

Les révolutions de la recherche sur le cancer

Nouvelle édition

- Un **livre de sensibilisation gratuit**, disponible sur le site de la Fondation ARC, qui décrypte les formidables avancées de la recherche au cours de ces 20 dernières années.
- Un **message d'espoir** pour les 9 millions de personnes concernées par le cancer en France, qu'il s'agisse des patients ou de leurs proches aidants.
- Un ouvrage **accessible** à tous, rassemblant les **témoignages d'une vingtaine d'experts** pour mieux comprendre les évolutions thérapeutiques qui ont vu le jour ces dernières années, mais aussi de se projeter dans celles à venir.



Disponible gratuitement à la commande
et en téléchargement libre



Fondation
pour la **recherche**
sur le **cancer**



Tout se dit et s'entend à propos de la reconstruction : on peut choisir sa technique, on retrouve son sein d'avant, la reconstruction à plat est impossible en France, ça coûte cher... Que croire ? On fait le point.

PAR CÉLINE DUFRANC

Reconstruction mammaire

Le VRAI du FAUX

Avec la reconstruction, je vais retrouver mes seins d'avant !

FAUX. Que la reconstruction soit immédiate, c'est-à-dire effectuée dans le même temps que la mastectomie, ou qu'elle soit renvoyée à la fin des traitements (on parle alors de reconstruction mammaire secondaire), aucun chirurgien ne peut prétendre reproduire votre sein tel qu'il était avant le cancer. « *La forme et la sensibilité seront différentes*, prévient Françoise Soffray, chirurgien gynécologue et sénologue à l'hôpital privé Saint-Martin à Pessac. *Donc mieux vaut ne pas idéaliser le résultat.* » Le port d'une prothèse procurera une sensation de froid au toucher. Les techniques sans prothèse, qui visent à recréer une forme et un volume mammaires proches du sein natif, produiront un toucher plus souple et plus chaud, mais ne restaureront pas totalement la sensibilité de la peau, notamment au niveau du mamelon.

J'ai le droit de solliciter l'avis de plusieurs chirurgiens.

VRAI. Cela permet de réfléchir à la méthode qui vous conviendra le mieux. Les chirurgiens ont tendance à proposer la technique dans laquelle ils se sentent expérimentés. Rares sont ceux qui les maîtrisent toutes. Certains ne font que des prothèses ; d'autres, les prothèses et lambeaux pédiculés sans microchirurgie. « *La microchirurgie (DIEP, SIEP...) est pratiquée par des plasticiens reconstructeurs spécialisés* », souligne le Dr Françoise Soffray. À noter que le lipomodélage, lorsqu'il est employé seul, nécessite aussi une expérience spécialisée.

...

...

C'est moi qui choisis la technique!

VRAI et FAUX. Disons plutôt que vous pourrez en choisir une parmi les plus adaptées à votre cas. Les options qui s'offriront à vous prendront en compte votre morphologie, vos possibilités vasculaires, vos traitements (par exemple s'il y a eu de la radiothérapie ou pas), vos antécédents familiaux, médicaux, mais aussi votre profession et votre mode de vie... Les avantages et les risques de chacune doivent vous être présentés. Renseignez-vous aussi sur l'expérience du chirurgien. N'hésitez pas à lui demander combien d'opérations il a réalisées ainsi que des photos, voire à être mise en contact avec une patiente opérée par ses soins.

Il est impossible de se faire reconstruire des années après le cancer...

FAUX. Même plusieurs années après une mastectomie, on peut recourir à une reconstruction mammaire. On vous proposera la ou les techniques les plus adaptées, et la prise en charge par la Sécurité sociale sera toujours possible.



Cette prothèse m'a sauvée psychologiquement

FRANCE

L'annonce de la mastectomie fut un véritable tsunami pour moi! Ma première réaction, ce fut de tout refuser. Jusqu'à ce que la chirurgienne me propose une reconstruction immédiate par prothèse mammaire. L'opération était déjà programmée, donc je n'ai eu que quatre jours pour me décider: j'ai dit oui! Cette prothèse m'a sauvée psychologiquement. Ensuite, pour terminer mon sein, qui demeurerait sans mamelon, j'ai opté pour un mamelon en silicone de très haute qualité, le Pink Perfect. Résultat, je me sens toujours féminine, en vie et belle.

Il y aura forcément un reste à charge à payer...

VRAI et FAUX. Dans les centres de lutte contre le cancer (CLCC), les actes chirurgicaux pour une reconstruction mammaire sont pris en charge à 100 % dans le cadre de l'ALD sur la base du tarif de l'Assurance-maladie. Idem dans les hôpitaux publics, mais il arrive que certains praticiens aient aussi une activité privée, et qu'ils pratiquent – comme leurs confrères du privé – des dépassements d'honoraires, variables selon leur notoriété, leur expérience et leurs spécialités. Ils doivent vous en informer! « Pour ne pas avoir de mauvaise surprise, demandez un devis global incluant les différents temps de reconstruction, la symétrisation et la restauration du mamelon et de l'aréole », conseille le Dr Françoise Soffray. Attention: votre mutuelle est susceptible de ne pas prendre en charge les dépassements, ou pas entièrement. Contactez votre conseiller avant de vous décider!

On peut me refuser une reconstruction « à plat ».

VRAI, mais... Après une mastectomie, pour différentes raisons (peur d'un nouveau cancer, désir de symétrie), certaines patientes souhaitent qu'on leur retire leur sein « sain » pour être « à plat ». Elles ont souvent du mal à imposer leur choix auprès des chirurgiens. « La chirurgie prophylactique mammaire est à ce jour indiquée en cas de mutation génétique et nécessite une réunion de concertation pluridisciplinaire dédiée », précise le Dr Marc Soule-Tholy. Cette demande est donc reçue, comprise, mais difficilement acceptable, car elle implique une chirurgie d'ablation d'un organe sans raison médicale, avec ses risques propres. » Cette option peut néanmoins se discuter au cas par cas.

...



...

Je suis trop âgée pour bénéficier d'une reconstruction.

FAUX, mais... « En fonction des comorbidités, des traitements, de l'évaluation anesthésique, cela reste possible chez les femmes de 70 ans et plus », indique le Dr Marc Soule-Tholy. Dans les faits, seules 15 % d'entre elles se font reconstruire. Pourquoi ? « Peut-être parce que le chirurgien craint davantage les complications locales (hématome, infection, souffrances vasculaires, troubles de la cicatrisation...), mais aussi générales (décompensation d'autres pathologies sous-jacentes organiques ou psychologiques...) pour un résultat plus incertain. Il faut en discuter », estime le spécialiste.

Après, je ne pourrai plus allaiter. . .

VRAI et FAUX. « Vous ne pourrez plus allaiter du côté où il y a eu la reconstruction, car la glande mammaire aura été enlevée, explique le Pr Charlotte Vaysse. En revanche, si l'autre sein [sein controlatéral, ndlr] n'a pas subi de traitement particulier, vous pourrez allaiter de ce côté. »



Vivre « à plat », c'est mon choix!

ISABELLE¹

La reconstruction n'est pas un passage obligé. Et un certain nombre de femmes souhaitent, comme moi, qu'on leur enlève le sein qui n'est pas malade². Mais c'est un parcours de combattante. Je ne présentais pas de risque génétique et il a d'abord fallu que ma chirurgienne accepte de pratiquer l'ablation de mon sein « sain ». J'ai dû aussi justifier ma décision auprès de celles qui me disaient : « Tu ne fais pas une bêtise ? » Cette réaction renvoie en général à ce qu'elles redoutent pour elles. Aujourd'hui, je suis à plat : c'est le contraire d'une reconstruction en volume. En maillot de bain, cela se voit, mais ce n'est pas disgracieux. J'ai l'impression d'avoir retrouvé ma féminité, mon harmonie.

1. Isabelle Flye Sainte Marie, auteure de *L'hypnose en soutien d'une longue maladie*.

2. Voir sur : [Facebook.com/Reconstructionaplat](https://www.facebook.com/Reconstructionaplat)

Avec la technique du lambeau de grand dorsal, je ne pourrai plus faire de sport.

FAUX. « Le mouvement typique du grand dorsal est celui nécessaire pour relever une planche à voile, se suspendre à une paroi d'escalade, faire un service au tennis. Ces mouvements complexes pourront être compensés par les muscles des bras », détaille le Dr Françoise Soffray. À noter qu'il y a une différence selon que le lambeau s'accompagne de la prise totale du muscle dorsal ou que l'on pratique un dorsal partiel, c'est-à-dire qu'on ne prélève qu'une petite partie du muscle. Dans ce cas, les douleurs sont moindres, et les mouvements de l'épaule sont repris plus facilement. Pour une meilleure récupération, veillez à ce que le kiné rééduque à la fois l'épaule, le thorax et le pectoral.

Les prothèses internes, c'est dangereux!

FAUX. Ce n'est a priori plus le cas depuis que l'on utilise exclusivement des implants en silicone de forme ronde (à paroi lisse) ou profilée (à paroi microtexturée). « À la suite des recommandations de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé en 2019, les implants macrotexturés ou recouverts de polyuréthane ont été retirés du marché, rappelle le Dr Marc Soule-Tholy. Pour les patientes qui sont encore porteuses de ces implants, une surveillance est préconisée : les signaux d'alarme étant le changement de taille et de forme avec une augmentation de volume (épanchement liquidien autour de la prothèse), l'apparition d'une rougeur et de douleur après un délai moyen de huit à dix ans. »

À LIRE :

Pour tout savoir sur les différentes techniques, lisez notre dossier « Reconstruction mammaire, prothèses et tatouage » sur : [rose-up.fr](https://www.rose-up.fr)

Si je ne suis pas satisfaite du résultat, c'est tant pis pour moi!

FAUX. Si vous n'êtes pas satisfaite, surtout parlez-en à votre chirurgien! Il peut valider vos arguments et vous proposer une correction, ou, à l'inverse, vous préconiser d'en rester là. Il est alors toujours possible de consulter un autre chirurgien pour avoir un deuxième avis. Pour limiter le risque de déception, il est important que les objectifs et les résultats attendus (en matière de forme, de volume, de rendu plus ou moins naturel et de possibilité de symétrisation avec le sein natif) soient clairement exposés avant l'intervention, ainsi que la possibilité de réaliser des petites reprises pour améliorer le résultat à terme.

La technique du DIEP¹, c'est seulement pour les jeunes femmes!

FAUX. « Même si la santé générale des jeunes femmes est a priori plus favorable à une reconstruction par lambeau DIEP que celle des femmes plus âgées – à savoir : avoir une bonne qualité artérioveineuse, pas de cholestérol, pas de diabète et pas d'hypertension artérielle –, il n'est pas impossible d'utiliser cette technique sur les secondes », juge le Dr Françoise Soffray. Cette intervention est longue et délicate à réaliser, seul un docteur en microchirurgie peut décider de sa faisabilité.

1. Deep inferior epigastric perforator.

INFO+

RECONSTRUCTION SEIN INFOS:

Des bénévoles répondent à vos questions sur toutes les techniques de reconstruction mammaire. Par téléphone au 0749 371315 ou par mail. > reconstruction-sein.info

RKS (Réseau des kinésithérapeutes du sein): Pour trouver un kiné qui vous accompagne lors de votre reconstruction. > reseaudeskinesdusein.fr

La radiothérapie agit sur le résultat d'une reconstruction.

VRAI. « La radiothérapie a pour inconvénient de détériorer la vascularisation des tissus, de figer les cicatrices ou de modifier la texture de la peau et des tissus sous-jacents, explique le Dr Françoise Soffray. Ainsi, lorsqu'une reconstruction a été faite en immédiat et qu'une radiothérapie est indiquée ensuite, le résultat esthétique va changer. » Et quand la radiothérapie précède la reconstruction? « L'apport du lipomodélage consistant en une greffe d'adipocytes permet d'assouplir la peau irradiée. Les techniques avec lambeaux sont recommandées, car elles s'appuient sur un lambeau de peau saine, plus souple et bien vascularisée. »

Le renouvellement des prothèses internes est remboursé.

VRAI. Si au bout de quelques années (du fait de signes d'usure de la prothèse ou pour améliorer le résultat esthétique...), un changement de prothèse est envisagé, il faudra faire une demande d'entente préalable auprès de la Sécurité sociale. L'intervention sera alors prise en charge comme la chirurgie initiale. Même chose si vous souhaitez retirer la prothèse. ■



J'ai du mal à faire le deuil de mon sein d'avant

MARIE

Mon chirurgien m'a tout de suite parlé de reconstruction immédiate. Est-ce parce que je n'avais alors que 28 ans? Je n'ai pas osé discuter. Tout est allé vite. Ni vu ni connu, du jour au lendemain, j'ai eu un autre sein. Il y a eu des complications: nécrose, douleurs, coque... et il a fallu me réopérer deux fois. Quand je suis allongée, il n'est pas comme l'autre, dont je sens la chaleur. Quand je cours, il ne bouge pas. Je dois encore faire du lipofilling et reconstruire le mamelon, mais j'ai du mal à faire le deuil de mon sein d'avant. La reconstruction immédiate n'épargne pas de la case trauma...



L'urgence de VIVRE

Être atteinte d'un cancer métastatique, c'est accepter que l'on ne guérira pas de la maladie, et qu'il va falloir vivre avec. Combien de temps? C'est toute la question pour les personnes concernées. Entre périodes de récurrence et phases de rémission, entre espoir et incertitude, chaque jour compte double, voire triple.

PAR ÉMILIE GROYER | ILLUSTRATIONS KRISTELLE RODEIA



leur a été diagnostiquée en 2012, à l'âge de 39 ans, d'un cancer du sein. En 2020, il récidive et se propage dans plusieurs autres organes. Au début, elle fait « comme si ». Comme si rien n'avait changé, comme si elle n'était pas fatiguée, comme si elle n'avait pas mal partout. Après sa première « grosse chimio » – un succès –, elle décide de partir seule trois semaines au Brésil pour voir des copines. Elle aime ce pays, où elle a vécu par le passé. Elle y arrive en plein été, il fait très chaud. Fleur n'écoute pas son corps, où la fatigue s'est accumulée, et finit par être victime de chutes de tension. « On m'avait prévenue que je devais m'économiser. J'ai dû faire cette expérience pour l'accepter », admet-elle. Voilà trois ans que cette mère de famille vit avec ce cancer considéré maintenant comme chronique et qui la fait osciller entre rémission et récurrence. Aujourd'hui, elle sait se préserver, sans s'empêcher pour autant de suivre ses envies : « Je suis allée au concert d'Elton John récemment. Il y a quatre ans, vous m'auriez trouvée dans la fosse, mais là

j'ai pris une place assise. J'y suis allée maquillée, et en cuissardes. De l'extérieur, les personnes qui faisaient la queue à côté de moi ne pouvaient pas soupçonner que j'étais malade, ni que quelques heures plus tôt j'étais encore en pyjama, dans mon lit. »

ACCEPTER DE NE PLUS ÊTRE COMME AVANT

Composer avec de nouvelles limites, les accepter, est un processus très personnel. « Il n'y a que la patiente elle-même qui saura ce qui est acceptable pour elle et quand ça le sera. Si ça l'est un jour », observe Nena Stadelmaier, psychologue à l'institut Bergonié, de Bordeaux. Au verbe *accepter*, Hélène de La Ménardière, psychologue clinicienne, préfère *consentir*. « Je trouve qu'il convient mieux. Car, dans la vie, on n'accepte pas tout, ce n'est pas possible. En revanche, on peut consentir à certaines choses. » ●●●

••• Quel que soit le mot employé, intégrer que l'on est malade, fatiguée et que l'on ne peut plus tout faire toute seule n'est pas évident. Emmanuelle, diagnostiquée il y a cinq ans d'un cancer du sein d'emblée métastatique, commence tout juste à « consentir » à se faire aider.

Désormais, chaque semaine, elle laisse sa nièce faire ses courses pour elle, mais à la condition de la payer. « Ça sauve un peu mon honneur », confesse-t-elle. Avec le temps, sa maladie a rendu Hélène, 51 ans, beaucoup plus indulgente envers elle-même. La Wonder Woman qu'elle était est devenue philosophe : « Il ne s'agit pas de "réussir" son cancer. On fait ce qu'on peut, au moment où on le peut. » Dans une journée, ces moments-là restent fugaces, fragiles, toujours à la merci d'intempestifs coups de « moins bien », que chacune gère à sa manière. « Quand ça va, je cours partout, je raconte des conneries. J'en oublierai presque la maladie, décrit Marie, atteinte depuis deux ans d'un cancer du col de l'utérus métastatique. Mais, quand ça ne va pas, je préfère m'isoler. Je pleure. Je n'ai envie de rien. Je ne veux voir personne. »

FAIRE DE LA PÉDAGOGIE

Une réaction de repli que son entourage a eu du mal à comprendre. « Au début, certains de mes proches m'ont carrément fait la gueule, genre : "Tu n'as pas envie de donner de tes nouvelles ? Très bien ! Alors on va arrêter d'en prendre..." Maintenant, ils savent que, quand je me sentirai prête, je leur enverrai un message. » Fleur reconnaît volontiers que son comportement n'est pas toujours cohérent : « Quand mes proches ne m'appellent pas, je leur dis qu'ils m'oublient. Quand ils m'appellent pour me demander comment ça va, je leur réponds que c'est usant de répéter tout le temps la même chose. J'ai de la chance d'avoir encore des amis ! [rires] » « Il faut faire un peu de pédagogie, conseille Hélène de La Ménardière. Leur donner des clés, expliquer où on en est. Sinon, les pauvres, ils ne

peuvent pas suivre ! » Pour leur simplifier la tâche, Fleur a pris le parti d'utiliser les réseaux sociaux : si elle y est présente et qu'elle poste des messages, c'est que tout va bien ; sinon, c'est qu'elle va moins bien, et qu'elle a besoin d'un peu de soutien.

Roselyne a eu une approche plus frontale avec une de ses amies : « Chaque fois qu'on se voyait, elle me demandait où j'en étais, quand était mon prochain rendez-vous. Un jour, je lui ai dit : "Tu sais, ma maladie est chronique. Ça ne va pas changer du jour au lendemain, alors ce n'est pas la peine de me demander tout le temps comment je vais. Je te le dirai si ça évolue." » Cette mise au point a fait mouche, le message est aussi passé auprès des autres copines de Roselyne, et, depuis, leurs conversations peuvent porter sur autre chose que la maladie : « J'ai l'impression d'être à nouveau moi en leur compagnie. »

LE DROIT À LA FUTILITÉ

Parfois ce sont de simples connaissances qui ont tout de suite le bon mot, la bonne approche. Ainsi Cyrille, qui vit depuis quatre ans avec un cancer du sein métastatique, a eu la surprise de recevoir un jour un SMS de sa voisine : « Je ne la connaissais pas plus que ça. Elle me proposait d'aller marcher. Ce moment nous a permis de beaucoup échanger. Je ne la remercierai jamais assez. »

Ne pas lire la gêne ou la pitié dans les yeux des autres, ne pas être réduites à leur maladie, c'est tout ce que ces femmes demandent. Et continuer d'être une copine, une sœur, une mère, une épouse toujours désirable. Fleur a vu son mari changer de comportement avec elle. Il est devenu « hyperprotecteur. C'est agréable, mais... » Mais elle trouve qu'ils partagent moins de moments tendres. Et surtout elle aimerait qu'ils retrouvent un peu d'insouciance, de légèreté. Marie revendique même un droit à la futilité. « L'autre jour, j'avais rendez-vous au restaurant avec des copines. J'étais la première arrivée et je leur ai envoyé ce SMS : "Hé ! il y a plein de beaux mecs ici ! Qu'est-ce que vous faites ? Dépêchez-vous !" »

Cette célibataire de 45 ans a appris à faire le tri autour d'elle. À commencer par ne plus s'embarrasser avec les faux amis, ceux qui sont là quand ça va, mais qui disparaissent quand ça ne va plus. « Certaines personnes peuvent s'éloigner, pas tant parce que la relation n'était pas suffisamment forte, mais tout simplement parce qu'elles ont peur : peur de la mort, de voir souffrir l'autre, ou de souffrir elles-mêmes », tempère Hélène de La Ménardière. Et il y a les « toxiques », qui sont parfois eux-mêmes malades. Ainsi, Marie se •••



Le cancer n'efface rien des enjeux familiaux. Ils sont parfois suspendus au moment de l'annonce, puis les choses reprennent leur cours

N. STADELMAIER, PSY



BAR







*C'est quoi l'alternative?
Baisser les bras? Moi, j'aime la vie. Et j'ai
encore plein de choses à vivre!*

MARIE

••• souvient de cette fois où une de ses cousines, également touchée par un cancer gynécologique, l'a appelée pour lui parler de son calvaire : « Elle aurait voulu que je souffre autant qu'elle a souffert. Ça devenait une concurrence malsaine. Je n'avais pas besoin de ça ! » Marie a préféré couper les ponts.

Dans les familles, l'irruption du cancer provoque quelquefois des ruptures. Selon Nena Stadelmaier, celles-ci peuvent être liées à la maladie, mais aussi aux relations antérieures. « Le cancer n'efface rien des enjeux familiaux. Ils sont parfois suspendus, au début, quand tout le monde est sous le choc, puis, avec le temps, les choses reprennent leur cours. » Mais, le plus souvent, c'est plutôt un resserrement des liens qui s'opère. La psychologue observe que la maladie rebat les cartes et donne une chance de dépasser les conflits, de réduire la distance. Qu'elle soit relationnelle ou géographique. Il y a sept ans, quand on lui a appris son cancer, Emmanuelle vivait à Paris. Elle a décidé de se faire suivre à Bordeaux, où se trouve sa famille. « Au début, j'ai habité avec ma mère. Ça nous a beaucoup rapprochées, et libérées. Maintenant, on se fait des bisous, on se raconte tout un tas de choses. De façon générale, je dis plus facilement aux gens que je les aime. »

Il y a chez Marie, Fleur, Hélène et les autres ce même besoin, puissant, impérieux, d'aller à l'essentiel, plus en profondeur et plus vite. Mais cette urgence est souvent contrariée : « Leur temporalité est dictée par la maladie, les traitements, les examens... Ces femmes sont suivies comme le lait sur le feu », atteste Hélène de La Ménardière.

S'AUTORISER DES MOMENTS DE RÉPIT

Roselyne, sous immunothérapie, reçoit ses injections toutes les trois semaines. Un délai incompatible avec son projet : faire un tour d'Europe. Qu'à cela ne tienne, elle compte bien négocier un report d'une semaine avec son oncologue. Décaler la prise de son traitement, elle l'a déjà fait une fois... sans demander la permission : « C'était au début de mon protocole, je voulais absolument faire la course de motos l'Enduropale du Touquet avec mon compagnon. Mais à cette période-là j'avais une séance de chimio toutes

les semaines. C'était un peu court pour faire l'aller-retour. Alors j'ai décalé mon rendez-vous d'une journée, sans en donner la vraie explication à mon oncologue. Cela a été fatigant, mais j'en suis revenue tellement heureuse... » Fleur se permet également quelques ajustements avec son protocole. « Mon cancérologue m'a mise sous Taxol, mais une date d'injection tombait pile au moment où j'avais prévu de partir en safari. Je lui ai dit que je ne serai pas là, qu'il faudrait faire avec. Depuis que mon cancer est métastatique, ma qualité de vie prévaut. Sans projet, je vais m'éteindre. » Un cancer métastatique doit être abordé comme une course de fond, il est donc primordial de gérer l'effort. « Ces femmes ont intégré la chronicité de la maladie, confirme Hélène de La Ménardière. Elles ne sont plus dans : "il faut que je suive le protocole à la lettre pour guérir", mais dans : "je m'autorise des moments de répit pour tenir". »

SE PROJETER MALGRÉ TOUT

Au début de l'annonce, il y a une mise à l'arrêt. « Certaines patientes ne se projettent pas au-delà de quelques jours, note Nena Stadelmaier. Puis, peu à peu, l'expérience leur montre qu'elles peuvent s'imaginer au-delà. Parce qu'elles ont pu partir en vacances, parce qu'elles ont pu passer les fêtes de fin d'année... Certaines sont plus prudentes, mais d'autres apprennent progressivement à se projeter plus loin. » Comme Marie. La décoratrice a toujours eu envie de retaper de vieilles maisons à Roubaix pour en faire des logements étudiants. Elle sait bien que son cancer ne lui permettra pas d'obtenir un prêt à des conditions acceptables. « Pourtant, je continue de regarder les offres, ça m'aide à tenir. C'est quoi l'alternative sinon? Baisser les bras? Moi, j'aime la vie, et j'ai encore plein de choses à vivre! » Et notamment sur le terrain sentimental, qu'elle est bien résolue à ne pas abandonner. Emmanuelle aussi est décidée à ne pas subir son cancer « méta » comme si c'était •••



J'ai envie de passer de bons moments avec mes garçons, de les sur-gâter. Mais je pense aussi à ce que je veux leur léguer : des valeurs de vie, alors je ne m'empêche pas de les engueuler !

CYRILLE

••• un casier judiciaire qui l'empêcherait d'avoir une vie de femme épanouie. Elle s'est donc inscrite sur un site de rencontre. Toutes deux espèrent une belle histoire, tout en étant sur la réserve : et si elle devenait sérieuse ? Pas vraiment compatible avec leur situation... « *J'en ai envie, alors j'essaie, on verra bien !* » tranche Emmanuelle. « *Voir que son profil plaît sur un site, c'est voir confirmé que l'on est toujours aimable, sans pour autant prendre le risque d'aimer, d'être aimée ou, au contraire, d'être rejetée quand viendra le moment d'annoncer sa maladie.* »

CE QU'ON LAISSE

Profiter de la vie tant qu'elle est là, tout en gardant à l'esprit qu'on va partir un peu plus tôt que prévu, c'est avec ce paramètre qu'il faut en permanence composer, et jusque dans sa relation avec ses enfants. « *J'ai envie de passer de bons moments avec mes garçons, de les sur-gâter, de profiter d'eux au maximum. Mais je pense aussi à ce que je veux leur léguer : des valeurs de vie, alors je ne m'empêche pas de les engueuler... quand ils dépensent trop, par exemple* », s'amuse Cyrille. Fleur, elle aussi, n'hésite

pas à bousculer un peu sa fille et son fils, de respectivement 15 et 17 ans, « *pour les endurcir pour quand je ne serai plus là* ». Elles pensent sans cesse à ce moment et, pour y préparer leur petite famille, elles ont leur idée : les emmener en voyage. « *Ça leur fera de beaux souvenirs. Au final, c'est ça qui reste* », explique Cyrille. Pour Fleur, ce sera un safari pour faire le plein de jolies photos avec ses enfants. Il est déjà planifié. Pour Cyrille, c'est plus compliqué : ses garçons, étudiants, ne peuvent pas partir en vacances quand ils le veulent. Ou quand leur mère le veut. À nouveau, le choc des temporalités. « *Ces femmes sont dans le maintenant*, précise Hélène de La Ménardière. *Quand leurs proches leur demandent d'attendre quelques mois ou jusqu'à l'année prochaine, ça peut leur paraître insupportable. Mais, pour les premiers, c'est aussi une façon de se rassurer et de les rassurer en disant qu'elles seront toujours là à ce moment-là. Et ça demande aussi du courage, pour un enfant, d'accepter de faire ce voyage. Il ne s'agit pas de simples vacances où on prend des photos pour les regarder tous ensemble dans dix ans. On le fait parce qu'on sait que sa mère ne sera peut-être bientôt plus là.* »

Justement, ne pas savoir quand on ne sera plus là est une question vertigineuse qui hante toutes celles qui s'entendent diagnostiquer un cancer métastatique. Un an ? Cinq ? Dix ? C'est en suivant, à la Maison RoseUp Paris, le programme consacré aux femmes atteintes de cette maladie (voir encadré) que Roselyne a compris qu'il n'existait pas de bonne réponse à son interrogation. La connaître serait même contre-productif, selon Nena Stadelmaier : « *Annoncer à une patiente qu'elle a deux ans à vivre, peut complètement la tétaniser.* » De toute façon, il est impossible de donner précisément un chiffre. Les statistiques dont les oncologues disposent ne rendent pas compte de la réalité des individus. Sans compter que ces dernières années, l'arrivée de nouveaux traitements fait mentir les pronostics. Nathalie l'a vécu. Atteinte d'un mélanome métastatique de stade 4, elle a bénéficié d'une nouvelle immunothérapie : « *Ça fait trois ans que je vis avec ce cancer. Aujourd'hui, on ne voit plus les métastases. Je me sens comme une miraculée.* » Marie aussi se félicite d'avoir un traitement qui fonctionne bien, pour l'instant. Et si, malgré cela, le cancer devait redémarrer ? « *J'essaie de ne pas y penser, mais je sais que j'ai encore une option. Et pour après... je fais confiance à la science.* »

À LEURS CÔTÉS

Il existe encore peu de programmes d'accompagnement qui répondent aux besoins spécifiques de celles dont la maladie est métastatique. C'est pour pallier ce manque que notre association RoseUp a créé, en 2019, Mon nouveau parcours. Au menu : de l'activité physique adaptée, alliée incontournable dans la lutte contre les douleurs chroniques. Des temps d'échange, animés par des psychologues, sur des sujets parfois difficiles à aborder avec les proches, comme l'invisibilité de la maladie, la confrontation à la mort... Des ateliers consacrés à la nutrition, au bien-être ou encore au retour à l'emploi complètent ce dispositif, déployé dans nos Maisons RoseUp, à Paris et à Bordeaux, et accessible en ligne sur notre plateforme : M@ Maison RoseUp.



Nos équipes mettent **du cœur** à vous livrer.

DPD France, le spécialiste de la livraison de colis, s'engage aux côtés de RoseUp, depuis sa création.

Ainsi, plusieurs fois par an, nous acheminons gracieusement 50 000 magazines dans plus de 1 200 services de cancérologie des hôpitaux publics partout en France.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

PARTENAIRE
DE CONFIANCE
DEPUIS PLUS DE
10 ANS



MEMBRE
DU RÉSEAU



GEOPOST



dpd



LA CONSULT' *ça se prépare!*

Oncologue, chirurgien, radiothérapeute... les rendez-vous avec ces spécialistes peuvent être désarçonnants, voire pétrifiants. Pour ne pas perdre pied, il est important que vous les anticipiez! Nos cinq règles d'or pour que vous restiez actrice de votre parcours.

PAR ANNE-LAURE LEBRUN

Consultation d'annonce, préopératoire ou de suivi de chimiothérapie, un nouveau rendez-vous avec un médecin est souvent source de stress, de questionnement aussi. La veille, sur le trajet, et jusque dans la salle d'attente, vous vous faites des petits films dans votre tête. Vous vous figurez que, cette fois, vous serez maîtresse du tempo, que vous mènerez l'échange sans vous laisser impressionner par la stature de votre chirurgien ou oncologue. Finalement? Eh bien... rien ne se déroule jamais comme vous l'avez imaginé! À la sortie, vous vous retrouvez soit désarçonnée par une nouvelle annonce, soit frustrée de ne pas avoir songé à poser telle ou telle question (ou de ne pas avoir osé le faire), soit... vous flotez dans un état

passablement nébuleux. Voire tout ça ensemble! Il faut bien le reconnaître: la consultation médicale demeure un moment de déséquilibre entre malades et sachants. Néanmoins, cela peut se passer différemment lorsqu'on décide de s'approprier cet exercice, et d'en devenir actrice. Plus facile à dire qu'à faire? C'est vrai, surtout si vous êtes d'un naturel timide ou pas trop sûre de vous. Mais se faire un peu violence vaut le coup. Des études ont bien montré que les patients assez informés, qui avaient pu exprimer leurs craintes et leurs questionnements, étaient plus sereins et adhéraient mieux aux traitements que les autres. Il est donc essentiel de bien préparer ses consultations. Suivez nos astuces et conseils éprouvés par des patientes. ●●●

1 AYEZ AVEC VOUS UN « PENSE-PAS-BÊTE »

Il est aujourd'hui bien démontré que les patients qui participent activement à leur consultation obtiennent davantage d'informations que les autres. Tout simplement parce que, en posant leurs questions, ils arrivent à orienter la consultation sur les sujets qui les préoccupent. Forcément, le temps de consultation risque de s'en trouver allongé, et le médecin ne pourra pas vous garder éternellement dans son bureau. Donc mieux vaut avoir bien en tête les messages clés que vous souhaitez lui transmettre. « *C'est là qu'entre en jeu ce que j'appelle le pense-pas-bête. On y note les effets secondaires subis entre deux chimios, les questions qui nous empêchent de dormir, mais aussi des questions pratiques, si on souhaite voyager par exemple. Il n'y a aucune question interdite!* » rapporte Sabine Dutheil, patiente partenaire à l'Institut du sein de Bordeaux. Ce « pense-pas-bête » peut être un carnet que vous gardez toujours sur vous. Vous pouvez aussi vous servir d'une application de prise de notes sur votre smartphone. L'idée est de centraliser vos craintes, questions et réflexions plutôt que de les disperser sur des bouts de papier – ou des post-it! – que vous risquez d'égarer...

Au cours de ses traitements pour un cancer des ovaires, Laetitia Lorniac¹, 44 ans, a non seulement adopté ce système, mais elle l'a aussi amélioré: « *Pour être plus efficace, j'organisais mes questions par thème.*

Je rassemblais tout ce qui concernait les cures de chimio, par exemple la durée des séances, la possibilité de les réaliser à la maison, etc., dans une grande question. Puis dans une autre je listais mes effets secondaires, leur intensité... » décrit-elle. Au fur et à mesure de l'échange avec votre médecin, n'hésitez pas à rayer vos questions, à les annoter, et à consigner – ou à enregistrer – les réponses. Cela peut perturber certains médecins. Vous entendrez sûrement: « *Oh là là, il y en a encore beaucoup?!* » Ne soyez pas intimidée pour autant! Vos questions sont légitimes. Par ailleurs, vous avez le droit d'interrompre le soignant pour lui dire que vous n'avez pas compris, ou pour demander un schéma, ou encore pour reposer une question si la réponse ne vous a pas satisfaite.

3 VENEZ ACCOMPAGNÉE

C'est mieux. D'abord pour vous sentir soutenue et plus forte dans le combat contre la maladie. Ensuite, parce que cet allié vous aidera à ne pas perdre d'information importante au cours de l'échange. En effet, sidérés par une annonce, stressés ou fatigués par les traitements, les patients retiennent moins de la moitié des informations données au cours de la consultation, en particulier lorsqu'elles concernent le protocole de soins. « *Personnellement, je ne retenais que ce qui me faisait peur ou ce que je voulais bien entendre* », se souvient Sabine Dutheil. Prenez un temps pour préparer cette consultation avec la personne qui va y aller avec vous. Pour bien remplir sa mission, il faut que cette dernière ait pleinement conscience de son rôle, et qu'elle soit au fait des questions qui vous trottent dans la tête. Peut-être qu'elle aussi aura des interrogations. Le jour J, elle veillera à ce que vos préoccupations soient abordées et elle pourra demander au médecin de reformuler les réponses trop techniques, prendre des notes, ou même enregistrer la conversation sur son smartphone si le médecin l'accepte. Tous vos proches ne seront pas en mesure de faire face à une maladie grave ou d'en suivre les explications médicales. Il est donc essentiel de choisir la bonne personne.

2 RESTEZ PROACTIVE

Si, en sortant du rendez-vous, tout ne vous semble pas clair ou que de nouvelles questions surgissent, n'hésitez pas à demander une autre consultation, ou s'il est possible d'écrire un mail. Vous pouvez aussi vous tourner vers les infirmières. Elles connaissent votre pathologie, vos traitements et savent quels effets secondaires vous êtes susceptibles de subir. Elles sont en général de bon conseil pour les gérer au mieux. Et, si elles ont un doute, elles interrogeront votre oncologue! Pensez aussi aux groupes de parole ou aux patientes partenaires. Échanger avec des pairs peut vous apporter de précieux éléments de réponse.

4 SOYEZ PRÉCISE ET TRANSPARENTE

Lors de la première rencontre avec votre oncologue, vous retracerez ensemble votre parcours et vos symptômes. Aussi, pensez à lui apporter tous les comptes rendus d'examens, les courriers de médecin et les ordonnances, classés au préalable par ordre chronologique.

Au cours de la conversation, précisez-lui s'il y a dans votre famille des antécédents de cancer. N'oubliez pas d'indiquer vos éventuelles autres maladies passées ou actuelles, ainsi que vos traitements. Mais aussi les compléments alimentaires que vous prenez, car certains sont contre-indiqués avec la prise d'anticancéreux. Si vous souffrez d'allergies, notamment médicamenteuses, il est également important de le signaler.

Des troubles ou des douleurs au cours du parcours de soins ? Tous les effets secondaires méritent d'être rapportés. Ne les minimisez pas en pensant qu'ils sont normaux ou qu'il n'y a rien à faire pour les atténuer. « Vous êtes la seule à ressentir les effets de la maladie et des traitements. Il n'y a donc que vous qui puissiez expliquer au médecin votre ressenti et vos symptômes. Lui ne pourra pas les deviner », insiste Sabine Duthel. Leur prise en charge sera d'autant plus efficace que vous serez précise. Par exemple, si vous ressentez des douleurs, indiquez la localisation de celles-ci, leur type (brûlure, crampe, semblable à des décharges électriques), car celui-ci désigne une douleur et un traitement spécifiques.

De même, tentez d'explicitier le plus précisément possible l'apparition des nausées : surviennent-elles pendant la chimio ou quelques jours après la séance ? Résistent-elles aux médicaments antiémétiques ? etc. « J'avais mis en place un tableau récapitulant leur moment d'apparition, leur intensité et leur récurrence. Cela avait été très utile à mon oncologue, qui avait décidé de remplacer un des médicaments de ma chimiothérapie par un autre », rapporte Laetitia Lorniac.



5 OSEZ PARLER DE VOUS !

Lorsque le cancer de Laëtitia Lorniac a été diagnostiqué, elle avait 29 ans et venait de se marier. « À l'époque, avoir des enfants était très important pour moi. Alors, dès que je voyais un médecin, je parlais de mon désir de grossesse. Je voulais m'assurer que tous le prenaient en compte. » Parler de vous est très important. Il est nécessaire que les praticiens vous connaissent pour vous soigner. « J'ai besoin de savoir si la personne est en couple, avec des enfants, si elle travaille et souhaite continuer son activité durant les traitements... explique le Dr Nasrine Callet. Veut-elle tout savoir dans les moindres détails, ou avancer pas à pas ? Tout cela me permet d'adapter mon discours et, quand cela est possible, les traitements. »

Vous pouvez également confier à votre oncologue vos difficultés, qu'elles soient d'ordre personnel, administratif ou financier. Il vous aidera à identifier les personnes-ressources au sein de l'établissement de santé capables de vous épauler (psychologue, assistante sociale...). Le courant ne passe pas avec votre oncologue ? Vous avez le droit d'en changer, ou de demander l'avis d'autres spécialistes, sans vous justifier... ni culpabiliser¹ !

CLIC'CONSULT, KÉSAKO ?

Cette plateforme numérique a été lancée par Unicancer en 2021. Sept jours avant leur consultation, les patients sont invités à s'y connecter pour répondre à un questionnaire. Les données sont ensuite communiquées à leur médecin. Ils y trouvent aussi des informations pour les aider à mieux gérer les traitements et leurs effets secondaires entre deux consultations. Actuellement en service dans cinq centres de lutte contre le cancer (CLCC), Clic'Consult a vocation à être déployé dans tous les CLCC.

1. Laëtitia Lorniac partage ses conseils sur son blog Chimio-pratique et dans son livre *Mieux vivre le cancer: la Bible*.
2. Lire notre article « Comment solliciter un deuxième avis médical », sur notre site à : rose-up.fr

ÉVITER *les erreurs*

SARCOMES. Ces tumeurs rares et complexes sont difficiles à identifier, d'où des errances diagnostiques, qui ne sont pas sans conséquence. Fondamentale, la chirurgie peut faire la différence. Le point avec nos experts.

PAR CÉLINE DUFRANC | ILLUSTRATIONS BÉNÉDICTE MULLER

Pour Julie, 27 ans, tout a commencé par des petites douleurs à l'épaule gauche, en 2018. La jeune architecte les attribue au maniement de la souris d'ordinateur, qu'elle utilise constamment dans son métier. Une première chute, une deuxième... La douleur à l'épaule s'aggravant, un médecin généraliste lui prescrit une échographie, qui met en évidence une petite boule. Verdict? Déchirure musculaire. Quelques séances de kiné devraient la soulager... Mais la masse au niveau de l'épaule continue de se développer, passant rapidement de quelques millimètres à huit centimètres. La douleur est toujours là. « *C'est finalement ma psychanalyste qui s'est alarmée en la voyant et qui m'a conseillé de la faire enlever* », raconte la jeune femme. Quand le diagnostic est enfin tombé, un synovialosarcome, le cancer avait déjà métastasé dans les poumons. « *Après avoir reçu trois lignes de chimiothérapie, j'ai intégré un essai clinique en janvier. Si en 2019 on avait* ... »







Le drame du sarcome, ce sont les patients mal orientés

DR BRAHMI

••• *réalisé une IRM plutôt qu'une échographie, je n'en serais peut-être pas là aujourd'hui.* »

Limitier l'errance diagnostique, c'est l'un des combats d'Estelle Lecointe-Artzner, présidente de l'association Info Sarcomes, qui dresse un constat alarmant: « *Trop de malades, d'abord pris en charge par des médecins non spécialisés (voire des chirurgiens esthétiques!) se sont fait retirer une "boule", liposucer une masse de graisse jugée gênante ou disgracieuse, drainer un hématome "persistant". Certaines personnes ont même été traitées pour un sarcome qu'elles n'avaient pas, sans qu'aucune démarche permettant d'écarter ou de confirmer le diagnostic de sarcome n'ait jamais été entreprise en amont!* » Malheureusement, ce n'est pas sans conséquence: « *L'absence de diagnostic réduit les possibilités d'accéder par la suite à une chirurgie conservatrice, à des traitements innovants et à de meilleures chances de survie voire de guérison* », souligne-t-elle. Le Dr Mehdi Brahmi, oncologue au centre Léon-Bérard, à Lyon (un centre de référence national concernant les sarcomes), confirme: « *Le drame du sarcome, ce sont les patients mal orientés.* » « *Parfois pris en charge par des médecins qui ne pensent pas à cette pathologie, mais qui "sautent sur la boule"* », déplore le Dr Sarah Watson, médecin chercheur au sein du département d'oncologie médicale et de l'équipe de génétique et biologie des tumeurs pédiatriques de l'institut Curie. « *... Alors que les sarcomes, qui sont des tumeurs aussi rares qu'hétérogènes, doivent obéir à des règles strictes de prise en charge.* »

DES SYMPTÔMES PEU PARLANTS

Derrière des noms franchement « barbares » – hémangioendothéliome épithélioïde, rhabdomyosarcome, GIST, etc. (voir encadré) – se cachent des tumeurs rares, dont généralement les patients, et parfois même les médecins, n'ont jamais entendu parler. Bien qu'ils puissent survenir n'importe où dans l'organisme, les sarcomes peuvent être classés en trois grandes catégories. La première concerne les sarcomes des tissus mous, qui prennent leur origine



dans les muscles (le léiomyosarcome), la graisse (liposarcome), les vaisseaux (angiosarcome), ou les nerfs, etc. La deuxième regroupe les sarcomes des viscères, localisés dans l'utérus ou le tube digestif (GIST). Enfin, la troisième catégorie correspond aux sarcomes osseux. Ces derniers se développent à partir des os (ostéosarcome, sarcome d'Ewing), ou du cartilage (chondrosarcome). Certains sont plus fréquents chez les adultes (comme le léiomyosarcome), d'autres chez les enfants (comme le sarcome d'Ewing). Dans la grande majorité des cas, il n'y a



PARLEZ-VOUS SARCOMES ?

Les sarcomes sont nommés en fonction du point d'origine de la tumeur désignée :

- > **Tissu fibreux** (tendons et ligaments): fibrosarcomes
- > **Tissu graisseux**: liposarcomes
- > **Muscles squelettiques**: rhabdomyosarcomes
- > **Muscles lisses**: léiomyosarcomes
- > **Vaisseaux sanguins**: angiosarcomes
- > **Derme**: dermatofibrosarcomes
- > **Nerfs**: tumeurs malignes des gaines des nerfs périphériques
- > **Parois du système digestif**: tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST)
- > **Os**: ostéosarcomes
- > **Tissus cartilagineux**: chondrosarcomes

pas de cause connue de survenue. Environ 1 % des sarcomes sont associés à des affections héréditaires, tels le syndrome de Li-Fraumeni, la neurofibromatose ou encore la sclérose tubéreuse. Parmi les facteurs de risque, il y a l'inflammation chronique d'un tissu (comme le lymphœdème chronique), l'exposition environnementale ou professionnelle à certains produits chimiques (dioxine, arsenic...) ou à des radiations ionisantes (comme la radiothérapie, qui dans de très rares cas peut induire un sarcome). La vitesse de progression de ces tumeurs – qui peuvent atteindre parfois plusieurs dizaines de centimètres – dépend de leur grade : rapide si le grade est élevé, mais très lente s'il est bas.

Du côté des symptômes, le problème est qu'ils ne sont pas toujours très expressifs. Dans le thorax ou l'abdomen, ils sont plutôt liés à la compression que la tumeur provoque : toux, augmentation du périmètre abdominal, douleurs vagues, constipations et/ou diarrhées, etc. Dans les membres, bras ou jambes, on peut palper une masse indolore, ce qui peut entraîner des erreurs (diagnostic d'hématome, de « bosse », « petite boule » ou tumeur bénigne). Dans le cas d'un sarcome osseux, le patient peut ressentir une douleur plus ou moins intense. Ainsi, Véronique, 60 ans, a vécu pendant deux mois avec une fracture nette au niveau du haut du tibia, consécutive à une simple chute. Apprenant que ce qu'elle prenait au départ pour un hématome était en réalité un ●●●

CAPUCINE, 29 ANS

« J'ai évité de justesse l'erreur de diagnostic »

Quand j'ai dit à ma cousine oncologue qu'on allait m'enlever la boule que j'avais au-dessus de la clavicule, elle a bondi : « On n'enlève jamais une boule sans savoir ce que c'est ! » m'a-t-elle dit. J'ai

annulé l'opération deux jours avant sa programmation afin de prendre un deuxième avis, ce qui m'a finalement sauvé la vie. La biopsie a montré qu'il s'agissait d'un

chondrosarcome mésenchymateux, un sarcome agressif de haut grade. Grâce à ma cousine, j'ai évité de justesse une erreur de diagnostic qui n'aurait pas été rattrapable.

••• ostéosarcome de 9 cm, elle est tombée des nues. Échappant de peu à l'amputation, il lui aura fallu quand même « deux ans pour réapprendre à marcher, avec une prothèse tibia-genou-fémur ».

LA RÈGLE DES 5 CM

« En dépit de leur aspect banal, les sarcomes sont le plus souvent des tumeurs “sournoises” et “agressives” relevant d'une prise en charge dans un centre expert, insiste Estelle Lecointe-Artzner. Car un geste chirurgical ou thérapeutique inadapté peut entraîner des séquelles fonctionnelles ou une diminution de la survie des patients. » Claire en sait quelque chose. D'abord suivie pour une pyélonéphrite à la suite d'une banale infection urinaire dans un hôpital près de chez elle, elle a vécu un véritable parcours du combattant : « J'ai dû refaire plusieurs fois les examens, scanners, biopsies... jusqu'à ce qu'enfin l'institut Bergonié, à Bordeaux, diagnostique un HEE (hémangioendothéliome épithéloïde), une tumeur vasculaire caractérisée par des lésions dans les tissus mous. » On le voit, diagnostiquer un sarcome n'a rien d'évident. Ce qui a conduit les sociétés savantes à fixer une règle : toute masse superficielle ou profonde de plus de 5 cm – et de diagnostic inconnu – doit être considérée comme un sarcome jusqu'à preuve du contraire. Et le patient doit être renvoyé à une équipe spécialisée du réseau NetSarc+, qui compte 28 centres experts habilités et labellisés par l'INCa¹. Au sein de ces centres, « on pourra faire un bilan diagnostic qui associera une imagerie (scanner, IRM voire TEP-scan) à une biopsie de la lésion, explique le Dr Sarah Watson. L'objectif de la biopsie est de déterminer d'abord s'il s'agit d'une tumeur maligne (sarcome), ensuite, le cas échéant, de quel sous-type de sarcome celle-ci relève, et de choisir les analyses moléculaires à réaliser pour bien typer la maladie ». On le comprend : la biopsie est une étape clé. C'est pourquoi le Réseau de référence en pathologie des sarcomes, des tissus mous et des viscères (RRePS) assure une seconde lecture



MARJORIE, 32 ANS

« J'ai beaucoup travaillé sur le deuil de ma jambe »

J'ai subi une amputation à 27 ans. La cicatrisation ayant été très lente, j'ai eu le temps de l'appréhender. Mais j'ai aussi beaucoup travaillé cette étape avec ma

psychologue et mon hypnothérapeute. La rééducation s'est passée assez vite. J'étais tellement motivée pour me remettre debout ! Aujourd'hui,

je suis appareillée. Au début cela a été difficile, mais mis à part courir, sauter ou descendre les escaliers, je peux tout faire ! Dans mon

travail, je suis l'égal de mes collègues sur tous les plans. J'ai même obtenu une promotion. Ma plus belle victoire ? J'ai une petite fille de 19 mois.



anatomopathologique des cas suspectés, pour confirmer ou infirmer le diagnostic de sarcome. « Depuis que ces réseaux existent, la survie a clairement augmenté², constate la spécialiste. Grâce à un meilleur diagnostic, mais aussi à une chirurgie hyperspécialisée et à des traitements ciblés en fonction des anomalies génétiques, qui sont nombreuses. » En effet, dans les classifications reconnues, il existe plus de 150 sous-types différents de sarcomes bien identifiés.

UNE CHIRURGIE POINTUE

Certains sont tellement rares que l'on n'en recense parfois qu'un cas en France. Margaux, 29 ans au moment du diagnostic, se serait bien passé d'être un « cas unique » : « Ce que je prenais au début pour des règles hémorragiques, puis des polypes, était en réalité un rhabdomyosarcome, ou adénome embryonnaire. Il a fallu trois mois pour diagnostiquer cette tumeur accrochée au muscle de l'utérus. » Selon la localisation de la tumeur et son stade, une équipe de spécialistes (radiologues, anatomopathologistes, chirurgiens, oncologues médicaux et radiothérapeutes) élaborera le protocole le plus adapté à la maladie, dans le cadre d'une réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP) spécialisée. On retrouve alors les mêmes armes thérapeutiques que pour la plupart des cancers : chirurgie, radiothérapie et traitements médicamenteux.

Ainsi, dans le cas d'un sarcome osseux, pour réduire la tumeur avant la chirurgie, et limiter au maximum le risque d'amputation, on pourra réaliser en amont de l'opération soit une chimiothérapie ciblée – consistant à donner des médicaments dirigés contre des récepteurs ou d'autres protéines impliquées dans le développement de la tumeur –, soit une radiothérapie – surtout pour les tumeurs profondes. Techniquement exigeante, la chirurgie demeure la pierre angulaire du traitement. La formation des chirurgiens étant fondamentale, le Pr Sylvie Bonvalot, chef de l'unité de chirurgie des sarcomes et tumeurs complexes à l'institut Curie, organise tous les deux ans le congrès E-Surge. Son objectif ? Former les chirurgiens européens à cette chirurgie très pointue grâce à des retransmissions en direct d'interventions et à des cours théoriques.

« Exercice difficile, la chirurgie des sarcomes, qu'ils soient développés au niveau de l'os ou au niveau des tissus mous, suit les mêmes règles, très précises, et doit faire face à certaines difficultés », précise le Dr Mehdi Brahmi, qui ajoute : « Les lésions peuvent être localisées à des endroits variés, et les tumeurs sont souvent volumineuses. Les chirurgiens doivent trouver un juste équilibre entre la qualité de la marge ●●●

EN CHIFFRES

5294

nouveaux cas par an,
dont 2658 chez l'homme
et 2636 chez la femme

1%

des cancers de l'adulte
sont des sarcomes

61 ans

est l'âge moyen
du diagnostic

Source : Santé publique
France.

INFO+

Le site de référence pour trouver un centre expert: expertisesarcome.org

Pour s'informer: infosarcomes.org

et le site de la Fondation ARC: fondation-arc.org (brochures à télécharger gratuitement sur les sarcomes osseux et les sarcomes des tissus)

••• *et la préservation de l'aspect fonctionnel.* » Par exemple, pour une tumeur du tube digestif, l'idée est de l'enlever en « grattant » largement autour, tout en essayant de préserver le plus possible les tissus sains, pour permettre au patient de conserver une digestion correcte. Dans tous les cas, il s'agit pour le chirurgien d'être le moins mutilant possible.

En outre, « *la résection doit être "monobloc"*, poursuit le Dr Brahmi. *En clair, le praticien doit enlever la tumeur en un seul bloc. La fragmenter signifierait qu'on l'ouvre, et que l'on dissémine des cellules cancéreuses sur le trajet emprunté auparavant par la biopsie.* »

DES TRAITEMENTS INNOVANTS

Et ensuite? On reconstruit! Cette opération est généralement effectuée lors de la même intervention que le retrait de la tumeur. Dans les cas de sarcome des tissus mous, on fera intervenir en binôme avec le « chirurgien sarcome » un chirurgien plasticien spécialisé dans la chirurgie reconstructrice.

Pour les sarcomes osseux, différentes techniques peuvent s'avérer nécessaires. La reconstruction vise à préserver la mobilité du membre opéré, à se rapprocher au mieux de l'anatomie normale et, chez les jeunes patients, à garantir une croissance harmonieuse. Pour cela, le chirurgien peut utiliser une greffe osseuse, c'est-à-dire remplacer la partie de l'os manquante par un autre morceau d'os provenant du patient lui-même (autogreffe) ou d'une banque d'os. De façon exceptionnelle aujourd'hui (1 % des cas contre 15 % il y a trente ans), l'amputation³ peut être indispensable, du fait du volume trop important de la tumeur, responsable d'un envahissement des structures vasculaires et nerveuses avoisinantes. Le plus souvent alors, on remplacera l'os par une prothèse en titane.

Alternative à l'amputation, pour certaines formes localement très évoluées: la perfusion isolée de membre. Elle consiste à isoler un membre du reste de la circulation sanguine par un garrot afin d'administrer des doses de médicaments anticancéreux beaucoup plus élevées – pouvant être jusqu'à dix fois supérieures à celles administrées par voie générale. De cette façon,

dans plus de 80 % des cas, le membre isolé peut être conservé. Autre avantage: si une chirurgie est nécessaire, la taille de la tumeur aura été diminuée. Il faudra ensuite prévoir une rééducation, dont la durée variera en fonction de la localisation de la tumeur. L'espoir réside aussi dans un essai de phase 2 très prometteur, l'essai Spearhead, fondé sur l'immunothérapie adoptive. Cette technique consiste à prélever des lymphocytes T d'un patient, à en modifier les récepteurs, appelés les TCR, et à les lui réinjecter une fois « modifiés ». « *Ce sont eux qui vont détruire une protéine de la cellule cancéreuse*, précise le Dr Mehdi Brahmi. *Ce traitement, généralement très bien toléré par les patients, permet un contrôle de la maladie de l'ordre de 85 %, mais il ne concerne pour le moment que 45 patients, atteints d'un sous-type de sarcome, le synovialosarcome, exprimant une protéine particulière (MAGEA4).* » Les résultats préliminaires seront présentés au congrès de l'American Society of Clinical Oncology (Asco) en juin 2023. ■

1. Institut national du cancer.

2. Selon une étude menée par le réseau NetSarc+ en 2019, la survie globale à 5 ans est meilleure de 20 % dans les centres experts. Ce qui démontre l'importance d'être rapidement pris en charge dans un centre de référence.

3. Majoritairement pratiquée dans les cas de sarcome osseux, l'amputation peut être aussi préconisée dans certains cas de sarcome des tissus mous.

DES OS EN IMPRESSION 3D : C'EST POSSIBLE !

Bénéficier d'un os imprimé en 3D pour éviter l'amputation, ce n'est pas de la science-fiction. C'est déjà arrivé à une brebis, grâce aux travaux menés par le chercheur Pierre Layrolle et l'équipe 3D CHIP au laboratoire ToNIC¹, à Toulouse. Grâce à cette technologie, ils sont parvenus à fabriquer des biomatériaux anatomiques quasi identiques aux parties du corps à reconstruire. Le biomatériau imprimé est chirurgicalement implanté à l'endroit souhaité. Pour permettre la régénération du tissu, un vaisseau est détourné et placé à l'intérieur du biomatériau. En quelques semaines, la bio-impression 3D se transforme en tissu osseux et remplace l'os réséqué! Des études pour évaluer la sécurité et l'efficacité de cette procédure chez l'humain sont en cours.

1. Unité 1214 Inserm/université Toulouse III - Paul-Sabatier.

Lire le reportage *Médecine régénérative: de chair et d'os* sur: inserm.fr

Comment conserver le plaisir de manger pendant les traitements du cancer ?



NOUVELLE ÉDITION

16 nouvelles recettes exclusives !

Livre disponible en pharmacie à partir de juin 2023*



DES CONSEILS



DES ASTUCES



DES RECETTES

Pour vous aider à contourner certains troubles alimentaires liés aux traitements du cancer



Retrouvez tous nos conseils sur :

contrecanceronfaitequipe.fr



*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies participant à l'opération.

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN



Susan.

Comment je me suis réconciliée avec mon

CORPS

Pas facile de se reconnecter à soi et de s'aimer telle que l'on est quand le cancer a laissé sa marque. Comment celles qui sont passées par là y sont parvenues? Danse, tatouage, photothérapie, défi physique, qu'est-ce qui marche? Elles racontent.

PAR KARINE CHADEYRON | PHOTOS ANGELIKA BUETTNER

« Le cancer a créé un "nouveau moi". C'est toujours moi, mais avec un mental différent, une physionomie différente, un corps différent. » En novembre 2020, Caroline, 45 ans, responsable ressources humaines, se voit diagnostiquer un cancer du sein. Commence alors un périple d'une année, une traversée au long cours plutôt agitée: « C'est un peu comme du surf. Il y a les opérations, puis la chimio, ensuite les rayons. On prend une vague, on attend de sortir des remous. On reprend une goulée d'air, un autre rouleau arrive, on replonge... » À l'issue de ce parcours qui a malmené son corps, elle apprend aujourd'hui à se réconcilier avec lui. « Mais je n'aime pas beaucoup le mot "réconciliation", c'est comme si j'avais été en guerre avec mon corps, c'est plutôt de l'acceptation... » nuance-t-elle. Apprendre à accepter ce « nouveau moi », se réapproprier son corps, c'est le défi que doivent relever les personnes après leurs traitements. Un de plus. Des cheminements aux traits communs, et pourtant tous différents. Car, comme le souligne

Sophie Lantheaume, docteure en psychologie et psycho-oncologue à l'hôpital privé Drôme-Ardèche, « il faut éviter les généralités, il y a autant de vécus de la maladie qu'il y a de personnes. Chaque patient, chaque patiente vient avec son histoire ».

UNE EFFRACTION INTIME

Et l'histoire commence souvent de façon inattendue, voire brutale. Comme pour Delphine, photographe à Compiègne, 52 ans aujourd'hui. En 2018, elle passe une mammographie et une échographie. La radiologue observe le résultat, et se contente de dire: « On va prendre rendez-vous pour une biopsie et une IRM. » « Vous êtes en train de me dire que j'ai un cancer du sein? » lui demande Delphine. « Oui, c'est ça, madame... » « Ce choc-là m'a cassée! » conclut-elle, cinq ans plus tard. Carole, elle, a senti « le sol se dérober sous [ses] pieds » lorsque le radiologue lui a annoncé, sans précaution, qu'elle avait « un petit cancer du sein ». « Je n'ai pas d'antécédents familiaux, ●●●

••• *j'ai allaité mes enfants, je ne bois pas, je ne fume pas... Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?* » s'interroge alors cette aide à domicile de 52 ans. Qu'elle soit amenée avec ou sans ménagement, « *l'annonce d'un cancer, ça vient faire effraction dans la psyché, comme dans le corps*, analyse Sophie Lantheaume. *De nombreux patients se sentent trahis par leur corps, car très souvent le cancer n'a pas émis de symptômes* ».

Aucun signe en effet chez Caroline, rien à la palpation, et pourtant le cancer était là, dans sa poitrine. Ce diagnostic, elle l'a vécu comme une injustice : elle venait juste de rencontrer quelqu'un, ça risquait de tout gâcher. « *On sait qu'on va être touchée dans son intégrité physique, mutilée, faible, et on n'a pas envie de partager cette diminution physique avec quelqu'un qu'on connaît encore peu.* »

JOUER DES ARTIFICES

Cécile, 52 ans, n'avait pas du tout anticipé la question de son image lorsque son médecin lui a laissé le choix entre la radiothérapie et la mastectomie : « *C'est quand même une mutilation* », lui glisse-t-il. Mais elle n'entend pas ce commentaire. Ce qui occupe tout son être, c'est son diagnostic : elle a un carcinome globulaire infiltrant très agressif au sein gauche. Alors elle n'hésite pas : « *J'ai choisi la mastectomie. Je perdais un morceau de moi, mais au moins je n'avais plus une épée de Damoclès au-dessus de la tête. Quand j'ai pris cette décision, je n'ai pas du tout pensé à la féminité...* » Mais, une fois opérée et reconstruite, la confrontation avec son image a été difficile, voire impossible dans un premier temps : « *Je n'arrivais plus du tout à me regarder dans le miroir. Je ne voulais pas voir mon corps. Sauf avec ma brassière. Malgré la reconstruction, il n'y avait plus que la forme et une cicatrice marron de 10 cm. La féminité n'était plus là.* » Même désarroi pour Caroline : « *Après la mastectomie, j'ai pleuré, parce que ce n'était pas le corps que je voulais montrer à mon ami.* » Ce qui l'a aidée à prendre de la distance ? L'humour. « *Ça permet de garder la main et de ne pas trop s'enfoncer dans le pathos. Mon sein, je lui ai donné des surnoms au fil des opérations. Au début, j'avais un mamelon plus haut que l'autre, je l'avais surnommé*



Chiara.

Big Louche. Puis, quand la prothèse se retournait, je l'appelais Looping. Ça nous faisait bien marrer. »

« *Chaque femme a un rapport différent à son corps et à la manière d'avoir intégré sa poitrine*, observe Sophie Lantheaume. *Pour certaines, c'est très important, c'est une vraie marque identitaire, et elles vont retenir leur souffle jusqu'à la reconstruction. Elles auront alors le sentiment que la boucle est enfin bouclée. Mais ce n'est pas forcément le cas pour toutes.* » Hélène vit ainsi très bien avec un seul sein. Elle ne recourt même pas à une prothèse externe : « *Je porte juste un soutien-gorge un peu coqué. Pour l'instant, ça ne me gêne pas.* » Le plus difficile pour elle a été d'accepter la perte de ses cheveux – autre code important de la féminité. Avoir le crâne nu, c'est comme porter le mot cancer sur son front. Cela change bien sûr le regard qu'on porte sur soi, mais aussi celui que les autres

Elles s'appellent Susan, Chiara, Dominique ou Christine. Elles font partie des 121 femmes qui ont accepté de poser nues pour Angelika Buettner. Leurs corps racontent leurs vies. Certaines ont connu le cancer, comme Chiara, diagnostiquée à 42 ans d'un cancer du sein devenu métastatique, et qui légende ainsi sa photo : « *Je crois que ce qu'on est à l'intérieur rayonne à l'extérieur. Au fond de moi, je me sens belle et sexy. Et c'est ce que je vois.* »



Dominique.

portent sur vous. Pitié ou effroi, pour éviter de lire ça dans le regard des gens, il y a des astuces. « *Un peu de fond de teint, un coup de blush, un petit trait autour des yeux pour mimer des cils... ça change déjà l'apparence* », rapporte Caroline. Hélène a préféré jouer une autre carte : « *J'ai essayé des perruques, mais je ne me reconnaissais pas. J'ai donc porté des foulards colorés, et j'en changeais souvent ! Je maquillais beaucoup ma bouche, mais très légèrement mes yeux, et je mettais plein d'accessoires : des boucles d'oreilles, des bracelets...* »

S'ENCRER POUR SE RÉANCRER

Celles qui ont du mal à trouver leur style ou qui n'ont pas le coup de crayon virtuose de Caroline et d'Hélène peuvent se faire accompagner par une socio-esthéticienne. Aider les patientes à se sentir mieux face à leur corps en souffrance est son métier. La socio-esthétique fait partie des soins de support qui peuvent être prodigués tout au long de la maladie, mais aussi après. Elle contribue à embellir et surtout à réinvestir son corps. Pour Cécile, cette réappropriation est passée par un tout autre chemin. Avec l'ablation, elle avait perdu un morceau d'elle. Malgré la reconstruction, elle n'était plus la même. « *J'ai commencé à me demander comment je pouvais rendre mon sein beau. J'ai pensé au tatouage. Je voulais une trace encrée sur cette partie de mon corps.* » S'encre pour se réancrer dans son corps

BELLES TOUTES NUES



Les photos qui illustrent notre article sont tirées du livre *I Am* d'Angelika Buettner¹. La photographe allemande (et francophile), qui a travaillé pour les plus grandes marques de la beauté et de la mode, a mis sept ans à boucler ce projet audacieux : capturer l'essence de la beauté féminine débarrassée de tous les stéréotypes que l'on impose au corps des femmes de plus de 40 ans. Cela donne 121 portraits sans retouche de femmes de toutes origines. Toutes nues. Parmi elles, certaines ont été touchées par le cancer. Aujourd'hui installée à Toulouse, Angelika poursuit son travail de célébration « *du soi parfait imparfait* ».

1. Angelika Buettner, *I Am. Celebrating the perfect imperfect*, 280 pages, 70 euros, à commander en version française sur : IAM-themovement.com
Réduction de 20 % pour nos lectrices avec le code : ROSEMAG20

et dans sa vie... Ça marche ? À Bordeaux, Nathalie Kaïd, fondatrice de l'association Sœurs d'Encre, le constate tous les jours. Depuis 2016, elle propose du tatouage artistique de reconstruction aux femmes touchées dans leur chair par un cancer, réalisé par des artistes tatoueuses qui ont toutes reçu une formation médicale. « *Pour Octobre rose, nous proposons aussi des séances collectives, lors des événements Rose Tattoo. Quand les femmes arrivent, elles ont souvent une attitude de protection, tournée vers l'intérieur. À la fin, quand elles découvrent leur tatouage, tout de suite, leur posture change. Le corps s'ouvre.* » Cécile confirme : « *J'adore mon tatouage, j'en suis hyper fière. C'est une fleur de Lotus avec des arabesques et des motifs de dentelle de Calais comme de la lingerie fine. Maintenant, je suis une petite œuvre d'art via cette partie-là de mon corps !* » Depuis, elle s'est remise à porter des soutiens-gorge « normaux » et des maillots de bain l'été. « *Si on se sent bien dans son corps, on libère sa tête* », commente Nathalie Kaïd. Avec le tatouage, Cécile a aussi redécouvert le plaisir de se masser : « *Comme il faut l'hydrater régulièrement, j'ai dû caresser cette partie de mon corps que je ne touchais pas du tout. Et je continue, d'ailleurs.* » Pour Sophie Lantheaume, la reconnexion avec son corps par le toucher est essentielle : « *Quand une de mes patientes me dit qu'elle se douche rapidement, qu'elle ne se crème pas, ne se regarde pas dans la glace, je lui propose d'y aller étape par étape. La première, ça peut être de prendre quelques minutes de plus sous la douche. De se laver d'abord avec un gant, puis avec la main, pour ressentir chaque sensation. C'est comme pratiquer la pleine conscience, accomplir de petits actes pour se reconnecter progressivement à son corps et à soi.* » Comme Cécile, Hélène a voulu faire quelque chose de beau de ce qui lui était arrivé. Par une amie, elle apprend un jour qu'une photographe, Delphine ●●



Ma séance photo a été une bulle narcissique

HÉLÈNE

••• Pitar¹ (qui a aussi eu un cancer du sein), souhaite offrir à l'occasion d'Octobre rose une séance photo à une femme ayant traversé cette épreuve. Hélène se lance. Plutôt habituée à être celle qui prend les photos dans son cercle familial, elle a d'abord du mal à trouver ses marques face à l'objectif: « *Au bout d'un moment, j'ai réussi à me détendre. J'ai posé vêtue, puis de moins en moins...* » Les clichés lui montrent des cicatrices, un corps dissymétrique marqué par dix mois de traitements lourds, et pourtant sublimé. Elle remarque ce qu'elle ne voyait pas jusque-là: « *Une harmonie dans l'allure de la silhouette plutôt que le manque. Se voir ainsi apaise, réconcilie. Cette séance a été une bulle narcissique nécessaire dans mon processus de guérison.* » C'est tout l'intérêt de la photothérapie, dont Sophie Lantheaume a déjà documenté les bienfaits dans plusieurs articles de psychologie clinique². Cet exercice « *permet de se voir sous un angle différent, observe Delphine Pitar. Certaines personnes qui n'aiment pas se regarder comprennent que leur véritable image est celle qu'elles voient en photo et pas celle qu'elles contemplant dans le miroir.* »

DANSER, MARCHER, SE CAJOLER

Le miroir, c'est précisément l'outil avec lequel travaille Ghislaine Achalid. Elle est danse-thérapeute, et experte en sport-santé pour la Fédération française de danse (FFD): « *Face au miroir d'une salle de danse, il y a tout un travail d'acceptation, non pas pour se contempler soi, esthétiquement, mais pour regarder le mouvement et l'ensemble. Le miroir est alors un outil de progression, de travail, et non de jugement.* » Les bienfaits de cette activité physique sont nombreux et reconnus: la réduction de la fatigue et des angoisses, un bénéfice sur les douleurs articulaires et musculaires, et sur les troubles d'ordre cognitif: « *car allier le mouvement à la réflexion produit une action positive sur les connexions neuronales* », précise Ghislaine. Elle a d'ailleurs mis sur pied, avec la FFD,

un programme destiné aux femmes atteintes d'un cancer qui se structure autour de dix cours: « *Quand, à la fin, les patientes se rendent compte qu'elles arrivent à danser quatre minutes sans être essouffées, en prenant du plaisir et en se souvenant des mouvements à effectuer, c'est magique!* » Cécile, qui s'est essayée de son côté à différentes pratiques comme la danse de cabaret ou encore « *la danse sexy à la Beyoncé* », confirme: « *La danse, c'est la joie. Ça apporte du soleil. C'est vraiment la féminité retrouvée.* »

Pour se relier pleinement à elle-même et à son corps, Carole, elle, s'est lancée dans un tout autre exercice. En 2017, avec son compagnon, elle est partie sur la route de Compostelle. Un périple de 2000 km parcourus en 66 jours. Rebelote l'année suivante, cette fois, ils feront 1000 km en un peu plus d'un mois. Sur le chemin, elle a bien sûr ressenti de la fatigue: « *Mais là, elle n'était pas subie, c'est moi qui pouvais mon corps, car j'avais besoin de connaître ses limites.* » L'expérience de ces longues marches lui a appris à écouter son corps, à le soigner quand il en a besoin, à le cajoler. « *Je ressentais un tel bien-être! C'était une renaissance.* »

Pour Cécile, le simple fait de réussir à mettre un pied devant l'autre dans son jardin a été sa première façon de renouer avec de pures sensations: « *Après la mastectomie, je me sentais déséquilibrée, une symétrie avait été touchée. Alors, j'ai commencé à déambuler autour de la maison. Au début, à deux à l'heure, parce que je ne pouvais pas faire de grands pas, ça "résonnait" trop dans tout le corps. Même quand il pleuvait à torrents, je sortais marcher. Le vent, la pluie dans mes cheveux, sur mon visage, ressentir mon corps par l'épiderme... un truc de fou!* » Pour se sentir mieux dans sa peau, Caroline n'a pas lésiné sur les soins de support: « *Réflexologie, massages, acupuncture, sophrologie... Je suis allée à la Maison RoseUp Paris et j'ai testé tout ce qu'on m'y proposait, tout ce qui pouvait soutenir mon corps! J'ai aussi expérimenté la sonothérapie: les bols tibétains m'ont fait énormément de bien, comme si on me massait à l'intérieur du crâne...* »

Mais, pour elle, le facteur essentiel a été le regard de son compagnon. « *Le matin, quand je me réveillais, il n'y avait dans son regard que de la bienveillance, le plaisir de me voir. Comme si j'étais la Petite Sirène. Alors que moi, quand je me contempiais dix minutes après dans la glace, j'avais l'impression d'avoir une tête de Hobbit!* » Elle a décidé de ne se fier qu'à son regard à lui. « *Un regard plein d'amour, ça peut aider, accompagner, être un véritable appui, estime*

À lire

Que faire après un cancer du sein? Toutes les réponses à vos questions, de Jocelyne Rolland, éd. Odile Jacob, 23,90 euros. Les conseils pratiques, experts et précieux d'une kiné spécialisée dans l'accompagnement des femmes touchées par ce cancer.





Christine.

Sophie Lantheaume. *Mais ce regard-là n'est pas toujours présent. Le plus important c'est l'amour que l'on se porte soi-même.* »

INDULGENCE ET GRATITUDE

Autrice d'un ouvrage sur le thème de l'autocompassion et du cancer, qui sortira à l'automne aux éditions InPress, la psychologue y fait le plaidoyer de ce sentiment, si important pour notre équilibre psychique en général, mais qui s'avère essentiel lorsqu'on est malade : « *Face à une pathologie comme le cancer, qui a des conséquences lourdes, la personne, son corps ont besoin d'encore plus d'amour pour traverser cette expérience-là.* » Et celle-ci ne s'arrête pas avec la fin des traitements.

Delphine, dont le cancer avait été diagnostiqué en 2018, le dit sans ambages : « *Il y a des effets secondaires, je suis encore fatiguée, et ce n'est pas anormal de ressentir ça.* » Même chose pour Caroline : « *Je n'ai pas très bien vécu l'après. Je pensais que je serais débarrassée, mais j'étais toujours fatiguée. J'avais des palpitations cardiaques, des douleurs de dos horribles. Je me sentais diminuée. Je m'étais préparée pour un marathon, mais là j'avais l'impression d'avoir déjà couru 112 km et je ne voyais toujours pas la ligne d'arrivée. C'était dur physiquement et ça commençait à m'atteindre moralement.* » « *Si on ne se sent pas*

bien après les traitements, aucune culpabilité à avoir, rassure Sophie Lantheaume. C'est peut-être qu'il y a encore des choses à digérer. Il faut accepter qu'on puisse avoir besoin de plus de temps que d'autres personnes. »

La clé, c'est d'être indulgent envers soi-même. Cela prend du temps. Pour Carole, la marcheuse de Compostelle, les choses se sont faites pas à pas. Littéralement. Et elle a le sentiment aujourd'hui de s'être enfin retrouvée, au bout du chemin : « *Quand vous prenez soin de votre corps, vous prenez soin de votre esprit aussi. Et inversement. J'ai retrouvé mon moi.* » Il en est de même pour Cécile, qui avançait tout doucement dans son jardin et qui a fini par... courir le marathon ! Hélène, quant à elle, ressent de la gratitude, même si certains jours elle a encore du mal à se lever : « *Je remercie mon corps d'avoir tenu bon jusque-là. Et de me donner plus que jamais l'envie de croquer la vie à pleines dents !* » Un sentiment de gratitude que partage Caroline : « *Ce qui est dur, c'est l'acceptation de ce nouveau moi, plus fragile, plus limité. Je veux continuer à l'aider, à le soutenir, qu'il puisse se sentir bien, ce petit corps qui a un peu morflé, qui a fait la guerre, mais qui a gagné.* » ■

1. Sur Instagram : @delphine_pitar_photographe

2. Sophie Lantheaume et al. « Cancer du sein, image du corps et psychothérapie par médiation photographique (PMP) », *Annales médico-psychologiques*, n° 5, vol. 174, 2016.

INFO+

- Le site pour tout savoir sur le tatouage artistique de reconstruction : soeursdencre.fr
- Le programme de danse adaptée de Ghislaine Achalid est à découvrir dans la vidéo *Danseuse engagée #2* sur YouTube.



MÊME
DERMO-COSMÉTIQUE

N°1 des peaux fragilisées par
les traitements contre le cancer
à découvrir en pharmacie et sur memecosmetics.fr

NOUVEAU

Le déodorant crème

Un soin efficace pensé pour
les aisselles les plus sensibles

99%
d'ingrédients
d'origine naturelle

Formule aux
prébiotiques





ROSE mode

Tous les modèles sont fabriqués soit en coton bio, soit en tissu 100 % Tencel, qu'on appelle aussi la soie végétale, une matière ultra-douce et écologique.
> Exclusivement en ligne sur: nege-paris.com



LA VIE EN pyjama

Le pyjama idéal existe ! Deux amies entreprenantes viennent de l'inventer. Aliénor Schillio et Anne-Sophie Lange en ont eu l'idée pendant le confinement. En portant presque en permanence cette tenue, elles se sont rendu compte de ses imperfections. Pas assez confortable, pas pratique, pas franchement féminine et pas écoresponsable non plus. À la suite de cette expérience, elles ont décidé de quitter leur job et de s'associer pour créer leur marque, Nêge, et leurs premiers modèles, non sans avoir d'abord sondé sur Instagram les attentes des potentielles clientes. Déjà trois collections lancées, dont les ensembles peuvent se porter dépareillés, chez soi comme dehors. On apprécie leurs imprimés délicats et frais, et leurs coupes qui s'adaptent à toutes les morphologies. **S.M.**



ALIÉNOR



ANNE-SOPHIE

Plein soleil

Unis, vitaminés, graphiques,
les maillots se conjuguent à tous les tons.
Pour la nage ou le farniente, adaptés
à la post-mastectomie ou anti-UV...
On a sélectionné ceux qu'il vous faut!

PHOTOS **BRUNO BARBAZAN** | STYLISME **NATHALIE CROQUET**

Bob crochet multicolore en papier BANANA MOON 46 €. Haut de maillot de bain
bandeau froissé polyamide élasthanne BANANA MOON 77 €. Bracelets PVC
recouverts d'une feuille d'or SHAN SHAN 12,90 € chaque. Short coton imprimé
nuages HOD 115 €. Étui iPhone avec chaînette plastique LOUVINI 58 €.





Maillot une pièce anti-UV
mancherons col et ceinture
vichy polyamide et
élasthanne VIRGINIE
FLEURIEL 175 €. Robe
plissée polyester polyamide
manches pagode viscose
& OTHER STORIES 149 €.
Bonnet de bain rétro à
fleurs HERNIN 16,29 €.

Maillot deux pièces
triangle noué dos lurex
Brigitte Bardot
POMM'POIRE
48,50 €. Collier perles
ALL THE MUST 87 €.
Lunettes ALAIN
AFFLELOU 29 €.



Bikini motif flamme
polyamide élasthanne
MONKI 15 €. Pantalon
baggy coulissé toile
parachute polyamide
MONKI 45 €. Visière
transparente couleur
LAIKETE 16 €
les 4 couleurs.



Maillot une pièce
rose bretelles
croisées DOS
GARDENIAS
186,95 €. Turban
viscose damassé
lurex INDIRA
DE PARIS 85 €.





Haut de maillot de bain
motifs géométriques
ESPRIT 49,99 €. Drap
de bain éponge rayé
C&A 15,99 €. Boucles
d'oreilles FRANCINE
BRAMLI PARIS 75 €.



Maillot de bain
postopératoire avec
poches pour prothèses
motifs palmiers
BIBI&BIBI 96 €.
Bonnet de bain rétro
rose BLUE REEF 9,95 €.
Lunettes de soleil
ALAIN AFFLELOU 28 €.
Jonc et bracelet
EQUINOX ECUADOR
55 € et 45 €. Jonc
acétate FEEKA 25 €.



Turban viscose à nouer
INDIRA DE PARIS 52 €.
Veste polyester viscose
H&M 39,99 €. Haut de
maillot parme C&A 14,99 €.
Pantalon taille élastique motifs
fleurs MONOPRIX 27,90 €.
Chaussures PAUL & JOE
prix sur demande.
Boucles d'oreilles dorées
FRANCINE BRAMLI
PARIS 85 €.

T-shirt Miami C&A 10 €.
Boucles d'oreilles
pendantes résine
FEEKA 28 €. Bas
de maillot de bain
DARJEELING 12 €.

COIFFURE-MAQUILLAGE

FRANCIS GIMENEZ

CASTING

JOSEPHINE LITTLE

MANNEQUIN

OLGA @TITANIUM

REMERCIEMENTS AU

STUDIO DANIEL ADRIC





Ozaly's

STAY BEAUTIFUL



*Votre alliée
pour la vie.*

À des moments de vie essentiels,
le corps des femmes se révèle
plus vulnérable.

La sensibilité hormonale au moment de la puberté, de la grossesse, de la ménopause et du cancer, bouleverse la vie des femmes. Une vie dont Ozaly's s'engage à prendre soin depuis sa création en 2017.

Appuyée sur une charte de formulation unique et innovante, la marque dermo-cosmétique de haute conception, engagée pour la santé, a été récompensée par 8 prix d'excellence.

Ozaly's s'adresse grâce à une large gamme d'hygiène et de soins à toutes les personnes affectées par les effets indésirables des traitements anticancéreux.



Ozaly's 8
Prix & Awards

[ozalys.com](https://www.ozalys.com)

Disponible en pharmacie & partenaires agréés

Ses péchés mignons ?
Le poulpe, les légumes
- tous les légumes ! -,
la paella, et l'entrecôte
relevée d'une
saint-jacques snackée,
comme à Pornichet.

RETROUVEZ
LES RECETTES
DE CHEF JÉSUS
PAGE 142



La vie en ROSE

Un chef aux petits soins

Mélangez une passion pour la cuisine ancrée depuis l'enfance et une bonne dose de pédagogie, ajoutez un zeste de gouaille et de bonne humeur, parfumez le tout de racines andalouses, et vous obtenez : Chef Jésus ! À la tête d'une école de cuisine d'un genre nouveau, Cuis'in les ateliers, le chroniqueur culinaire de France Bleu Gironde est aussi le chef préféré de nos adhérentes à la Maison RoseUp Bordeaux. Avec elles, il partage sa passion des recettes de saison simplissimes : « *C'est un bonheur que de leur donner des tonnes d'astuces pour économiser leurs gestes, sublimer une courgette, etc., et de papoter en dégustant ensemble la recette réalisée durant l'atelier.* » Amoureux des herbes, il a créé trois recettes à tomber pour ce numéro printemps-été ! Merci Chef !

CÉLINE DUFRANC

LE RISOTTO
ESTIVAL



Nos anti- sèches

LUBRIFIANTS. Tout indiqués en cas de sécheresse vaginale, ces produits alliés de la vie intime et sexuelle ne se cachent plus! Et le choix est désormais large. Comment s'en servir pour une efficacité optimale? On vous guide.

PAR CÉLINE DUFRANC

Tabouts, les lubrifiants? Pas pour Anne Kerveillant, fondatrice de la marque My Lubie. Il y a deux ans, la jeune femme a décidé de dépoussiérer le marché en lançant un produit vegan, made in France, à la formule à 99,9 % naturelle. Son joli packaging en fait un produit cosmétique hautement désirable que l'on peut acheter sans se cacher! Depuis, sa démarche a été reprise par la concurrence. Cette banalisation réjouit le Dr Odile Bagot : « *Ce serait quand même trop bête d'avoir mal, là où, justement, le but est de se faire du bien!* » commente cette gynécologue obstétricienne¹. La lubrification naturelle du vagin est loin d'être toujours optimale, en particulier après la ménopause, lorsque la muqueuse vaginale s'affine et qu'elle sécrète moins de cyprine (sécrétion vaginale liée au désir) en raison d'un manque d'œstrogènes, garants de l'élasticité et de l'hydratation de la paroi vaginale.

Mais c'est aussi un effet secondaire fréquent des traitements du cancer. Chimiothérapie, hormonothérapie, ablation ou radiothérapie des ovaires ou encore irradiation du pelvis induisent une ménopause qui peut être temporaire ou définitive. Autre cause: l'arrêt du traitement hormonal substitutif de la ménopause (THM), contre-indiqué notamment dans les cas de cancer hormonodépendant. Carencée en œstrogènes, la muqueuse vaginale s'atrophie, s'amincit, s'assèche. Conséquences? Brûlures, irritations, douleurs lors des rapports sexuels – voire saignements –, modification de la flore bactérienne et infections urinaires peuvent transformer la vie amoureuse des femmes en... enfer. « *C'est l'effet domino*, explique le Dr Bagot, qui est aussi psychosomaticienne. *Un cercle vicieux s'installe à partir du moment où la lubrification est insuffisante. C'est sec, donc ça fait mal, et voilà le premier grain de sable qui enrayer le processus d'excitation. La lubrification, qui est proportionnelle à l'excitation, étant moins bonne, le plaisir sera moins souvent au rendez-vous. Le nombre de rapports va diminuer, ce qui fragilisera encore plus la muqueuse vaginale, qui sera plus sèche, et ainsi de suite...* »

ON REVOIT SES HABITUDES

Alors, on fait quoi? Si on est fumeuse – et si ce n'est pas déjà fait –, on arrête le tabac, qui aggrave les symptômes, et on consulte! Il est important de s'assurer d'abord que les symptômes ressentis ●●●



“

*Ils servent
de starters
à la lubrification
naturelle*

—
DR O. BAGOT



*N'ayez pas peur
de parler de
votre plaisir vaginal
en consultation*

—
DR P. TOUSSAINT

••• ne sont pas liés à une mycose, à une infection ou à une dermatose. Ensuite? On revoit ses habitudes. Au niveau de son hygiène quotidienne, pour commencer. Le Dr Christelle Besnard-Charvet, gynécologue et homéopathe², rappelle qu'il faut éviter les douches vaginales ainsi que les toilettes intimes trop fréquentes, qui risquent d'accentuer les symptômes. Et, côté sexualité, on convoque son imagination érotique et on prolonge les préliminaires! Sous l'effet du désir et de l'excitation, les sécrétions s'accroissent, ce qui facilite les rapports, notamment la pénétration. Et plus on prend de plaisir, plus on stimule les sécrétions vaginales. C'est un cercle vertueux!

ON PRATIQUE L'ÉCHANGE

Que l'on ait ou non des rapports sexuels, le geste préventif de base, c'est l'hydratation. Hydrater son vagin doit être aussi automatique qu'appliquer le matin une crème de jour pour le visage. Donc, après la toilette, on pense « à appliquer de l'huile d'amande douce ou de coco en massage interne et externe », recommande le Dr Besnard-Charvet. Au passage, on vérifie que l'orifice vaginal est suffisamment ouvert. « Vous devez pouvoir introduire facilement deux doigts pour que des rapports soient envisageables³. » Ensuite et surtout, on en parle! À son gynécologue d'abord. Aujourd'hui, il existe de nombreuses solutions pour améliorer le confort intime, dont le fameux traitement au laser Mona Lisa Touch⁴. « Il ne faut pas avoir peur d'évoquer son plaisir vaginal et sa santé sexuelle lors de la consultation », insiste le Dr Philippe Toussaint, onco-sexologue au centre Léon-Bérard, à Lyon, qui déplore que les soignants ne soient pas suffisamment dans l'échange avec leurs patientes sur la question. « Il faut également aborder le sujet avec son partenaire, ajoute le Dr Bagot. Expliquez-lui que vous êtes passée de l'essence au diesel et que vous avez besoin d'un temps de chauffe plus long. Et pour faciliter ce "préchauffage", utilisez sans hésitation un lubrifiant : les caresses seront plus agréables, l'excitation meilleure, ce qui permettra à la lubrification vaginale de s'activer et d'atteindre plus facilement le vestibule [partie située entre l'intérieur des petites lèvres et l'entrée du vagin, ndlr]. La pénétration se fera ainsi sans douleur. »

ON RESTE VIGILANTE

Comme son nom l'indique, un lubrifiant doit... lubrifier! C'est-à-dire apporter une substance glissante dans le vagin, mais aussi sur les lèvres et/ou sur le pénis, pour pallier l'insuffisance de lubrifiant

naturel. Reste à choisir les bons produits en fonction de sa situation. On rappelle que, en cas de cancer hormonodépendant, les solutions à base d'œstrogènes sont contre-indiquées. S'agissant de son intimité, on reste prudente sur les ingrédients qui composent les lubrifiants proposés sur le marché. D'une manière générale, il est préférable d'éviter les produits, souvent vendus en grande surface et sur internet, comprenant des arômes synthétiques, du glycérol (sucre), ou des composants censés décupler le plaisir. Vérifier aussi qu'ils ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens, comme les parabènes. Ces précautions prises, on préconise en première intention les traitements locaux, avec application quotidienne d'un hydratant vaginal, associé – si besoin – à un lubrifiant d'appoint pour les rapports.

ON CHOISIT LE MEILLEUR POUR SOI

CRÈMES ÉMOLLIENTES : POUR RÉPARER

Disponibles en pharmacie sans ordonnance, elles doivent adoucir, hydrater et réparer les muqueuses.

MODE D'EMPLOI : À appliquer tous les jours à l'extérieur du vagin, comme une crème de beauté. •••

RECETTE MAISON¹ ET 100 % NATURELLE

Commencez par désinfecter le plan de travail et tous les ustensiles qui serviront à la préparation, avec de l'alcool à 70°. Dans un bol, versez successivement: 4 cuil. à soupe de gel d'aloë vera label Slow (de Bioflore ou de Saint-Hilaire, par exemple); 5 cuil. à soupe d'eau minérale en bouteille; 1 g (environ) de gomme xanthane; 1 cuil. à soupe de glycérine végétale; 6 gouttes de conservateur bio. Fouettez jusqu'à obtenir un gel liquide. À l'aide d'un entonnoir, transvasez le mélange dans un flacon souple d'environ 100 ml (lui aussi désinfecté).

Conservez jusqu'à trois mois à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur.

1. Merci à Julien Kaibeck, fondateur de la Slow Cosmétique.



1

1. POMME AU CALENDULA LHF

Véritable couteau suisse, elle se glisse vraiment partout! 4,50 €.

2

2. **VEA SPRAY.** De la vitamine E à l'état pur, à brumiser généreusement, 20,56 € les 100 ml.

3

3. **URIAGE, Bariéderm.** Gorgée d'eau thermale, sans parfum, sa texture onctueuse apaise et répare, 7,90 €.

4

4. **YES WB.** Aloë vera et extrait de graine de lin et de caroubier, une formule à 96 % bio, 15,90 € les 100 ml.

5

5. **FAIR SQUARED.** Gel de massage et lubrifiant au thé vert, 11,90 €.

... LUBRIFIANTS NATURELS À BASE D'HUILE : POUR HYDRATER

Ils peuvent s'utiliser à la fois comme hydratants naturels au quotidien, en traitement de fond, et comme lubrifiants d'appoint juste avant un rapport sexuel. Mais attention : ils ne sont pas compatibles avec les préservatifs, qu'ils rendent poreux.

On privilégie l'huile vierge de coco, pour ses vertus antimicrobiennes et cicatrisantes, et qui laisse un voile protecteur sur la peau. On peut aussi opter pour l'huile végétale d'amande douce (bio), souveraine pour apaiser les démangeaisons et les irritations. Si on préfère le beurre de karité, mieux vaut le choisir brut et sans parfum.

MODE D'EMPLOI : À appliquer à l'extérieur comme à l'intérieur du vagin. Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire.

LUBRIFIANTS À BASE D'ACIDE HYALURONIQUE : POUR REPULPER

En plus d'hydrater et de repulper la muqueuse sur le long terme, et pas seulement durant le rapport, l'acide hyaluronique a l'avantage d'être cicatrisant et de soulager les sensations de brûlure, de picotement,

et les irritations vulvaires. Il peut être injecté par un médecin, au niveau de la vulve et de l'entrée du vagin. Cela va en modifier les cellules, optimiser la production de collagène et donc améliorer la lubrification. Il faut compter environ 300 € pour une séance, non prise en charge par la Sécurité sociale. Pas remboursés non plus, mais beaucoup plus abordables et efficaces : les formules en gel, crème ou ovules vendus en pharmacie et en parapharmacie, tels Monasens (8,45 €), Mucogyne (8,75 €) ou Cicatridine intime (12 €).

MODE D'EMPLOI : À appliquer deux fois par semaine. Celles qui ont un peu de mal avec l'applicateur (pas vraiment pratique) peuvent utiliser leurs doigts, ou opter pour des ovules. Seul bémol, le produit a tendance à couler ! Une application dans les deux heures qui précèdent un rapport est aussi recommandée.

LUBRIFIANTS NATURELS À BASE D'EAU : POUR LE PLAISIR

Plutôt qu'un lubrifiant à base de silicone (ingrédient controversé et dénué de pouvoir hydratant), on choisit des formules naturelles à base d'eau. Ce type de produit ne traite pas la sécheresse vaginale, son intérêt – outre le plaisir – est d'atténuer les frottements et de diminuer l'inconfort.

MODE D'EMPLOI : Faciles à manipuler, ils ont l'avantage de ne pas coller et de ne pas tacher. Et sont compatibles avec les préservatifs et les sextoys.

LUBRIFIANTS D'APPOINT : POUR LE FUN

À appliquer avant les rapports, et pour faire durer les préliminaires. Son pH doit être compris entre 4,5 et 5,5 afin de maintenir une acidité propice à l'équilibre du microbiote vaginal et de limiter la prolifération d'éventuels germes. Le mieux est d'en tester plusieurs avant de faire son choix.

MODE D'EMPLOI : Avant un rapport, son utilisation est l'occasion d'un jeu érotique. « À appliquer ad libitum (à volonté!) sur soi et sur son partenaire (verge décalottée) ou sa partenaire... » conseille le Dr Toussaint. Et pour rendre l'usage du lubrifiant encore plus agréable, on le frictionne d'abord entre les doigts pour en éviter l'effet froid. ■



6. LE BON MOJO.

Vegan et sain, composé d'aloë vera, de fleurs de bleuet et d'eau de coco, et doté d'un flacon à pompe, il est très pratique, 22 €.

7. MY LUBIE. Ce gel enrichi en vitamine E, *Calendula* et algue rouge chouchoute les muqueuses, 15 €.

8. MONASENS. Un gel intime super sain grâce à son flacon *airless* (« sans air »), environ 8 € les 30 ml.

9. TAÏDO. Une formule au collagène marin et sans hormones, environ 9 € les 50 g.

10. DEUMAVAN. Crème enrichie en vitamine E antioxydante et protectrice, 15 € les 100 ml.

1. Dr Odile Bagot, *Vagin & C^{ie}, on vous dit tout !*, Mango éditions, 2019, et *Mon guide de survie gynéco*, Marabout, 2022.

2. Christelle Besnard-Charvet et Frédérique Odasso, *Plus forts contre le cancer*, Robert Laffont, 2020.

3. En cas de difficulté, sachez qu'il existe des dilateurs vaginaux ; demandez conseil à votre gynécologue ou à un onco-sexologue.

4. Lire notre article « Atrophie vaginale : j'ai testé le Mona Lisa Touch », sur notre site à : rose-up.fr

LES TROUBLES VASOMOTEURS (TVM), COMMUNÉMENT APPELÉS « BOUFFÉES DE CHALEUR » (BC), SONT L'UN DES EFFETS INDÉSIRABLES AYANT UN IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE ET L'OBSERVANCE DU TRAITEMENT CHEZ LES FEMMES TRAITÉES PAR UNE HORMONOTHÉRAPIE ADJUVANTE POUR UN CANCER DU SEIN POSITIF AUX RÉCEPTEURS HORMONAUX.

TROUBLES VASOMOTEURS (BOUFFÉES DE CHALEUR) PARLONS-EN!

Laure Guéroult-Accolas est la fondatrice et la directrice de l'association Patients en réseau, qui propose un réseau social privé: Mon réseau cancer du sein, sur lequel les femmes sont accompagnées pendant et après leur traitement.



C'est un véritable problème! Ce qui pousse certaines femmes à arrêter leur traitement contre leur cancer, entraînant un risque de récidive.

Il y a actuellement une libération de la parole des femmes sur

l'impact des bouffées de chaleur sur leur quotidien. Ce partage des vécus et des expériences est toujours très utile pour mieux comprendre et appréhender cet impact. C'est une étape importante: il faut reconnaître cet impact pour trouver des solutions, pour le gérer.

Justement, comment sont gérées actuellement les bouffées de chaleur par les femmes?

Aujourd'hui, il n'existe pas de solution thérapeutique efficace pour les femmes touchées par un cancer du sein. C'est donc à travers des solutions non médicamenteuses que ces femmes trouvent souvent des solutions. Elles sont multiples: il y a l'acupuncture, la phytothérapie en complément de l'alimentation adaptée, la méditation, la sophrologie, le yoga, l'activité physique, etc. Il faut avant tout que la femme écoute son corps. Sur Mon réseau

cancer du sein, les femmes peuvent échanger dans des groupes dédiés, partager expériences et solutions et retrouver des contenus d'information, des événements et ateliers proposés pour les accompagner. Des séances d'activité physique en ligne peuvent aussi aider à se sentir mieux.

Face aux bouffées de chaleur, vers qui se tourner?

La reconnaissance de l'aspect négatif des bouffées de chaleur a permis de proposer différents soins de support ou approches complémentaires adaptés et variés. De plus, la recherche de solutions médicales non hormonales se profile. Pour toute solution, il faut en parler à son équipe médicale ou à son pharmacien, qui peut être de bon conseil pour éviter des interactions thérapeutiques.

Un enjeu reste aussi l'équité d'accès et le financement des différentes solutions pour gérer les bouffées de chaleur...

1. C. Rousset-Jablonski, « Traitement du climatère après cancer du sein », Edimark.fr, 2018.
2. Binder-Foucard F, Bossard N, Delafosse P et al., « Cancer incidence and mortality in France over the 1980-2012 period: solid tumors », Rev Epidemiol Sante Publique 2014; 62(2):95-108.

Cancer du sein et bouffées de chaleur: quelles femmes sont concernées?

Les trois quarts des 58 000 femmes touchées par un cancer du sein chaque année en France sont diagnostiquées après la ménopause¹. Les bouffées de chaleur ressenties sont potentiellement aggravées par les traitements du cancer. Pour les femmes diagnostiquées avant la ménopause, les traitements induisent des symptômes similaires à ceux retrouvés en cas de ménopause définitive, avec souvent une survenue brutale. On peut dire que ce sont toutes les femmes touchées par un cancer du sein qui feront face à des bouffées de chaleur!

Comment les bouffées de chaleur se répercutent-elles sur la qualité de vie?

Une étude anglaise de 2014² a montré que 75 % des 666 femmes ayant répondu à l'enquête disaient souffrir de bouffées de chaleur très invalidantes. Elles peuvent affecter plusieurs aspects de la vie: estime de soi et confiance en soi, qualité du sommeil, vie intime et sexuelle, relations familiales, sociales, professionnelles...

Si votre **thérapie hormonale contre le cancer du sein** vous a provoqué des **bouffées de chaleur**, envisagez de rejoindre l'étude OASIS 4.

Des médecins testent actuellement un médicament pour déterminer s'il réduit les bouffées de chaleur causées par les thérapies hormonales contre le cancer du sein.

Pour en savoir plus, veuillez contacter le **01 41 12 21 72** ou **etude-clinique-oasis4@universalmedica.com**

Votre participation à cette étude est volontaire. Le médecin de l'étude déterminera si vous pouvez y participer.



Coup de pousse

VOS CHEVEUX manquent de peps? Nos solutions et les rituels à adopter pour les booster.

PAR CÉLINE DUFRANC

Les cheveux poussent d'environ 0,3 millimètre par jour, soit à peine un centimètre par mois... Pour stimuler leur croissance tout en limitant leur chute et leur casse, il suffit de prendre le problème à la racine. Le secret, c'est de masser le cuir chevelu du bout des doigts ou du plat de la main. Le bon tempo? Une à deux minutes par jour, de la nuque vers le sommet de la tête. Ou tout simplement... se brosser! Flore des Robert, cofondatrice de La Bonne Brosse, recommande de le faire « deux à trois minutes, deux fois par jour. Le matin pour bien activer la microcirculation au niveau des capillaires, le soir pour débarrasser le cuir chevelu des impuretés qui l'étouffent... et se faire du bien ». Le crâne est alors prêt à recevoir des soins enrichis en actifs revitalisants pour un soin du cheveu en profondeur. ■

1 || POINTU Shampooing stimulant Dercos - Vichy

Gorgé de vitamines, enrichi en aminexil (molécule qui aide à ralentir l'affinement du cheveu), il favorise la croissance des cheveux et en limite la chute.
11,10 € les 200 ml



2 || ÉNERGISANT Shampooing fortifiant revitalisant Forticea René Furterer

Un mix stimulant de guarana et de bulles d'huiles essentielles d'orange, de lavande et de romarin, pour des cheveux plus forts et vigoureux.
13,90 € les 200 ml



3 || PERFORMANT Masque Pousse Luxéol

De la biotine, de l'huile de ricin, du panthénol... la formule de ce masque à la texture onctueuse augmente visiblement la densité des cheveux.
24,90 € les 200 ml



4 || VALEUR SÛRE Soin sans rinçage à l'huile de ricin Kerargan

Ce soin boostant « 2 en 1 » peut s'appliquer quotidiennement sur cheveux mouillés ou en masque une ou deux fois par semaine. 24,95 € les 350 ml



6 || CÂLIN Soin lavant et fortifiant Même

Huile de Ricin, arginine, cresson et capucine, c'est la botte secrète de ce shampooing soin 100 % tendresse, qui fortifie et soutient la croissance des cheveux. 19,50 € les 250 ml



5 || DÉLICAT Masque à l'huile de figue de Barbarie Christophe Robin

Une formule à 97 % naturelle : huile de figue de Barbarie, extrait de céramide végétal et complexe de vitamine F, acides gras essentiels, pour des cheveux vibrant de santé!
49 € le coffret en édition limitée (250 ml)
ou 22 € le format voyage (75 ml)





Et si vous testiez le

Wall

Pilates?

Nouvelle manière de pratiquer cette gymnastique douce, le pilates contre un mur permet de s'initier à cette discipline à domicile. Tentée? On vous propose trois exercices basiques pour vous aider à vous lancer.

PAR **CÉLINE DUFRANC**

On a toutes entendu parler du pilates, cousin lointain du yoga qui porte le nom de son créateur, Joseph Pilates. Cette discipline propose environ 500 exercices pour assouplir ses articulations, et muscler et remodeler son corps. Cette méthode privilégie la qualité des mouvements, réalisés avec précision, plutôt que leur quantité. Elle connaît aujourd'hui une nouvelle déclinaison: le Wall Pilates. Lui aussi venu des États-Unis, le

pilates contre un mur reprend les exercices effectués sur *reformer* (prononcez « reformeur ») – une machine que l'on trouve en studio –, en s'appuyant sur la résistance d'un mur, pour tonifier les muscles (notamment profonds) et améliorer la souplesse. L'avantage, c'est qu'on peut le pratiquer partout, chez soi, au bureau, à l'hôtel... Il suffit d'une surface plane et d'un mur pour en réaliser les exercices en toute sécurité. Moins exigeant que le pilates, mais demandant une ...

Le Pelvic Curl (le pont)

OBJECTIF ? Développer la souplesse des hanches, renforcer les abdos, les fesses, les cuisses – autant les parties avant qu'arrière – et étirer les lombaires, région stratégique pour l'équilibre et la coordination.

ON FAIT QUOI ?

1

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, pieds contre le mur et genoux fléchis à 90°.



2

Inspirez, allongez la colonne. Expirez en engageant votre centre et en soulevant le bassin, puis la cage thoracique jusqu'à la pointe des omoplates, dans un mouvement lent et contrôlé.

Inspirez, gardez la position. Expirez en déroulant le dos vertèbre par vertèbre sur le tapis.



3

Répétez l'exercice 10 fois.



VARIANTE:

Montez dans la position du pont avec un ballon calé entre vos genoux. Arrivée en haut, pressez-le pendant 8 à 15 secondes.

L'ŒIL DE LA COACH

« Lorsque vous soulevez votre bassin, pensez à bien contracter les fesses, les abdominaux et les cuisses, pour une efficacité optimale et pour sécuriser votre dos. »

Knees Spread (jambes en éventail)

OBJECTIF ? Assouplir l'articulation des hanches et renforcer les abdos profonds.

ON FAIT QUOI ?

1

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps (ou ouverts en croix), les fesses calées contre la plinthe, les jambes collées au mur.



2

Inspirez et, à l'expiration, appuyez l'arrière des jambes et des cuisses fermement contre le mur, engagez votre centre et fléchissez les pieds. Inspirez et, à l'expiration, ouvrez vos jambes en éventail le long du mur. Contrôlez la descente. Inspirez. Expirez en remontant lentement vos jambes jusqu'à la position initiale.



3

Répétez l'exercice 20 fois.



VARIANTE:

Gardez une jambe à la verticale et descendez l'autre (toujours en contrôlant le mouvement) sans que la jambe verticale ne bouge! Faites 20 fois le geste, puis changez de jambe. Pour plus d'intensité, utilisez des lests ou un élastique sur vos chevilles.

••• certaine concentration, il est parfait, quand on débute, pour travailler les fesses, les abdos et étirer la colonne vertébrale.

Le principe instauré par Joseph Pilates reste le même : « *Il faut toujours veiller à l'engagement du centre (contraction du périnée, des muscles transverses et des obliques), et au contrôle du mouvement, rappelle Fanny Batifol, coach chez Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa. Cela permet de maintenir l'alignement, l'autoagrandissement, et d'harmoniser les mouvements sans exercer aucune pression sur le plancher pelvien. En plus d'apporter un soutien, une résistance, une sécurité et un repère, le mur guidera les exercices, qui doivent être lents et contrôlés.* » De cette façon, les muscles se trouvent davantage en tension. Le renforcement musculaire s'effectue ainsi en profondeur, ce qui a un véritable impact sur la silhouette. Respirer par le ventre (au niveau du thorax et de l'abdomen) et caler ses inspirations et expirations sur les bons moments restent des règles de base. Elles permettent de bien mobiliser le centre, favorisant la concentration et l'évacuation du stress.

Avant de commencer la séance, n'oubliez pas de vous échauffer au moins deux minutes en sautillant sur place et en exécutant de petits mouvements circulaires avec les bras. Vous pouvez rester pieds

nus, ou bien porter des chaussettes, de préférence antidérapantes. Pas inutile non plus : le tapis de sol, pour le confort, mais surtout pour bien sécuriser la pratique. Dernier conseil : respectez les trois règles de base du pilates : épaules basses, périnée serré, nombril rentré. Au cours de la séance, vous pouvez changer la position de vos bras. Démarrez en les gardant le long du corps, puis tentez de faire les mêmes exercices en les ouvrant en croix. Cela permet d'ouvrir la cage thoracique, de solliciter les épaules et les omoplates, souvent mises à mal par la chirurgie. Veillez à toujours conserver les zones de contact appuyées au sol. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, allez-y progressivement.

L'idéal est de donner rendez-vous à son mur « *trois fois par semaine au début, puis quinze minutes par jour si possible* », encourage notre coach. Les exercices peuvent être réalisés à tout âge et à tout moment de votre parcours, dès lors que votre médecin vous en a donné le feu vert. Si vous êtes en panne d'inspiration, plusieurs chaînes YouTube sont consacrées au Wall Pilates. Des coachs y détaillent des exercices et donnent des consignes précises : « Full Body Pilates on the Wall », « Pilates on the Wall »... Même engouement sur TikTok : les mots-clés *Wall* et *Pilates* cumulent plus de 3 milliards de vues ! Bonne séance ! ■

Squat (la chaise)

OBJECTIF ? Renforcer vos cuisses (devant et derrière), vos fessiers, vos quadriceps, vos abdominaux, ainsi que la résistance et la force de vos jambes.

ON FAIT QUOI ?

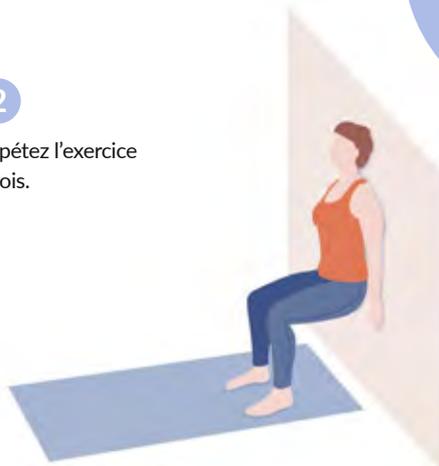
1

Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, plaquez votre dos contre le mur, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Avancez vos pieds en avant du bassin et fléchissez vos genoux à 90°. L'arrière de vos bras

(triceps) et la paume de vos mains doivent être collés au mur. Maintenez la position 6 à 15 secondes sans bouger (respirez normalement). Remontez doucement. Récupérez pendant 5 secondes, puis recommencez.

2

Répétez l'exercice 5 fois.



L'ŒIL DE LA COACH

« Il est important de terminer une séance debout pour retrouver les sensations du travail exécuté au sol. »

En • roue libre





Avec 55 823 km de pistes cyclables, la France se classe dans le top 3 des destinations cyclotouristiques en Europe.

Fun et vert, le vélo électrique sort des villes et prend les chemins de traverse. Envie de parcourir la France autrement ? Le temps d'un week-end, d'une semaine, en solo, en duo ou en famille ? On vous met sur les bonnes pistes !

PAR MÉRYLL BOULANGEAT



Le plus difficile, c'est le premier pas. Ensuite, ça roule ! » Après avoir affronté le cancer de sa fille de 20 ans, puis le sien, Céline Parisot, 49 ans, s'est lancée en 2021 dans une aventure totalement inédite : rallier à vélo électrique la Méditerranée depuis l'Atlantique, via le canal du Midi, en solitaire. Soit une odyssée de plus de 500 km entre Lège-Cap-Ferret (Gironde) et Agde (Hérault). Sa façon à elle de « *sortir de ce long traitement, en faisant quelque chose avec son corps, et de rattraper le temps perdu* ». Un choix et une détermination motivés aussi par la lecture du livre de Gaspard Kœnig *Notre vagabonde liberté*¹, et par l'envie « *d'aller à la rencontre des autres* ». Un sacré défi pour elle, qui n'avait encore jamais voyagé toute seule, et qui prenait en général son vélo avec assistance électrique pour parcourir la distance séparant son domicile de son travail. Et encore, pas tous les jours. ●●●

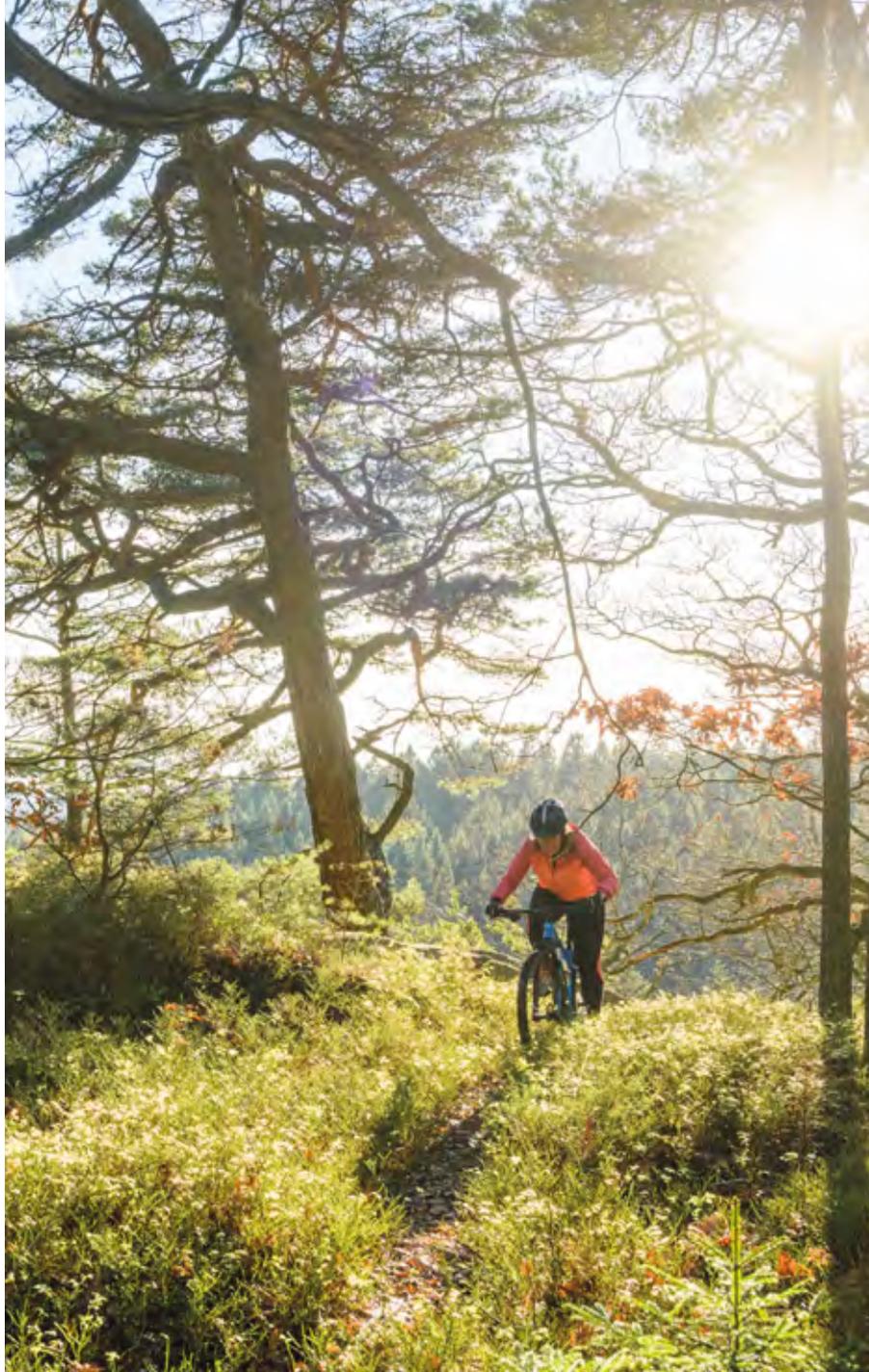
© Joern Bynio/Plampicture

••• Pas besoin d'être un fou du guidon pour se lancer dans l'aventure à deux-roues. Discipline peu traumatique, le vélo permet de se remettre en douceur au sport... d'autant plus s'il est électrique! S'il faut tout de même pédaler, l'effort s'en trouve atténué, et les côtes, adoucies. Avec un modèle adapté à la rando, la bicyclette devient alors un merveilleux moyen d'exploration, le nez au vent. « *Avec la vitesse et la brise qui glisse sur le visage, il y a une vraie sensation de liberté, on se sent plus forte* », observe Christine Aguetaz, présidente de l'association 4S, basée à Chambéry, qui organise des entraînements hebdomadaires à bicyclette et une grande sortie en groupe par an. « *C'est aussi rassurant, surtout quand on est seule, ajoute Céline. On peut vite s'échapper si un chien est un peu trop agressif ou qu'on se sent en danger. On est également très proche de la nature, on peut bifurquer, se couper du monde sur quelques kilomètres, avant de retrouver rapidement le contact avec la civilisation.* » Comme ce jour où, avec Carmen (sa bicyclette, avec laquelle elle a noué une vraie « *complicité* »), elle s'est retrouvée seule face à une biche. « *C'était magique!* » se souvient-elle. « *À vélo, seul l'instant présent compte, ça fait du bien!* »

VOIR DU PAYS EN PRENANT SOIN DE SOI

S'il est important de planifier un minimum son parcours et ses points de chute, l'itinérance ouvre une grande porte sur l'imprévu et ses bonnes surprises. Un des avantages du voyage en solo est de faciliter le contact. C'est ce qu'a découvert Céline: « *J'ai rencontré des gens dès les premiers kilomètres, j'ai été hébergée par des inconnus, et j'ai découvert des parcours de vie incroyables! La solitude te permet aussi d'adapter tes journées à tes envies, à ta fatigue.* » Suivant les jours, elle parcourait des distances allant de 35 à 105 km. Pas question d'être dans la performance sportive. Son idée était avant tout de voir du pays et de prendre soin d'elle. « *J'ai continué à faire mon yoga, à bien manger. Je me suis fait des terrasses au soleil.* » Elle s'est aussi octroyé le droit de faire quelques liaisons en train quand elle en ressentait le besoin. Sans aucune culpabilité.

Quadrillée par 55 823 km de pistes cyclables et de voies vertes, la France fait partie du top 3 des destinations cyclotouristiques en Europe. On peut emprunter de grands itinéraires européens, sillonner des parcours nationaux ou suivre des pistes cyclables locales. Toutes les régions de France se visitent ainsi aisément. Côté logistique, des applications comme



Geovelo ou le label national Accueil Vélo sont de bons moyens d'organiser son voyage. On y trouve des hébergements, des magasins de location, des réparateurs de vélo. Besoin d'être accompagné? De nombreuses agences proposent des circuits clés en main et des formules sur mesure. Les prestations incluent en général la location des vélos et des hébergements, le transport des bagages, l'assistance à distance et la remise d'un roadbook. Envie de vous lancer? On vous aiguille sur quelques pistes qui valent le détour...

1. Gaspard Kœning, *Notre vagabonde liberté*, éditions de L'Observatoire, 2021.

À bicyclette, il est aussi facile de bifurquer pour pédaler en pleine nature que de revenir rapidement au contact de la civilisation.



Indispensable: le détour par le majestueux site du pont du Gard et l'arrivée aux Saintes-Maries-de-la-Mer, entre marais sauvages et flamants roses.

Cheminer le long de la Loire

Le site internet Abicyclette Voyages propose un parcours clés en main le long des berges de la Loire. En passant par quelques beaux châteaux: le majestueux château de Chambord, celui de Chenonceau avec son architecture unique, ou encore celui d'Amboise, ancienne résidence des rois. Le tracé peu vallonné rend cette escapade de sept jours accessible aux familles et aux cyclo-randonneurs débutants. Des rives et des îles sauvages, des vignes à flanc de coteaux, des visites culturelles: il y a tout! À vos guidons!

PRATIQUE

- Circuit « La vallée des rois », de Blois à Tours: 7 jours, 246 km (22 à 48 km/jour).
- Séjours clés en main à partir de 655 € sur: abicyclette-voyages.com
- Pour partir en autonomie, toutes les infos sur: loireavelo.fr

Coup de cœur: le village médiéval de Montrichard et sa vue imprenable sur la vallée du Cher.



Vagabonder de Lyon aux Saintes-Maries-de-la-Mer

Tous les ans, l'association Cœur de Rustine propose aux femmes touchées par un cancer une échappée roulante de sept jours, au départ de Lyon et en direction de la Camargue. Au programme: 50 à 80 km de vélo par jour sur le parcours de la Via-Rhône. Un ostéopathe, un professeur de yoga et/ou un sophrologue suivent le peloton pour aider à relaxer les organismes le soir. Avec ses superbes panoramas alpins, son tracé à travers les vignobles des côtes-du-rhône et les paysages provençaux, c'est l'itinéraire idéal pour expérimenter sa toute première itinérance à vélo.

PRATIQUE

- 7 jours, 400 km à parcourir.
- Tarif avec Cœur de Rustine: adhésion à l'association (30 €) + 500 € de frais de participation (incluant hébergement, repas, vélo électrique, transport des bagages). Contact: 06 26 98 44 03 ou coeurderustine@gmail.com
- Pour partir en autonomie, toutes les infos sur: viarhona.com



À vélo, seul l'instant présent compte!

CÉLINE



À faire: la visite du quartier de « la petite Venise », à Colmar, avec ses canaux, ses maisons colorées et son marché couvert.

Sillonner les vignobles d'Alsace

Avec ses 2 500 km d'itinéraires balisés et les trois véloroutes européennes qui le traversent, voilà un département assurément « vélo friendly »! La bonne piste pour en profiter? Celle reliant Strasbourg à Colmar. Cinq jours de dépaysement garanti avec, au programme: la visite bucolique de Strasbourg, la traversée de vignobles et de charmants villages fleuris, et des pauses gourmandes dans d'accueillantes fermes-auberges. Quitter l'Alsace va être difficile après ça!

PRATIQUE

- Strasbourg-Colmar: 5 jours, 103 km (26 à 39 km/jour).
- Séjours clés en main à partir de 780 € sur: randovelo.fr
- Pour partir en autonomie, toutes les infos sur: alsaceavelo.fr



Recommandée : l'escapade sur l'île de Bréhat, interdite aux voitures.

Découvrir la Côte de granit rose

Quatre jours au cœur des beautés sauvages de Bretagne, c'est ce que propose le site Abicyclette Voyages. Au long de cet itinéraire jamais très loin des falaises de granit rose, sculptées par le vent et la mer, vous serez charmée par la force revigorante de la nature, l'authenticité de ses ports de pêche et la superbe de ses phares. Relativement plat et séquencé en courtes distances, ce trajet multiplie les possibilités de faire des détours culturels et gastronomiques.

PRATIQUE

- Lannion-Paimpol: 4 jours, 175 km (de 32 à 53 km/jour).
- Séjours clés en main à partir de 465 € sur: abicyclette-voyages.com
- Pour partir en autonomie, toutes les infos sur: bretagne-cotedegranitrose.com



Incontournable: passer une journée au cap Ferret, le paradis des cyclistes!

Explorer le bassin d'Arcachon autrement

En itinérance ou en excursion, Arcachon est le camp de base idéal pour un week-end en mode « pédale douce ». Très apprécié par les familles et les pratiquants occasionnels de la « petite reine », le bassin offre quelque 220 km de pistes à travers les forêts de pins maritimes, les dunes sauvages et les petits ports ostréicoles. Choisir son itinéraire risque d'être la partie la plus ardue!

PRATIQUE

- Autour d'Arcachon: 3 jours, 96 km (de 26 à 45 km/jour).
- Séjours clés en main à partir de 349 € sur: levelovoyageur.com
- Pour partir en autonomie, toutes les infos sur: bassin-arcachon.com et gironde-tourisme.fr

5 CLÉS POUR RÉUSSIR VOTRE ÉCHAPPÉE

- 1 Planifiez votre itinéraire: adaptez le nombre de kilomètres à votre niveau et à la capacité de votre batterie.
- 2 Utilisez les applis dédiées au vélo, comme Geovelo, pour éviter les grandes routes. N'oubliez pas de prendre aussi une carte papier...
- 3 Entraînez-vous. Faites quelques sorties dans les semaines précédant votre départ. Vos jambes vous diront merci, vos fesses aussi! Et ne vous lancez pas sans savoir changer une roue!
- 4 Prévoyez des plans B en cas de coup de pompe. Vérifiez s'il y a des trains, des bus sur votre parcours, ou s'il est possible de faire des étapes plus courtes.
- 5 Gardez toujours une réserve d'eau pour vous hydrater ou nettoyer une plaie, et de quoi vous alimenter.



Le longe-côte a la cote!

La marche aquatique se pratique été comme hiver, et les clubs essaient partout! Sport complet, pas cher, il fait du bien au corps, et aère la tête. Tentée de vous jeter à l'eau? Cap sur la grande bleue!

TEXTE ET PHOTOS MÉRILL BOULANGEAT

Tous les matins, le rituel recommence. Une vingtaine de personnes se retrouvent sur l'une des plages de sable blond de Mandelieu-la-Napoule (Alpes-Maritimes), qui rapidement tombent pantalons, t-shirts et jupes. Les voilà en maillot, de préférence une pièce pour les femmes. Une chasuble orange vient parfaire leur tenue. Et des baskets « qui peuvent aller dans l'eau », complète Marie-Hélène Graziani. Elle est l'une des deux monitrices chargées ce jour-là de mener le groupe pour une séance de longe-côte. À elle, la séance « zen »; sa condisciple, Christine Théry, animera la session « tonique ». Que ce soit côtés Manche, Atlantique ou Méditerranée, on en voit de plus en plus, de ces marcheurs évoluant à la queue leu leu dans les vagues, immergés jusqu'à la poitrine. Été comme hiver, sauf en cas de gros temps ou d'orage, rien ne semble les arrêter. À Mandelieu, le collectif AWA (Alison Wave Attitude¹) fait partie des précurseurs de cette activité

en France. Créée en 2014 par Sophie Chipon, alias Alison, cette association sportive compte aujourd'hui 200 adhérents.

La balade prévue ce jour-là dans la crique de la Rague s'annonce idyllique. Pas de vent, mer d'huile et ciel bleu, tout le monde entre dans l'eau le sourire aux lèvres. Alors que l'été la température de la mer peut atteindre 27 °C, l'hiver elle frise les 10 °C. Dans ces conditions, les « longeurs » doivent endosser combinaisons, chaussettes et parfois gants Néoprène. Mais, toujours, ils gardent leur chasuble orange. Chaque adhérent s'en voit d'abord prêter une par le club, avant de posséder ensuite la sienne, avec son prénom floqué dessus. Pourquoi orange? Parce que c'est la couleur du club. « Pour la sécurité, c'est obligatoire, souligne Marie-Hélène. Tout comme les baskets, car on ne voit pas ce qu'il y a sous l'eau, et les chaussons peuvent s'arracher. »

EN DUO, EN TRIO... OU PLUS SI AFFINITÉS

Chaque séance démarre avec un petit échauffement. Il s'agit de faire quelques allers-retours en marchant dans un petit périmètre. Le moment idéal pour expliquer aux novices le mouvement de base. Pour bien longer, sachez qu'il faut avoir de l'eau au-dessus du nombril, mais toujours en dessous des aisselles. Puis on avance en coordonnant sa jambe gauche avec son bras droit et inversement. « Le regard est dirigé sur l'eau, les épaules basses, les jambes fléchies, explique Marie-Hélène. Le talon vient prendre appui en ●●

Crique de la Rague, à Mandelieu, un spot habituel du collectif AWA (Alison Wave Attitude). Fondé en 2014, c'est l'un des clubs pionniers de la discipline en France.



MONITRICE
WAVE ATTITUDE
ERMANDINE

MONITEUR
WAVE ATTITUDE
MARIE-HELENE



*Pas besoin de savoir
nager pour pratiquer*

MARIE-HÉLÈNE



Le but: avancer les uns derrière les autres en cadence et en synchronisant ses mouvements.



Avant de démarrer, une dizaine de minutes sont consacrées à l'échauffement.



De la base des épaules aux chevilles, tout le corps travaille!

Après l'effort, le réconfort, autour de petites douceurs concoctées par Claudie.



On a l'impression de glisser dans l'eau. On se sent libre!

CHRISTINE



VARIANTE POUR SE CHALLENGER

La marche aquatique se pratique aussi équipée de gants palmés ou encore avec une pagaie conçue pour augmenter la propulsion dans l'eau. Cela permet de travailler plus intensément les muscles du haut du corps, et de renforcer le gainage et l'équilibre.

... premier sur le sable, avant que toute la cheville se déroule. Le but est de créer un léger déséquilibre vers l'avant et d'avoir un enchaînement de mouvements harmonieux. » « Il faut avoir la sensation de glisser dans l'eau », ajoute Christine.

Le groupe de Marie-Hélène prend son rythme de croisière. Zen ? Il n'empêche que, petit à petit, le souffle devient plus court, le rythme cardiaque s'accélère, les cuisses commencent à se faire sentir. « Gardez la tête bien droite, baissez les épaules, penchez-vous sur l'avant ! » lance de temps à autre Marie-Hélène. Née en 2005, sur les bords de la mer du Nord, la marche aquatique a été inventée par un moniteur d'aviron, Thomas Wallyn, en quête d'une méthode de musculation douce pour ses rameurs. Petit à petit, le sport s'est développé jusqu'à intégrer la Fédération française de randonnée, en 2017, qui recense aujourd'hui 189 clubs. Des championnats de France sont organisés tous les ans. L'édition 2022 a vu 650 compétiteurs s'affronter en huit épreuves différentes. Régulièrement, l'AWA se classe dans le top 3 des vainqueurs. Le club possède déjà quatre titres de champion de France, mais son ambition est avant tout d'ouvrir ce sport au plus grand nombre.

UN OCÉAN DE VERTUS

« Il n'y a pas de limite d'âge, précise Marie-Hélène. Il n'y a même pas besoin de savoir nager. La marche aquatique peut se pratiquer à tous les niveaux. On peut avoir simplement envie de se faire du bien, ou aimer se confronter en compétition. » Infirmière à la retraite, elle consacre bénévolement une grande partie de son temps libre à l'enseignement de sa discipline de cœur. « J'ai pour principe d'être attentive aux soucis et humeurs des personnes qui participent à mes cours. Mais le but est qu'elles les oublient. Quand je sens qu'elles sont dans l'instant présent, pour moi, c'est gagné ! » Elle aime émailler ses séances de petits jeux pour rendre la pratique plus ludique, et s'amuse à lancer des relais par équipe. À deux, à trois, à quatre ou plus si affinités ! L'objectif est d'avancer, les uns derrière les autres, en synchronisant parfaitement ses mouvements. « On compte jusqu'à vingt, puis le premier de la file passe derrière. Le changement se fait toujours côté plage », commente Sophie, qui forme à ce petit jeu un duo efficace avec Hélène.

Gérer la proximité avec la personne juste devant soi, garder la cadence et rester synchronisé... Au début, rien n'est simple. Mais, avec un peu de concentration, l'exercice devient assez vite plus facile. C'est là qu'on commence à ressentir les premières sensations de

« longues ». Seul le premier de la file force, les autres sont entraînés dans son sillage. L'eau glisse alors sur les corps, donnant une sensation de vitesse et de fluidité du mouvement. Immergé, on se retrouve en apesanteur et on ne ressent pas forcément que, de la base des épaules aux muscles des chevilles, tout le corps travaille ! Idéal quand on a les articulations fragiles ou douloureuses. De même, la ceinture abdominale et les dorsaux sont sollicités en douceur. On fait donc du gainage sans même s'en rendre compte ! Cette discipline permet aussi d'améliorer le cardio, la circulation sanguine et l'équilibre. Depuis qu'elle en fait toute l'année, Fatima trouve qu'elle est moins sujette aux rhumes. « L'hiver, c'est magique ! s'enthousiasme Christine, devenue championne de France de la discipline à 62 ans. Quand il y a de la neige au loin sur les sommets, que la mer est bleue et que le soleil brille, on se sent libre dans l'eau... » « L'air marin est chargé d'ions négatifs qui font du bien. C'est apaisant, ressourçant. On a l'impression de se laver la tête ! » renchérit Marie-Hélène. « Après des vacances, je suis pressée de reprendre. Je sens que mon corps en a besoin », confie encore Claudie, qu'on appelle ici Mamie Douceur, pour les petites gourmandises qu'elle partage après chaque sortie. À 85 ans, elle se met à l'eau trois fois par semaine. La session se termine toujours par un moment de relaxation. Les yeux fermés, les participants sont invités à laisser leurs muscles se relâcher et leurs pensées s'évader. Les corps alanguis flottent à la surface de l'eau, bercés par une légère houle et la voix rassurante de Marie-Hélène. Du pur plaisir. ■

1. Contact d'Alison Wave Attitude : 06 73 60 56 34
ou alisonwaveattitude.com

ET POUR « LONGER », OÙ VA-T-ON ?

On peut longer aussi bien dans la mer que dans les lacs et les étangs.

Pour trouver le club le plus proche de chez vous, une seule adresse, celle du site de la Fédération française de randonnée : ffrandonnee.fr Quelques clubs :

PAS-DE-CALAIS

Ferry longe-côte à Sangatte :
www.ferrylongecote.fr

CÔTES-D'ARMOR

Les Otaries du Penthièvre à Erquy : 06 60 22 01 18, 06 70 35 16 12,
otariesdupenthievre@mailo.bzh

VENDÉE

À Saint-Jean-de-Monts :
06 77 19 29 71,
06 60 39 18 51,
www.adaptform.net

CHARENTE-MARITIME

Royan marche aquatique club : 06 30 74 77 80,
royanmarcheaquatiqueclub@orange.fr

HÉRAULT

Sète escapade promenade du Lido :
www.seteescapade.fr

HAUTE-SAVOIE

Les Marcheurs du Léman à Excenevex :
06 73 78 91 34,
diegocatta1@aol.com

L'été en herbe

Basilic, coriandre, menthe, mélisse, thym, romarin... leur saveur fait souvent des merveilles dans les assiettes des grands chefs. Vous n'osez pas les utiliser? Suivez les recettes de trois gourmands inspirés!

PAR CÉLINE DUFRANC | PHOTOS AMÉLIE ROCHE | STYLISME ANNECÉ

Le parfum de la menthe fraîche un soir d'été... La saveur d'une tomate à la provençale... Rien que d'y penser, nous voilà pris d'une irrésistible envie de cueillir tout ce que la terre nous offre pour faire voyager nos papilles. Premier critère de choix pour un maximum de plaisir: la fraîcheur. Les tiges des plantes aromatiques doivent être droites et fermes; les feuilles, bien accrochées et sans traces de coloration ou de flétrissures. Évitez les herbes vendues sous cellophane, elles sont souvent riches en conservateurs et viennent généralement du bout du monde. Si vous n'avez pas la chance d'avoir un jardin, choisissez plutôt les herbes fraîches du maraîcher, en pot ou séchées, mais de qualité. Vous pouvez aussi en planter sur un rebord de fenêtre. Au quotidien, utilisez-les à toutes les sauces! Pour aromatiser un beurre, parfumer une huile ou des glaçons qui donneront du pep's à un verre d'eau. Et, surtout, inspirez-vous des recettes pensées pour vous par notre duo de gourmets de la Maison RoseUp Bordeaux: Julie Massé, diététicienne nutritionniste, et Chef Jésus. Sans oublier les idées de la créatrice culinaire Amandine Geers, qui cuisine à merveille les fleurs et les herbes. ■



À LIRE

Ma pharmacie, c'est ma cuisine
de Amandine Geers
et Sylvie Hampikian,
éditions Terre vivante, 12 €.



TABOULÉ de printemps

PAR JULIE MASSÉ

INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 2 bottes de persil plat frais
- 1/2 botte de menthe fraîche
 - 2 oignons nouveaux
 - 1/2 botte de radis
- 500 g de petits pois frais ou 200 g surgelés
 - 200 g de fenouil
 - 1 barquette de groseilles
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive bio première pression à froid
 - le jus de 2 citrons jaunes
 - sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez une casserole d'eau à bouillir avec une cuiller à café de sel. Écossez les petits pois frais, lavez-les à grande eau et mettez-les à bouillir pendant 15 minutes (ou le temps indiqué sur l'emballage s'ils sont surgelés). Quand ils sont cuits, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Lavez les herbes à la façon d'une salade, essorez-les. Réservez une botte de persil pour l'assaisonnement. Coupez les tiges et émincez les feuilles finement. Lavez et détaillez les oignons nouveaux. Mélangez le tout dans un récipient. Lavez et coupez le fenouil en tranches fines à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Ajoutez-les aux herbes et aux petits pois. Pour la vinaigrette: récupérez uniquement les feuilles de la botte de persil restante. Mixez-les avec l'huile et le citron, salez, poivrez puis versez sur la salade, et remuez bien. Ajoutez à la fin les groseilles en grappe. Dégustez frais!



INFUSION *aux herbes*

PAR AMANDINE GEERS

INGRÉDIENTS

(POUR 1 THÉIÈRE)

- Eau chaude
- 4 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 3 feuilles de sauge
 - 1/2 citron
- Miel (facultatif)

PRÉPARATION

Coupez le citron en rondelles et placez-les dans une théière avec les autres ingrédients. Couvrez d'eau chaude et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez, et dégustez tout au long de la journée. Sucrez avec du miel si vous le souhaitez.



SORBET *tomate et basilic*

PAR **JULIE MASSÉ**

INGRÉDIENTS (POUR 4 PORTIONS)

- 1 kg de tomates
- 10 grosses feuilles de basilic
- 100 g de fromage blanc, de skyr ou de fromage blanc végétal nature

PRÉPARATION

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Mettez-les à cuire doucement dans une petite casserole. Laissez-les réduire pendant 15 à 20 minutes avec un peu de

sel, de poivre et un peu de sucre si les tomates sont acides. Quand elles sont cuites, ajoutez-y le basilic lavé et ciselé. Mixez le tout. Placez cette préparation au congélateur pendant 3 heures (minimum). Une fois la préparation bien gelée, cassez-la en morceaux. Passez-les au mixeur avec le fromage blanc. Remettez le sorbet au congélateur jusqu'au moment de le déguster.



VIRGIN COCKTAIL *framboise et thym citron*

PAR **JULIE MASSÉ**

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de framboises ou 1 grosse poignée de framboises surgelées
- 1/2 citron vert
- 2 branches de thym citron
- 4 rondelles de concombre
- 200 ml d'eau pétillante
- 1/2 cuil. à café de sucre complet

PRÉPARATION

Mettez les rondelles de concombre dans l'eau pétillante, réservez au frais. Dans un verre large, écrasez 5 ou 6 framboises avec une branche de thym citron et le sucre. Ajoutez-y le jus d'un demi-citron vert et un peu de glace pilée ou 2 glaçons. Allongez avec l'eau pétillante au concombre. Décorez avec quelques framboises restantes. Savourez!



TARTE EXPRESS *rhubarbe, chèvre et estragon*

PAR JULIE MASSÉ

INGRÉDIENTS

(POUR 4 À 6 PERSONNES)

- 1 botte de rhubarbe (800 g) ou 700 g de rhubarbe surgelée
 - 3 œufs
 - 15 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de fromage de chèvre (type sainte-maure-de-touraine)
 - 120 g de farine
- 60 g de beurre doux ou demi-sel
 - 5 ou 6 cuil. à soupe d'eau
- une grosse poignée d'estragon frais ou 2 cuil. à café d'estragon séché
 - sel et poivre

PRÉPARATION

Épluchez la rhubarbe en retirant le maximum de fibres. Coupez-la en dés de 1 cm environ. Réservez dans un saladier avec 2 cuillers à café de gros sel et laissez dégorger quelques heures (voire une nuit). Rincez la rhubarbe à l'eau claire avant de l'utiliser. Si la rhubarbe est surgelée, placez-la une nuit au frigo pour qu'elle décongèle. Mettez votre four à préchauffer à T6/180 °C. Pour la pâte à tarte: mettez le beurre en morceaux dans une casserole avec l'eau. Quand le beurre a fondu, retirez-le du feu et versez dessus la farine et l'estragon ciselé. Malaxez pour obtenir une boule de pâte. Étalez-la sur une feuille de papier sulfurisée et placez-la dans un moule à tarte. Disposez dessus la rhubarbe bien égouttée, le fromage de chèvre coupé en rondelles et réservez. Dans un récipient, battez les œufs, la crème fraîche et les 10 ml d'eau. Salez et poivrez. Versez cet appareil dans le moule. Enfourez et laissez cuire 30 à 50 minutes. Démoulez. Servez chaud ou tiède.



POKÉ DE POULET & QUINOA

au pesto d'herbes fraîches

PAR CHEF JÉSUS

INGRÉDIENTS

(POUR 2 PERSONNES)

- 100 g de quinoa
- 2 filets de poulet
- Mélange d'épices (curry doux, paprika...)
 - Huile d'olive
 - 1 carotte jaune
- 1 carotte pourpre
- 1 carotte orange
 - 1 panais
- 1 navet boulé d'or
- 1 petit oignon rouge
- 10 pois gourmands
- 10 haricots verts
- 1 botte de coriandre
- 80 g de poudre de noisette
 - 10 tomates cerises
- Beurre et huile d'olive
 - Sel et poivre
 - Eau

PRÉPARATION

Pelez, lavez et découpez les légumes racines en cubes et mettez-les dans un mixeur avec la lame en S. Mixez par petits à-coups de 5 à 6 secondes jusqu'à obtenir un hachis de légumes. Pelez et mixez l'oignon rouge. Découpez les haricots verts et les pois gourmands en petits tronçons. Dans une grande casserole, laissez fondre le beurre dans un peu d'huile d'olive avant d'y déposer le hachis de légumes. Faites-le rissoler 8 minutes. Ajoutez l'oignon et laissez cuire encore 3 minutes. Stoppez le feu et ajoutez les légumes verts et le quinoa. Mélangez le tout afin d'enrober la céréale de gras, ajoutez un peu d'huile d'olive si besoin. Salez et poivrez. Ajoutez 200 ml d'eau et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à couvert 12 minutes sans remuer. Éteignez le feu et laissez reposer 5 minutes à couvert, puis réservez dans un grand saladier et laissez refroidir. Préparez le pesto en commençant par laver et sécher la coriandre. Passez-la au mixeur pour la hacher finement. Ajoutez 100 ml d'huile d'olive et mixez à nouveau. Salez à votre

goût, ajoutez la poudre de noisette et mixez rapidement une dernière fois. Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et saisissez les filets de poulet de chaque côté. En les retournant, saupoudrez-les d'épices de votre choix. Une fois les filets bien colorés, placez un couvercle dessus et laissez-les cuire à feu moyen encore 5 minutes. Laissez-les refroidir avant de les détailler en lamelles. Dressez les pokés en déposant dans chaque bol le taboulé de quinoa puis les lamelles de poulet. Parsemez de tomates cerises découpées en quartiers, et ajoutez le pesto d'herbes à la noisette. Servez sans attendre!



PAPILLOTE de cabillaud au thym

PAR CHEF JÉSUS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 600 g de cabillaud
- 4 branches de thym frais ou sec
- 200 g de champignons de Paris blancs ou rosés
 - 1 citron
- Beurre et huile d'olive
 - 1 échalote
 - Sel et poivre

PRÉPARATION

Coupez la base du pied des champignons. Ne les lavez pas à l'eau, mais brossez-les ou frottez-les avec du papier absorbant. Coupez-les en quatre et placez-les dans un mixeur avec une lame de coupe en S. Mixez par petites séquences jusqu'à obtenir un hachis fin. Pelez l'échalote et mixez-la. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez les champignons et l'échalote, salez. Faites dessécher cette préparation en laissant s'évaporer le résidu d'eau à feu moyen,

voire doux, pendant environ 20 minutes. Prenez une feuille de papier sulfurisé et pliez-la en deux. Rouvrez-la. Sur la partie supérieure, au-dessus de la ligne de pliage, déposez le hachis de champignons puis le pavé de cabillaud entier ou découpé en lamelles de 3 cm d'épaisseur. Émiettez le thym par-dessus, ajoutez le zeste du citron, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Refermez la papillote en portefeuille et enfournez à 180 °C pour 12 à 15 minutes. C'est prêt!



RISOTTO *estival*

PAR CHEF JÉSUS

INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 150 g de riz à risotto
 - 4 asperges vertes
 - 1 oignon
 - 1 carotte
 - 1 navet boule d'or
 - 1 branche de céleri
- 10 cosses de petits pois
 - 10 cosses de fèves
 - 1 tête d'ail
 - Sel et poivre
 - 5 brins de persil
- Beurre et huile d'olive
- Un peu de parmesan

PRÉPARATION

Dans une casserole, mettez un peu d'huile d'olive et faites rissoler l'oignon. Ajoutez le céleri branche et faites-le rissoler 2 minutes. Ajoutez 2 gousses d'ail écrasées et les queues de persil (réservez les feuilles) et couvrez d'un litre d'eau. Salez, poivrez et laissez frémir ce court-bouillon 10 minutes. Réservez au chaud. Dans une casserole,

mettez un fond d'eau, un peu de beurre et de sucre, et faites-y cuire à l'étouffée, durant environ 14 minutes, les fèves et les petits pois préalablement écosés. Réservez. Dans une sauteuse, laissez fondre le beurre doucement dans l'huile puis faites-y rissoler les légumes coupés en petits cubes. Sortez la sauteuse du feu et incorporez-y le riz en remuant bien afin de graisser les grains. Si besoin, rajoutez un peu d'huile d'olive pour nacrer le riz, qui doit devenir translucide. Mouillez petit à petit le risotto à l'aide du court-bouillon jusqu'à ce que le riz ait absorbé suffisamment de liquide. Incorporez les petits pois et les fèves. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le parmesan râpé et un trait d'huile d'olive.



EAU FRAÎCHE à la mélisse

PAR AMANDINE GEERS

TRÈS
DÉSALTÉRANTE
ET DIGESTIVE,
ELLE SE
DÉGUSTE
AUSSI TIÈDE

INGRÉDIENTS (POUR 1/2 LITRE)

- 50 cl d'eau minérale
- 1 orange
- 1 poignée de mélisse sèche ou fraîche
- Sirop d'agave ou miel d'acacia (facultatif)

PRÉPARATION

Faites chauffer l'eau. Prélevez le zeste de l'orange et ajoutez-le à l'eau avec la mélisse et le sirop d'agave ou le miel. Laissez refroidir l'eau, avant de la mettre au frigo, où elle se conservera deux jours. Cette boisson parfumée se sirote tout au long de la journée.





LE POUVOIR RÉPARATEUR DU TOUCHER **LA ROCHE-POSAY S'ENGAGE AVEC LES PHARMACIENS AUX CÔTÉS DES PATIENTS**

Des effets secondaires cutanés pendant les traitements anti-cancer

En quelques années, **les traitements ont transformé les perspectives des patients et patientes touchés par un cancer**. Néanmoins, ces progrès provoquent des effets indésirables cutanés chez 2 patients sur 3¹ : sécheresse cutanée, radiodermite (gonflement, desquamation), syndrome mains-pieds (rougeur, cloque), folliculite (éruption cutanée)... La peau peut gratter et même devenir difficile à toucher. Au-delà de l'**inconfort physique**, ces problèmes cutanés peuvent avoir un **impact psychologique** et émotionnel dans le quotidien de la personne malade. **Loin d'être une fatalité**, grâce à des soins dermocosmétiques ciblés, **il est possible de les prévenir et de les soulager** : pommadage, hydratation, apaisement, et maquillage adapté sont aussi essentiels que précieux, **pour préserver la qualité de vie**. Le toucher devient réparateur.

1. Charles C, et al. Impact of cutaneous toxicity associated with targeted therapies on quality of life. Results of a longitudinal exploratory study. Bulletin du Cancer. March 2013; 100(3):213-22.

Expert des peaux sensibles, La Roche-Posay préserve la qualité de vie des patients

Il y a plus de 10 ans, **des oncologues, dermatologues et radiologues** se sont réunis à l'initiative du Laboratoire La Roche-Posay pour **accompagner les patients** atteints de cancer en minimisant certains effets secondaires cutanés liés à leurs traitements. Ensemble, ils ont pu définir des protocoles adaptés pour améliorer le confort de vie des patients au quotidien. **7 études ont été menées sur nos produits**, attestant de leur efficacité, de leur tolérance, et du confort des soins proposés. Après plus de 2 ans de travaux de rénovation, le Centre Thermal de La Roche-Posay a rouvert ses portes aux curistes le 24 janvier 2022. Premier Centre Européen de dermatologie thermique, notre établissement propose une **Cure Thermale Dermatologique Post Cancer depuis 2008**.

Votre routine de soins dermocosmétiques pour vous accompagner

1 NETTOYER LIPIKAR SYNETET AP+



Une crème lavante douce anti-irritations et grattage

2 HYDRATER LIPIKAR BAUME AP+M



Un soin efficace pour hydrater, relipider et apaiser la peau

3 APAISER CICAPLAST BAUME B5+



Un soin apaisant pour aider à prévenir des irritations cutanées

Une prise en charge des effets secondaires pendant les traitements, c'est possible en pharmacie

Quels que soient les traitements, les pharmaciens jouent un rôle important dans le parcours de soins en oncologie. Ils peuvent **conseiller les patients dans la gestion de leurs effets secondaires et proposer des produits adaptés** (dermocosmétiques, produits de maquillage, accessoires, produits de nutrition...).

Le Laboratoire La Roche-Posay a mis en place un programme d'accompagnement des pharmacies pour les aider dans la prise en charge des patients avec notamment des **formations en partenariat avec l'AFSOS** (Association Francophone des soins de Support en Oncologie). Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Pour toute question, ou en cas de doute, n'hésitez pas à consulter un Professionnel de Santé

Découvrez tous les conseils des experts La Roche-Posay pour mieux vivre son cancer sur notre site LaRoche-Posay.fr



<https://www.laroche-posay.fr/article/ma-peau-pendant-un-cancer/>

Se marier, ils le désiraient d'autant plus fort que le cancer s'était immiscé dans leur vie. Mais, vaincue par la maladie, Nathalie n'a pas eu le temps de dire oui à Olivier. Il a alors décidé de se battre pour que leur union soit célébrée à titre posthume. Récit d'une victoire de l'amour sur la mort.

PAR BERNADETTE FABREGAS GONGUET | ILLUSTRATION ALICE DÈS

L'AMOUR *plus fort que tout*

Avec Nathalie, nous nous sommes aimés pendant près de vingt-cinq ans, avec des pauses et des rebonds. Commencée en 1993, notre idylle ne résiste pas à la complexité de nos vies professionnelles d'alors. Séparés d'un commun accord, nous nous retrouvons dix ans plus tard, à Paris, avant de décider d'emménager à Bordeaux. Nous sommes faits pour être ensemble, c'est une évidence, et la naissance de notre première fille, en 2005, scelle pour moi notre lien. Aussi, quand Nathalie me demande en mariage, je botte en touche. D'abord, parce que j'ai déjà connu le mariage et qu'il s'est soldé par un divorce. Puis, un enfant n'est-il pas la plus belle preuve d'amour? Notre deuxième fille arrive en 2008, la vie familiale s'installe, le bonheur avec. L'idée de passer devant le maire ressurgit... Cette fois, c'est moi qui y pense. En 2010, je pose *la* question à Nathalie. C'est elle qui refuse. Décidément!

CE OUI, NOUS NOUS LE DEVONS

Le temps passe, rien à signaler, jusqu'à un premier coup de semonce. En 2012, Nathalie a 42 ans, et on lui diagnostique une polyarthrite rhumatoïde. Elle souffre, et nous avec. Ce n'est que le début. Cinq ans plus tard, le cancer s'invite dans son corps et notre vie. Le pronostic est sombre.

L'hôpital devient une seconde maison. Radiothérapie, chimiothérapie, chirurgie... Rien n'est plus comme avant. En famille, on se soutient, on s'arme, on se bat, on espère. Face à l'adversité, la question du mariage nous occupe à nouveau, comme une nécessité. Seulement, le médical prend trop de place. Pour la troisième fois, la question reste en suspens... Malgré une lutte acharnée contre la maladie, Nathalie décède le 14 septembre 2018 sans que nous ayons pu échanger ce oui qui nous brûlait les lèvres. Dès le lendemain, je ressens le besoin viscéral de rattraper le temps perdu, de réparer nos actes manqués. Je sais que je ne peux pas remonter le temps, mais je sais aussi que, entre Nathalie et moi, ça ne peut pas se terminer ainsi. On s'aimait et on se le disait tous les jours. Ce oui que nous n'avons pas pu nous dire à cause du cancer, nous nous le devons. C'est décidé, je l'épouserai. Oui, mais comment faire? Le mariage posthume¹ est-il possible?

J'enquête, et je découvre que cette procédure est autorisée en cas de « motifs graves », et en prouvant l'existence d'une « *volonté matrimoniale non équivoque* » de la personne décédée. Le processus est complexe, les décisions favorables sont rares. Et, in fine, c'est le président de la République qui est le seul à pouvoir autoriser, par décret, la célébration de ce mariage.

UNE PROCÉDURE SANS AFFECT

Je suis gonflé à bloc. En novembre 2018, je dépose mon dossier au tribunal de grande instance de Bordeaux accompagné de ma lettre circonstanciée attestant du sérieux et de l'authenticité de ma demande au président de la République. S'ensuivent quatre années où l'administration souffle le chaud et le froid. Il faut faire face au procureur, à la cour, au garde des Sceaux, à la présidence de la République... La procédure est sans affect. Il faut recueillir des preuves, beaucoup de preuves, attestant d'un désir de mariage partagé, enrichir le dossier encore et encore. Les délais s'allongent. La pandémie de Covid-19 n'arrange rien.

J'essuie deux refus, mais je ne lâche pas. Quand je commence à faiblir, j'ai la sensation que Nathalie me guide. Le 28 mars 2022, comme par miracle, le président dit oui! Oui, Nathalie va enfin devenir officiellement mon épouse; et moi, son mari. Le 27 juillet 2022, c'est à la mairie de Vichy qu'a été célébrée notre union, devant notre famille, nos amis. Une cérémonie simple, mais chargée d'une grande émotion. L'aboutissement d'un combat dont il n'y a qu'un vainqueur: l'amour. ■

1. Le mariage posthume est propre au droit français. Il existe en vertu d'une loi créée le 17 mars 1803, dont la dernière version date de 2011.



Reconnu comme affection de longue durée (ALD), le cancer ouvre droit à une prise en charge à 100 %. Mais cela ne signifie pas que toutes les dépenses sont remboursées...

PAR CLAUDINE PROUST

Restes à charge QUI VA LES PAYER ?

► C'EST QUOI ?

Comme son nom l'indique, les restes à charge (RAC) sont ce qu'il reste à payer des dépenses de santé qui ne sont pas entièrement remboursées par le régime obligatoire de sécurité sociale. Ticket modérateur, forfait journalier de 20 €/jour d'hospitalisation, dépassements d'honoraires, participation forfaitaire de 1 € sur les consultations ou actes médicaux, de 0,50 € par boîte de médicament ou acte paramédical, 2 € par transport médicalisé... Cela chiffre très vite. Sans compter les soins complémentaires, pas du tout remboursés.

► QUELS RESTES À CHARGE EN ALD ?

Reconnu comme affection de longue durée (ALD) exonérante, le cancer ouvre droit à une prise en charge à 100 %. Cela ne veut pas dire que tout est remboursé : ce pourcentage n'est pas calculé sur le coût réel des soins (consultations et médicaments). Il correspond au taux de remboursement par la Sécurité sociale sur ses tarifs de conventionnés et ne s'applique qu'aux dépenses liées au protocole de traitement du cancer – pas à celles liées aux examens et soins réalisés en dehors. Il ne concerne pas non plus le forfait hospitalier journalier, ni les dépassements d'honoraires, ni certains soins et pansements, même prescrits par ordonnance.

► QUI PEUT LES PRENDRE EN CHARGE ?

La complémentaire santé d'abord. C'est son rôle. Pour diminuer au maximum les restes à charge liés à une ALD (dans et en dehors du protocole de soins), il est indispensable de conserver sa mutuelle ou d'en

souscrire une. On peut aussi en changer (après préavis) pour une formule plus adaptée à ses besoins. Le mieux, quand on est atteint d'un cancer, est de bénéficier d'une garantie spéciale ALD. Elle remboursera mieux non seulement les frais médicaux liés au cancer, mais aussi ceux pour améliorer le bien-être.

► COMMENT CHOISIR ?

Les prix des complémentaires santé sont libres. Pour choisir la plus adaptée à ses besoins, il faut être attentif : à l'éventuel délai de carence et au tiers payant, qui permet d'éviter des avances de frais ; au remboursement au frais réel du forfait hospitalier journalier, incluant éventuellement la chambre seule ; au remboursement des dépassements d'honoraires (300 % à 400 % du taux de remboursement de la Sécurité sociale, c'est bien), des frais de transport, des médecines douces et cures thermales par un forfait annuel. Regarder aussi au bout de combien de jours d'hospitalisation on a droit à une aide ménagère, et pour combien de temps. Demander des devis et les comparer ! Pour tout cela, faire appel à un courtier – c'est gratuit – peut aider.

► QUELLES AUTRES AIDES ?

Il est toujours utile de se faire accompagner par une assistante sociale. En dernier recours, elle peut aussi aider à constituer son dossier de demande d'aide auprès de la Ligue contre le cancer : dans chaque comité départemental, la commission sociale peut allouer une aide financière ponctuelle pour couvrir certains frais engendrés par la maladie. ■



EN PARTENARIAT AVEC MALAKOFF HUMANIS

RoseUp est là pour vous

dès l'annonce de la maladie,
pendant et après vos traitements

VOUS ACCOMPAGNER

au sein des Maisons RoseUp de
Paris et de Bordeaux et à distance
sur votre espace personnalisé
M@ Maison RoseUp

Ateliers individuels et collectifs:
nutrition, beauté et bien-être, activité
physique adaptée, coaching emploi...
Programme consacré aux femmes touchées
par un cancer métastatique...



VOUS INFORMER

avec des contenus de qualité
dans *Rose Magazine*,
sur notre site à : rose-up.fr
et sur les réseaux sociaux :
[@roseupassociation](https://www.instagram.com/roseupassociation)



VOUS DÉFENDRE

et agir auprès des pouvoirs
publics afin de garantir
vos droits dans le cadre
du cancer



Face aux cancers,
osons la vie!
www.rose-up.fr
01 88 40 06 90

RoseUp
ASSOCIATION

CES PETITES PHRASES *dont vous vous seriez bien passée...*

UNE COPINE

« Avec ta chimio, t'as perdu du poids... T'es devenue bonasse maintenant! »

AMBRE

MA MÈRE

« C'est vraiment nécessaire toutes ces chimios? Depuis le temps que tu en fais... »

SYLVIE

UNE COLLÈGUE

« Tu verras: après la chimio, t'es morte. Heu... pardon, t'es crevée! »

STÉPHANIE

MON EMPLOYEUR

« OH! VOUS N'AVEZ PLUS DE CHEVEUX! C'EST PARTOUT COMME ÇA? »

ANNIE

UNE COPINE

« T'es fatiguée? Comme moi, j'ai la crève depuis deux semaines »

VÉRONIQUE

MA PROF DE PILATES

« Il faudrait chercher dans tes vies antérieures. Moi, j'ai été chef de guerre et, si j'ai eu un accident de voiture, c'est que j'ai été responsable de nombreuses morts »

CLAIRE

UNE AMIE

« QUAND JE N'AI PAS LE MORAL, JE PENSE À TOI ET À CE QUE TU AS TRAVERSÉ. ÇA ME REBOOSTE... »

DAPHNÉ

UN PROCHE

« Tu pars en vacances pendant ton arrêt maladie?! Bah en fait, t'as la belle vie, toi! »

CHLOÉ

FAITES-NOUS PARTAGER LES PERLES ENTENDUES AU LONG DE VOTRE PARCOURS, PAR MAIL À : CONTACT@ROSE-UP.FR

RoseUp a besoin de vous!



ADHÉRER VOUS PERMET DE...

- ✓ Recevoir les deux numéros de *Rose Magazine* de l'année directement chez vous
- ✓ Bénéficier d'un accompagnement personnalisé au sein de nos deux Maisons RoseUp de Paris et de Bordeaux et à distance sur: M@ Maison RoseUp
- ✓ Faire progresser vos droits
- ✓ Participer à la vie de l'association

merci
pour votre engagement
à nos côtés!

ROSEup
ASSOCIATION

BULLETIN DE SOUTIEN

J'ADHÈRE À ROSE UP POUR 2023:

Votre adhésion vous permettra de recevoir les deux numéros de *Rose Magazine* de l'année

30 euros

JE FAIS UN DON À ROSE UP DE*:

Votre don nous permettra de poursuivre nos actions

50 € 80 € 100 € 150 €

Montant libre: €

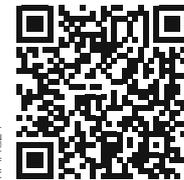
Soit un montant total de: €

JE RÈGLE PAR:

Chèque à l'ordre de RoseUp Association accompagné du présent bulletin rempli et adressé à:

RoseUp Association - 2, rue du Roule - 75001 Paris

Paiement en ligne directement sur: rose-up.fr



RMAC24

**POUR SOUTENIR ROSEUP,
FLASHEZ-MOI!**

Pour tout renseignement,
vous pouvez nous contacter
au: 01 76 31 04 54

MES COORDONNÉES:

Madame Monsieur

Nom:

Prénom:

Date de naissance:

Adresse:

.....

Complément d'adresse (bât., etc.):

Code postal: [][][][][][]

Commune:

Pays:

Téléphone:

E-mail:

Je souhaite recevoir des informations de RoseUp Association

*Votre don est déductible à hauteur de 66 % de votre impôt sur le revenu, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

L'article 38 de la loi Informatique et Libertés n° 78-17 modifiée vous permet d'exercer vos droits d'accès, de rectification et de suppression des données personnelles vous concernant. Vous pouvez contacter RoseUp Association - 2, rue du Roule - 75001 Paris. Nous vous garantissons que vos données ne seront ni échangées avec d'autres organismes ni commercialisées.

ROSE magazine

RÉDACTION

**directrice de la rédaction
et rédactrice en chef**

SANDRINE MOUCHET
sandrine.mouchet@rosemagazine-editions.fr

assistante

SARAH DELVA
contact@rose-up.fr
01 76 40 35 02

rédactrice en chef web

ÉMILIE GROYER
emilie.groyer@rosemagazine-editions.fr

directeur artistique

DIMITRI MAJ
dimitri.maj@rosemagazine-editions.fr

designer graphique

ÉLÉONORE NICOLAS
eleonore.nicolas@rosemagazine-editions.fr

ont participé à la rédaction

MÉRYLL BOULANGEAT /
KARINE CHADEYRON /
NATHALIE CROQUET (MODE) /
CÉLINE DUFRANC / MURIEL DE
VERICOURT / BERNADETTE FABREGAS
GONGUET / CHRISTELLE LAFFIN /
ANNE-LAURE LEBRUN / CLAUDINE PROUST

iconographie

NADÈGE DARDOUR

révision

KHUZAMA BAWAB
khuzama.bawab@rosemagazine-editions.fr

conseillers de la rédaction

Pr IVAN KRAKOWSKI
Président de l'Association francophone
pour les soins oncologiques de support
Dr ANTOINE LEMAIRE
Chef du pôle cancérologie et spécialités médicales
du centre hospitalier de Valenciennes

DIFFUSION DANS LES HÔPITAUX

ALEKSANDRA BUGAJ
01 76 31 04 54

DIFFUSION EN LIGNE

chef de projet web
KRISTINA HRUSKA
kristina.hruska@rose-up.fr

FABRICATION

photogravure
GRAPHIC PROD' CONSEIL

impression
MAURY
BP 12, ZI Route d'étampes,
45331 Malesherbes Cedex

PUBLICITÉ

ANNE DE POTIER
MEDIANNE
06 83 87 52 49
anne.depotier@medianne-pub.fr

ADMINISTRATION • FINANCE

CERTUS & RIGOT ASSOCIÉS

SOCIÉTÉ ÉDITRICE

ROSE MAGAZINE ÉDITIONS
2, rue du Roule, 75001 Paris
ISSN 2119-7849

DIRECTION DE LA PUBLICATION

ROSEUP ASSOCIATION
Représentée par
Catherine Veillet-Michelet, présidente

SUJET PORTFOLIO

FÊTE IMPÉRIALE feteimperiale.fr
INTERDEE interdee.com
PLUME plume-paris.fr
ZARA zara.com

SUJET MODE: PLEIN SOLEIL

BANANA MOON bananamoon.com
SHAN SHAN shanshan.com
HOD hod.com
LOUVINI louvini.com
VIRGINIE FLEURIEL virginiefleuriel.fr
& OTHER STORIES stories.com
HERNIN amazon.fr
POMMPOIRE pommpoire.fr
ALL THE MUST allthemust.com
ALAIN AFFLELOU afflelou.fr
MONKI monki.com
LAIKETE amazon.fr
DOS GARDENIAS dosgardenias.com
INDIRA DE PARIS indiraparis.fr
FRANCINE BRAMLI PARIS fracinebramli.com
ESPRIT esprit.com
C&A canda.com
BIBI&BIBI bibi-bibi.fr
BLUE REEF amazon.fr
FEEKA feeka.com
H&M 2.hm.com
MONOPRIX monoprix.fr
DARJEELING darjeeling.com
KIABI kiabi.fr
PAUL & JOE paulandjoe.com
EQUINOX ECUADOR equinoxecuador.com

©2023 Rose Magazine éditions.
Tous droits réservés.

Rose Magazine est une marque déposée.

Rose Magazine est un journal semestriel gratuit qui s'adresse aux femmes concernées par le cancer et à leur entourage. Il s'agit d'une revue indépendante qui travaille avec un comité de rédaction, des journalistes professionnels et des conseillers de la rédaction. Des experts se sont exprimés dans nos pages, mais en aucun cas les lectrices ne doivent prendre de décision médicale sur la base de ce qui est écrit dans le journal et sans consulter une équipe médicale.

Rose Magazine remercie



CENTRE THERMAL LA ROCHE POSAY

N°1 CENTRE
EUROPÉEN
DERMATOLOGIE
THERMALE

LIEU DE SOIN ET DE PARTAGE D'EXPÉRIENCES.

CURE POST-CANCER

CANCER DU SEIN, GYNÉCOLOGIQUE, ORL,
HÉMATOLOGIQUE, DIGESTIF...

Une **eau unique** qui **apaise et répare votre peau** après les traitements de chirurgie, chimio et radiothérapie.

Des **soins complémentaires** ciblés pour vous accompagner dans l'après cancer et vous aider à retrouver **estime et confiance en vous** : maquillage, Avirose®, conférences, activité physique adaptée, activités bien-être...

BÉNÉFICES

- Amélioration et réhydratation de la souplesse cutanée
- Réhydratation et apaisement des muqueuses
- Amélioration repousse du cuir chevelu et des ongles
- Accélération de la cicatrisation (suites de chirurgie)

POST
CANCER

SÉQUELLES CUTANÉES
ET CHIRURGICALES
DES TRAITEMENTS
ANTI-CANCÉREUX

RÉSERVEZ VOTRE CURE SUR
[HTTP://CENTRE THERMAL.LAROCHE-POSAY.FR](http://CENTRE THERMAL.LAROCHE-POSAY.FR)

EN SAVOIR PLUS



* GRÂCE À NOTRE TECHNOLOGIE ADVANCED AIRWEAR™.
** TEST CONSOMMATEUR RÉALISÉ SUR 193 FEMMES.

MAINTENANT ENRICH
DE 81 % DE BASE SÉRUM

UNE SENSATION
UNIQUE DE LÉGÈRETÉ*

NOUVEAU

TEINT IDOLE
ULTRA WEAR

FOND DE TEINT LONGUE TENUE & COUVRANCE 24H**

LANCÔME
PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR