

MAG 92

DE LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER 92

**Macha Méril
sa vie est un roman**

**Voyage
en Namibie**

**Le nouveau musée
Albert-Kahn**



www.liguecancer92.org

Magazine offert par
La Ligue Contre
le Cancer du 92

Mag92 de la Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine

Mag92 est un journal semestriel gratuit qui s'adresse aux femmes et aux hommes concernés par le cancer et à leur entourage.

Il s'agit d'un magazine indépendant qui travaille avec un comité de rédaction.

Des experts se sont exprimés dans nos pages mais en aucun cas les lecteurs ne doivent prendre de décision médicale sur la base de ce qui est écrit dans le magazine et sans consulter une équipe médicale.



Adresse : La Ligue Contre le Cancer 92 - 3 à 7, avenue Paul Doumer - 92500 Rueil Malmaison

Site web : www.liguecancer92.org

Direction de la publication : Muriel Dehay

Rédaction : Christophe Blanc, Marie Lefebvre des Noëttes

Crédits : Ligue Nationale Contre le Cancer, Freepik, Pixabay, Pascal Gascuel, le photographe du dimanche, Willy Labre

Publicité : contact@liguecancer92.org ISSN : 2678-6559

Remerciements : l'ensemble des bénévoles et des salariés de La Ligue Contre le Cancer 92 ayant contribué à ce magazine ainsi que tous les collaborateurs

ÉDITO



**Chers lecteurs,
chères lectrices,**

C'est avec une grande joie que je prends la plume en tant que nouvelle présidente de notre association.

En succédant à cette fonction emblématique, je mesure la responsabilité qui m'incombe et la

confiance que l'on m'accorde.

Je souhaite tout d'abord exprimer ma reconnaissance envers mes prédécesseurs qui ont consacré leur énergie et leur passion à la lutte contre le cancer sur notre territoire des Hauts-de-Seine.

Aujourd'hui, nous amorçons un nouveau chapitre, une page empreinte de détermination et d'engagement renouvelé. Face aux défis toujours plus complexes que pose cette maladie, nous sommes à un carrefour où l'innovation médicale, le soutien aux patients et la sensibilisation de la société doivent converger.

Nous continuons à être un soutien pour les personnes touchées par le cancer, et promettons de tisser des liens plus forts avec eux en prenant des initiatives novatrices pour améliorer leur quotidien.

Nous intensifions nos efforts pour informer, éduquer et mobiliser nos acteurs du département sur les enjeux liés au cancer en étendant nos services et en créant des connexions avec nos partenaires futurs.

Je souhaite que ma présidence soit marquée par l'écoute et la proximité. Je m'engage à travailler main dans la main avec vous lecteurs, nos bénévoles passionnés, nos partenaires engagés et toutes les personnes concernées par notre cause.

Je suis convaincue que notre force au comité des Hauts-de-Seine réside dans notre engagement collectif et que nous pouvons faire la différence sur le terrain.

Merci de votre confiance et bonne lecture.

**Muriel DEHAY,
Présidente de La Ligue Contre le Cancer
des Hauts-de-Seine**

Pour faire un don, rendez-vous sur le site internet ou flashez le QR code ci-dessous





Mme Yvette Pineau est arrivée au Comité de la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine en 1991.

Elle a repris et développé l'opération « Nager contre le cancer » dans tout le département et elle a entrepris de former une équipe de bénévoles dans chacune des 36 communes des Hauts-de-Seine. Elle développe ensuite de façon pérenne une autre manifestation qui se déroule au mois d'octobre, « la marche contre le cancer », en partenariat avec la FNACA de Rueil-Malmaison.

Yvette Pineau avait des valeurs chères à chacun d'entre nous. L'altruisme, le partage, la bienveillance et l'entraide l'ont accompagnée toute sa vie. Toujours présente pour les autres, elle savait se rendre utile en toute discrétion. C'était une bénévole sincère et dévouée pour des causes humanitaires.

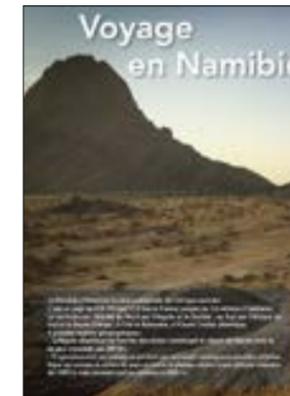
Nous la regrettons tous et nous ne l'oublierons jamais. Elle restera gravée dans nos cœurs et nos mémoires. Merci Yvette pour tout ce que tu as apporté à notre comité.

Sommaire



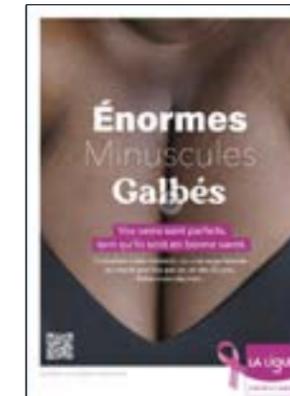
Témoignages

- L'invité : Macha Ménilp6
- Baptiste Renouard ... p10



Évasion Beauté Bien-être

- Voyage en Namibie...p14
- Maud dermo-esthetic p22
- Le moringap24
- Tuto DIY.....p26
- Atelier Pummp27



La Ligue Contre le Cancer du 92

- Le Comité départemental des Hauts-de-Seinep28
- Soins d'accompagnement.p30
- Quizzp32
- Le Rose et le Noirp33
- Octobre Rosep34
- Protéger sa peaup40
- Institut Rafaëlp42



Info Culture Déconnexion

- Sevenp47
- Les déconnectésp48
- Le rirep50
- La générosité en France p52
- Albert-Kahnp54
- Le coin salonp58

Macha

Macha Mériel m'a ouvert les portes de son domicile parisien, aussi élégant et raffiné qu'elle dans son ensemble Courrèges du même bleu que ses yeux. Des livres, des sculptures et un des pianos de Michel Legrand nous entourent d'une ambiance lumineuse.

Elle nous accorde cette interview pour soutenir la Ligue contre le cancer, car elle est admirative des chercheurs, de ces cerveaux qui se mettent au service de la science et tordent le cou au temps en voulant vaincre l'inconnu.

Née princesse Maria-Magdalena Vladimirovna Gagarine, issue de la noblesse ukrainienne, sa vie est un roman.

Lorsqu'on lit votre biographie, on parcourt un roman d'aventures. Avez-vous le sentiment d'avoir eu un destin hors du commun ?

Non, je pense que toutes les vies sont passionnantes et je ne pense pas être une exception. Je suis une fille d'émigrés et ce sont mes parents qui ont eu une vie incroyable, puisqu'ils sont partis d'une vie d'aristocrates russes et ils ont tout perdu en l'espace de quelques mois. Mon père est parti sur le dernier croiseur qui a quitté Odessa pour rejoindre la flotte française et ma mère est partie à la nage à travers le Dniestr en cousant dans sa jupe quelques bijoux en espérant que cela lui permette de survivre. Ils adoraient la France, ils pensaient que c'était le paradis sur terre, le pays des droits de l'homme, de l'intelligence, de la culture et ils n'avaient pas tort. Je continue à le penser malgré toutes les transformations. La chance principale dans une vie est ce que l'on apprend au fur et à mesure des épreuves, et le petit avantage qu'ont les émigrés c'est la curiosité et la découverte. Mes parents ont dû s'adapter à cette nouvelle culture. L'héritage de ma génération a été de mériter la confiance que la France nous avait accordée. D'ailleurs, je porte ma Légion d'honneur et j'ai senti que cette décoration avait été un plaisir immense pour ma mère. J'ai obéi à mon instinct et j'ai fait des choses très surprenantes et très contradictoires. Lorsqu'au début de ma carrière, j'aurais pu devenir une star en France, je suis partie en Italie épouser un Italien ! Aujourd'hui, avec le recul, je me dis que c'était génial car j'ai échappé à être une



fonctionnaire du cinéma en tournant les films les uns après les autres. Ce qui m'intéressait c'était la vie, l'amour, la politique, la culture, la curiosité que l'on a pour les autres.

Quel est le lieu où vous vous sentez le mieux ?

Je vais vous faire une réponse de normand ! Ce que j'aime c'est le changement. Evidemment Paris est pour moi une ville incontournable, c'est la ville où je me suis créée. J'ai la demeure que Michel Legrand m'a laissée, qui est près de Paris avec de grandes forêts, et où a lieu le prix Michel Legrand, et je possède également une maison dans le Gers qui me rappelle l'Italie, pays où j'ai vécu et que j'aime. Mais là où je me sens le mieux, c'est avec les gens que j'aime et ça peut être n'importe où.

Pourquoi avoir choisi Venise dans les années 1970 dans votre dernier ouvrage, La grille du Palazzetto ?

Ça s'est imposé à moi parce que j'ai beaucoup fréquenté Venise et c'est un lieu en décomposition comme l'Europe. Venise incarne les valeurs que nous sommes en train de perdre une à une. Elle incarne la nostalgie que j'ai pour un monde finissant. La ville se prêtait aussi à mon sujet, puisque cette grande actrice, une femme de 40 ans, qui est dans la 2ème phase de sa vie et elle est comme Venise une valeur périssable.



Beaucoup de questions se posent dans ce livre : le doute de la sincérité de ceux qui entourent une actrice célèbre, comment durer après la quarantaine, comment gérer une vie d'actrice et une vie de femme, de mère, d'épouse. Ce sont des questions que vous-même vous êtes posées ?

Bien sûr. Ce métier est fascinant mais on lui sacrifie tout, et c'est donc très difficile d'être sur tous les fronts car on est pris dans un tourbillon. Mes choix m'ont permis d'échapper à cela en brisant les dangers avant qu'ils m'arrivent, mais je suis très admirative des grandes stars car tout le monde n'a pas cette capacité de faire rêver et cela doit être extrêmement déstabilisant car elles ne savent pas elles-mêmes ce qu'elles dégagent. Romy Schneider a d'ailleurs très bien exprimé la charge que cela représentait. J'ai pu compenser cette instabilité avec l'écriture et la politique pour pouvoir communiquer autre chose.

En 2019, vous annoncez remettre le prix Michel Legrand dans votre demeure de La Motte, qui récompense des compositeurs de musiques de films. Les projets d'aménagement prévus dans le château ont-ils pu aboutir malgré la crise Covid ?

J'ai encore beaucoup à faire. Nous remettons le prix Michel Legrand dans une salle de spectacle, mais je prévois de faire un centre où les musiciens du monde entier pourront voir les partitions originales de Michel [Legrand] et pourront également créer sur place. Je souhaite créer un studio d'enregistrement. Donc ça veut dire des hébergements, un lieu agréable, où ils pourront se retrouver entre eux. Le monde de la musique me plaît beaucoup car ils sont plus modestes que les gens de cinéma, qu'ils ont l'habitude des hauts et des bas, et il y a cet esprit de corps. C'est une sorte de confrérie que l'on ne retrouve pas dans le cinéma qui est un milieu trop compétitif.

Quels sont vos projets pour 2024 ?

Il y en a plusieurs. D'abord, nous allons sortir un timbre à l'effigie de Michel Legrand, à la date de l'anniversaire de sa mort, le 19 janvier 2024. J'ai la charge de la mémoire de Michel et de sa survie.

Ensuite, j'ai tourné un film avec Florence Pernel, « Enquête parallèle ». C'est l'histoire d'une journaliste qui s'immisce dans l'enquête du commandant de police et qui va l'entraîner dans le milieu des altermondialistes et de la grande bourgeoisie lyonnaise. Dans ce film, je suis la mère de Florence Pernel et je suis une soixante-huitarde un peu déjantée ! Je me suis beaucoup amusée à jouer ce rôle.

Je vais également faire une tournée de théâtre avec la pièce dans laquelle j'ai joué l'an dernier au théâtre Montparnasse, « Une étoile ». Et j'ai le projet de jouer un spectacle au festival de la correspondance à Grignan, qui est la correspondance entre Catherine II et Voltaire. C'est formidable car ils ne se sont jamais rencontrés et ce sont deux grands personnages qui se sont admirés à distance. Si cela se fait, je le reprendrai ensuite dans un théâtre à Paris.

Et enfin, je vais remettre le prix Michel Legrand fin mai-début juin 2024, et c'est beaucoup de travail. Notre jury est toujours très prestigieux. Pour l'instant, je le garde sous une forme un peu confidentielle, dans la mesure où il n'y a pas de public payant en raison de toutes les contraintes que cela impose.

Surtout il y a le festival du film russe, « Une autre Russie », qui a lieu dans 4 cinémas parisiens au mois de mars, et c'est devenu très important depuis la guerre avec l'Ukraine, car nous donnons la parole à tous les cinéastes qui ont du mal à tourner en Russie. C'est un peu ma façon de militer en faveur de la libération de la Russie de cette chape terrible qu'est Poutine, qui a instauré une violence et une ignorance dans tout le pays.

Au cours de l'année, nous ferons des soirées spéciales et la première sera une spéciale « Vyssotski », qui était un grand chanteur russe et rebelle, qui fut également le mari de Marina Vlady. Pour moi, ce sont ces artistes qui représentent la Russie.



Les recettes du chef



À 32 ans, **Baptiste Renouard** a déjà passé 15 ans en cuisine. Gourmand par nature et marqué par les bons plats familiaux, il s'intéresse à la cuisine et aux produits dès son plus jeune âge et affute très tôt son palais. Dès l'âge de 14 ans, il intègre la prestigieuse école Ferrandi et commence son apprentissage aux côtés du chef multi-étoilé Joël Robuchon, à l'Atelier. Il y évolue rapidement et y reste cinq années qui ont marqué son parcours, sa technique et sa sensibilité créative. Puis il continue d'apprendre auprès des plus grands chefs et d'explorer l'excellence à la française. Il passe notamment dans les cuisines prestigieuses de Lasserre aux côtés de Jean-Louis Nomicos, et du Meurice aux côtés de Yannick Alléno. Il travaille également avec Frédéric Simonin et au Laurent aux côtés d'Alain Pégouret.

SOUVENIR D'UN CHOCOLAT CHAUD

Pour 4 personnes

MOUSSE CHOCOLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100 g de chocolat de couverture
- 20 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre doux
- Une belle pincée de fleur de sel

GLACE BRIOCHE

INGRÉDIENTS

- 100 g de brioche
- 150 g de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 20 g de sucre

TUILE DE CACAO

INGRÉDIENTS

- 30 g sucre glace
- 10 g cacao en poudre
- 1 blanc d'œuf
- 30 g de beurre fondu pas chaud

BRIOCHE PERDUE

INGRÉDIENTS

- une brioche de chez votre boulanger
- 250 cl de lait
- 2 œufs entiers
- 50 g de sucre

DÉCO

50 g de gavottes

PRÉPARATION

Mousse chocolat chaud

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre et la fleur de sel. Séparer les blancs d'œuf des jaunes, fouetter les jaunes avec le sucre, puis verser sur le chocolat fondu. Maintenir sur un bain-marie tiède pour conserver une température agréable. Monter les blancs en neige, les incorporer au mélange de chocolat hors du bain-marie. Dresser votre mousse au chocolat encore tiède dans un bol, mettre une belle cuillère de crème glacée à la brioche au centre, un peu de gavottes écrasées à la main.

Préparer la glace brioche

Couper votre brioche en tranches et les mettre à colorer au four à 180 degrés pendant 10 minutes environ (la mie doit être de la même couleur que la croûte).

Pour réaliser la crème anglaise, fouetter vivement les jaunes avec le sucre. Faire bouillir le lait, le verser sur les jaunes, puis laisser cuire en casserole doucement.

Mettre la brioche toastée dedans, passer au mixeur plongeant, passer au chinois fin. Mettre dans votre sorbetière (si vous n'en avez pas, laisser votre crème anglaise au congélateur. Une fois congelée, mixer-la au blender, vous aurez une belle crème glacée !).

Tuile cacao

Dans le batteur, mélanger les poudres, puis ajouter les blancs d'œufs. En dernier, au fur et à mesure, le beurre fondu.

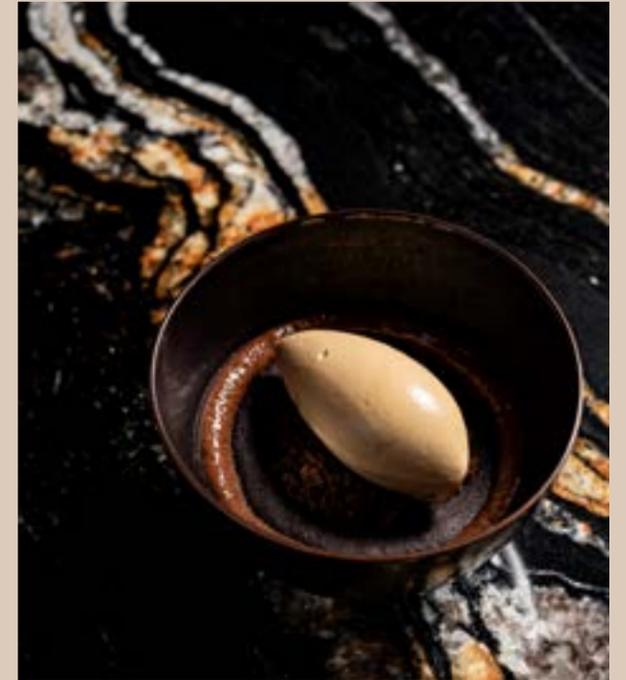
Laisser reposer une bonne heure au frais puis étaler avec une spatule le plus finement possible. Cuire 6 min à 170 degrés.

Brioche perdue

Tailler en gros cubes la brioche de chez votre boulanger. Mettre à tremper dans le mélange lait, œufs et sucre, puis cuire à la poêle en colorant toutes les faces dans un peu de beurre à feu moyen.

Dressage

Disposer dans le fond du bol les morceaux de brioche perdue, par-dessus la mousse chocolat chaud, la tuile cacao au centre et la glace brioche.



©Le Photographe du Dimanche

ENCORNET AU BEURRE DE MAÏS COMME UN CHILI Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 pièce d'encornet de 800 g à 1 kg nettoyée
- 200 g de haricots rouges (trempés la veille)
- 150 g de perles du Japon ou Tapioca
- 2 épis de maïs
- 150 g de beurre
- 4 tranches de jambon séché
- 50 g de grué de cacao amer
- sel/sucre

GARNITURE CHILI

- 2 tomates
- 1 C à S de concentré de tomate
- 1 oignon blanc
- 1 poivron rouge
- 100 g de poitrine fumée
- ail/thym/laurier
- piment de Cayenne
- 1 l de bouillon de volaille

PRÉPARATION

Préparer le chili

Tailler les légumes de la garniture chili en gros morceaux, Dans une casserole à feu vif, faire revenir la poitrine, les oignons et l'ail à coloration blonde. Ajouter le concentré de tomate et faire cuire 5 min à feu doux. Ajouter le poivron rouge et les tomates, thym/laurier. Recuire 5 min à feu doux puis ajouter les haricots rouges, le bouillon de volaille à deux fois la hauteur, une pincée de piment.

Porter à ébullition puis continuer à feu doux en couvrant pendant 1h. À la fin de la cuisson, égouter et enlever le thym l'ail et le laurier. Mixer ensemble les ingrédients restants avec un peu de bouillon de cuisson pour une texture plus fluide et agréable. Passer au chinois pour enlever les impuretés. Réduire la sauce de moitié. Réserver.

Beurre de maïs

Couper le maïs en épis, les colorer fortement à la poêle et au beurre (coloration blonde/rousse). Refroidir, puis mixer au blender avec la moitié du beurre, saler, sucrer légèrement. Réserver.

Perles du japon ou tapioca

Faire bouillir durant 2 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Mettre un peu d'huile d'olive pour éviter qu'elles collent. Réserver.

Encornet

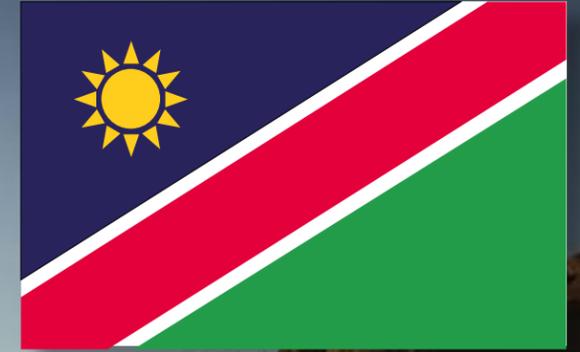
Tailler l'encornet en fine julienne. Mettre le beurre de maïs dans une poêle à fondre doucement, ajouter l'encornet à feu moyen et cuire 1 minute.

Dressage

Disposer un peu de purée de chili dans le fond, les perles du japon par-dessus, la sauce puis l'encornet au maïs. Saupoudrer de grué de cacao et mettre des petits morceaux de jambon par-dessus déchirés à la main.



Voyage en Namibie



La Namibie s'étend sur la côte occidentale de l'Afrique australe. C'est un pays de 824 290 km² (1,5 fois la France) peuplé de 2,6 millions d'habitants. Le territoire est délimité au Nord par l'Angola et la Zambie ; au Sud par l'Afrique du Sud et le fleuve Orange ; à l'Est le Botswana, à l'Ouest l'océan atlantique.

4 grandes régions géographiques :

- La façade atlantique est formée des dunes constituant le désert du Namib dont la largeur n'excède pas 200 km.
- Progressivement ces plaines se perdent sur un massif montagneux parallèle à l'atlantique qui occupe le centre du pays et forme le plateau central à une altitude moyenne de 1000 m mais pouvant parfois culminer à 2600 m.

Sur ce plateau sont concentrées les principales villes. À l'Est du Grand Escarpement, on retrouve les monts Kaokoland avec des hautes terres.

- Le Sud-Est est occupé par le désert du Kalahari.
- Le Nord est une région de rivières et de marais ; Elle est arrosée par les fleuves Kunene et Okavango.

La forêt du Nord est constituée de tecks, d'arbres de Judée et de plusieurs espèces d'acacias ; Cet ensemble couvre près de 20 % de la surface du territoire. La savane est la forme de végétation la plus répandue et occupe près des deux tiers du territoire ; On y trouve des acacias dits « épine à dromadaire », des monopannes et des baobabs.



Un peu d'histoire

Les premiers habitants de cette terre étaient des bergers nomades : Les Hereros, les Namas et les chasseurs Bochimans.

À partir de 1680, les colons néerlandais s'installèrent sur la côte mais privilégièrent la région du Cap et ses terres fertiles.

Entre 1793 et 1803, les néerlandais seront chassés par les britanniques mais la population afrikaner restera

Au XVIIIe siècle, les chasseurs de baleines, de phoques ainsi que les navires marchands faisant route vers les Indes prirent l'habitude de faire une halte aux environs de Walvis Bay, seule rade namibienne en eaux profondes.

Au début du XIXe siècle, le territoire namibien fut peuplé de Bochimans et de Namas arrivés du Botswana et de Bantous venant d'Afrique Centrale.

Au milieu de cette effervescence, l'allemand Adolf Lüderitz, marchand de tabac à Brême, demanda en 1882 à son gouvernement une protection militaire des territoires qu'il avait achetés au chef Nama pour 100 livres et 200 fusils.

Ce fut le début du protectorat allemand à Lüderitz Bay qui s'étendit par la suite à toute la Namibie.

En 1894, la ville de Swakopmund fut fondée sur la côte atlantique à une cinquantaine de kilomètres au Nord de l'enclave britannique de Walvis Bay.

Ce protectorat culmina à l'arrivée de Guillaume II qui écrasa la rébellion des Hereros et les repoussa vers le Botswana. Des camps de concentration furent créés et participèrent à leur extermination. La première guerre mondiale marqua la fin de l'ère coloniale allemande avec la victoire de l'Union Sud-Africaine et la capitulation des allemands en juillet 1915.

En décembre 1920, l'Afrique du Sud obtint de la Société des Nations un mandat d'administration

du territoire et annexa le territoire en 1949.

Durant ce mandat, elle imposa une politique de ségrégation et poursuivit la colonisation blanche afin de développer la population afrikaner et boer.

En 1968, le Sud-Ouest Africain est rebaptisé Namibie par l'ONU.

Grâce à la lutte de la S.W.A.P.O. (South West African's Peoples' Organization), l'indépendance fut proclamée le 21 mars 1990 au profit d'un régime présidentiel et une séparation des pouvoirs entre l'exécutif, législatif et le judiciaire.

Le Président de la République est élu au suffrage universel direct pour un mandat de cinq ans renouvelable une fois.

La population

Avec ses 2,6 millions d'habitants, le pays a la plus faible densité de toute l'Afrique Australe et peut-être du monde après la Mongolie. Les régions du Nord, irriguées par les fleuves, regroupent 60 % de la population et contrastent avec les régions du Sud où on ne rencontre qu'un habitant tous les 4 km². Près de 30 % des Namibiens vivent en zone urbaine dont un tiers à Windhoek. La population est majoritairement noire bantoue avec des minorités blanches afrikaners, allemande (7 %), chinoise (2 %) et métisse (6,5 %).

• Les Namas

Ils vivaient de chasse, de cueillette et d'élevage en se déplaçant perpétuellement à la recherche de pâturages et de points d'eau ; Ils disposaient d'une hutte transportable en forme de ruche.

• Les Hereros

Ils seraient descendants d'une tribu de pasteurs bantous qui émigrèrent au XVIe siècle de l'Afrique Orientale.

Ce sont aussi des éleveurs. La religion a une place prépondérante dans leur vie et ils vouent un culte à leurs ancêtres qui luttèrent contre les colons.

80 % des Hereros périrent dans la répression allemande pendant la colonisation.

• Les Bochimans

Après avoir vécu plusieurs millénaires dans les plaines de Tanzanie, d'Éthiopie, d'Ouganda et du sud du Soudan, les Bochimans ont été chassés vers l'intérieur du désert entre le 12e et le 15e siècle. Aujourd'hui, ces chasseurs sont reclus dans les régions reculées de l'Est de la Namibie et dans le désert du Kalahari ; Ils constituent la population autochtone. Le Buschmanland est une réserve de 24 000 km² et abrite quelques 24 000 bochimans.

• Les Afrikaners

Descendants des Boers, ils constituent le groupe le plus important au sein de la population blanche d'aujourd'hui. Les Boers sont des calvinistes hollandais émigrés en Afrique du Sud au XVIIe siècle. Depuis l'indépendance, la libre circulation des individus a accéléré le développement des grandes villes comme Swakopmund ou Windhoek qui doivent prévenir l'implantation anarchique de bidonvilles.

Le Climat

L'été austral (d'octobre à avril) est la saison des pluies caractérisée par des chaleurs torrides à l'intérieur des terres (45°)

et des températures plus clémentes (25° à 30°) sur la côte et les reliefs montagneux.

Durant l'hiver austral (de mai à septembre) l'air est souvent frais, entre 15 et 20°.

Les nuits namibiennes sont réputées très froides.

Sur la côte, la collision du courant de Benguela avec l'air chaud des cellules de Hadley dégage une brume épaisse entre mai et octobre rendant la navigation dangereuse.

Économie

Il s'agit de l'un des rares états africains à présenter un excédent commercial grâce à ses ressources minières importantes : les diamants, l'uranium, le cuivre, l'argent...



Les mines

Elles constituent le principal secteur de l'économie avec 75 % des recettes à l'exportation mais ce secteur reste fragile du fait de l'absence d'usine de transformation.

La CMD, filiale de la compagnie sud-africaine De Beers, exploite les mines de diamant de la zone côtière sud du pays ; Il existe également des gisements offshore au large de Lüderitz. Le gouvernement namibien a récupéré 50 % des parts de la holding de la CMD mais la distribution reste du domaine de la société De Beers

La production de diamants représente 40% du produit intérieur brut.

Près de Swakopmund, la plus grande mine d'uranium du monde à ciel ouvert fournit 10 % de la production mondiale ; La baisse relative de l'intérêt du nucléaire entraîne une baisse de la production.

Les autres gisements de métaux sont :

l'or, l'argent, le cuivre, le plomb, le zinc, l'antimoine et l'arsenic. Depuis quelques années, la Namibie a rejoint les rangs des pays producteurs d'or après l'ouverture de la mine à ciel ouvert de Navachab près de Karibib.

L'agriculture

Elle représente moins de 6 % du PNB mais près de 70 % de la population vit directement ou indirectement de cette activité.

On cultive le maïs blanc et jaune, le blé, le tournesol et l'arachide dans le Nord.

Le tourisme

Depuis l'indépendance, le tourisme a connu un essor exceptionnel se glissant à la troisième place de l'économie nationale.

70 % des touristes sont des sud-africains mais les européens commencent à apprécier les grands espaces désertiques et les réserves d'animaux.

En 1999, la Namibie a ouvert ses réserves naturelles aux chasseurs du monde entier.

Le désert

Il représente 16 % du territoire du pays ; Le désert du Namib est le plus ancien de la planète puisqu'il remonte à 100 millions d'années avant notre ère.

Ce désert côtier s'étend sur 3 000 km le long de la côte atlantique des rives du Kunene au Nord à celles de l'Orange au sud et couvre la totalité du littoral namibien sur une largeur maximale de 120 km.

Il compose une véritable mer de dunes sur 34 000 km² dont la taille augmente en s'éloignant de l'atlantique et atteignent 100 m à l'Est. La présence croissante d'oxyde de fer explique une teinte de plus en plus soutenue en

s'éloignant de la mer.

Ses dunes s'étendent perpendiculairement au vent d'Ouest dominant et adoptent de ce fait la forme d'un croissant : la barkhane dont la hauteur peut atteindre jusqu'à 5 m ; Ces formations peuvent progresser de 15 à 100 m par an dans le sens du vent. Par endroits, la juxtaposition de nombreuses barkhanes a donné naissance à des dunes transversales.

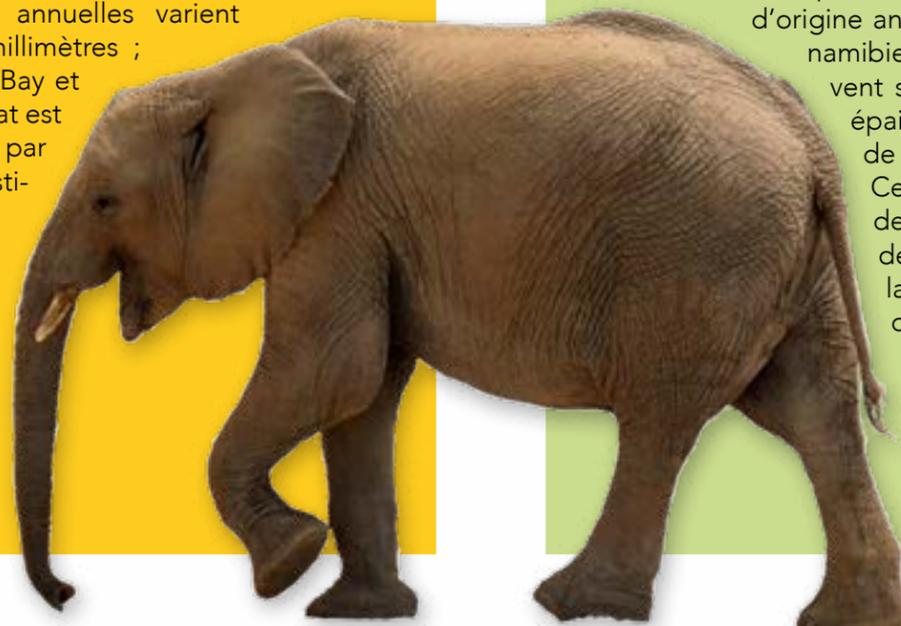
Les plus grandes barkhanes peuvent avoir une face très pentue et donner lieu à des avalanches de sable avec une résonance.

Dans l'intérieur de la mer de sable, les dunes sont linéaires de couleur orange sur plusieurs centaines de kilomètres.

Des nappes d'eau souterraines assurent la croissance d'arbres à feuilles caduques, d'arbustes et de buissons dans le lit des rivières asséchées.

Les précipitations annuelles varient entre 15 et 100 millimètres ;

Au Nord de Walis Bay et de Lüderitz, le climat est chaud et tempéré par de faibles pluies estivales.



La vie du désert :

Des cadavres d'otaries, d'oiseaux et de poissons attirent les chacals qui arpentent les plages. Le Springboks et l'oryx se sont bien adaptés aux milieux arides ; Les années de fortes pluies, ils peuvent être rejoints par des zèbres suivis par des prédateurs tels que les hyènes ou les lions.

Dans les buissons, des insectes, des rongeurs et des petits mammifères peuvent survivre grâce aux gouttelettes d'eau déposées par le brouillard de l'atlantique et aux graines et pluies apportées par le vent.

En effet, la proximité du courant du Benguela d'origine antarctique refroidit les eaux namubiennes et provoque avec le vent sec et chaud un brouillard épais qui constitue une source de vie.

Certains insectes aménagent des rigoles pour capter l'eau déposée par les brouillards alors que d'autres se dressent sur leurs pattes postérieures tête en bas et boivent la rosée qui couvre leur carapace et ruisselle vers la tête.

La gerboise, l'oryx, l'araignée et le lièvre se désaltèrent en consommant des insectes ou des plantes.

Les arbrisseaux nains fleurissent toute l'année dans une région qui reçoit moins de 20 mm de pluie par an. Dans les plaines caillouteuses du Namib central croissent des plantes au cycle de vie très court qui produisent des graines pouvant supporter de très longues périodes de sécheresse sans perdre la faculté de germer et de ce fait, peuvent éclore après la moindre averse.

Le plus étonnant des végétaux est la Welwitschia mirabilis qui prospère dans la zone de brouillard avec ses deux larges feuilles fibreuses fendues en lanières qui s'emmêlent et s'étendent en épousant les pierres telle une pieuvre terrestre.

La « côte des squelettes » située au Nord-Ouest du pays doit son nom aux dizaines d'épaves de vaisseaux naufragés dans la brume du fait des bas-fonds. Il s'agit d'une bande côtière de 30 à 40 km de large sur 500 km de long qui se termine sur les rives du fleuve Kunene.

L'histoire rapporte que les marins échoués mouraient de soif dans les dunes s'effondrant sous le vent.

Le désert est aussi le lieu privilégié d'observation de la voie lactée ; En effet sa proximité de l'Équateur se traduit par un passage très rapide du jour à la nuit et offre un observatoire de qualité aux astronomes ; L'absence de nuage et de pollution permet de distinguer les étoiles à l'œil nu jusqu'à 7° de magnitude.

Sossusvlei

Désert de sel et d'argile situé dans le parc de Namib Naukluft dans la localité de Sesriem à cinq heures de route de Windhoek.

L'endroit est connu comme une mer de sable rouge ou l'eau se perd rapidement dans l'argile asséchée. Les dunes s'élèvent à 375 m d'altitude au-dessus de la rivière Tsauchab ; Accumulation de grains de sable liés à l'érosion de grès et transportés par le vent, elles figurent parmi les plus hautes dunes du monde et constituent un site idéal pour observer la canopée. Véritable paradis pour les artistes, les paysages changent tous les jours en fonction du vent et de la lumière.

Le Fish River Canyon

Le Canyon de la Fish River est un des plus grands canyons du monde avec ses 160 km de longueur et une profondeur pouvant atteindre 550 m. (Vertigineuse Afrique) ; C'est le premier canyon en Afrique.

La Fish River est la plus longue rivière intérieure de la Namibie ; Son canyon abrite une population d'une grande diversité :

Chevaux sauvages, zèbres de montagne, kudous, léopards, steenbocks, babouins, springboks, pélicans, aigles noirs, martins-pêcheurs, des inséparables, des autruches et des hérons.

Quelques villes

• Windhoek

Capitale perchée à 1650 m d'altitude avec ses 300 000 habitants ; Elle est située entre le massif de l'Auas au Sud-Est, celui de l'Heros au Nord-Est et les monts Khomas Hochland au Nord-Ouest.

Le nom signifie en Africaan : « Le lieu où souffle le vent ». Cette ville bénéficie, grâce à son altitude, d'un climat agréable avec des températures variant entre 16° et 34° l'été et entre 6° et 22° l'hiver. Son aéroport international est situé à 42 km à l'Est du centre-ville. Le quartier de l'Est s'appelle Klein Windhoek. C'est à cet endroit que les premiers habitants Hereros et Khoi Khoi se rassemblèrent autour des sources d'eau chaude.

• Swakopmund

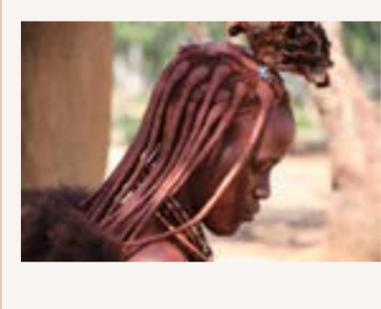
Petite ville de 18 000 habitants située à l'embouchure du Swakop.

La côte y est célèbre par sa richesse en poissons et langoustes.

La principale curiosité des environs demeure l'exploitation de la mine d'uranium à ciel ouvert de Rossing.

• Lüderitz

En 1883, un commerçant de Brème nommé Adolphe Lüderitz négocie l'acquisition de la baie «Angra Pequena» à un chef Nama local puis demande la protection de cette région au gouvernement allemand ; Le port de pêche Adolph Lüderitz est né ainsi que l'embryon de l'empire colonial allemand.



En 1909 la région entre ce port et la frontière Sud-Africaine recouvrant un territoire grand comme la Belgique est déclarée zone diamantifère et interdit d'accès.

Aujourd'hui la ville reste une bourgade à l'empreinte allemande située au bout de la côte Sud-Ouest. Elle impose son charme dans une ambiance du bout du monde sous le vent avec ses manchots installés à Halifax Island. Des dauphins accompagnent souvent les bateaux.

Il s'agit d'une enclave dans la zone diamantifère habitée par autant de pêcheurs de poissons que de pêcheurs de diamants en offshore.

• Walvis Bay

Cet endroit fut convoité du fait de son accès à la mer en eau profonde. Cet unique port du pays permet l'exportation des minerais locaux tels que le cuivre, le plomb et l'uranium. Les cuvettes de sel situées au Sud-Est de la baie couvrent plus de 90 % des besoins de l'Afrique du Sud.

Le parc national d'Etosha

Il s'agit de la plus grande réserve animale d'Afrique positionnée autour de l'ancien lac salé d'Etosha. Sur 22 270 km² de savane nous y rencontrons 114 espèces de mammifères, 340 variétés d'oiseaux, 16 amphibiens et d'innombrables insectes vivant dans ce superbe paysage. Entre le Kunene et l'Okavango cette région bénéficie de précipitations abondantes.



La cuvette d'Etosha attire des centaines de milliers de flamands, des gnous, springboks, zèbres, lions, éléphants, impalas et élans du Cap.

Les éléphants vivent dans le secteur nord et sud du parc. Les rhinocéros noirs, peu nombreux, vivent dans la partie ouest et sud-ouest du parc. 300 lions errent dans le parc à la recherche de leurs proies.

Le Nord Est ou « la bande de Caprivi »

Zone étonnante qui s'étire en écharpe au Nord-Est de la Namibie.

Rebaptisée province du Zambèze ; Elle est longue de 450 km et large de 30 km ; Elle permet d'accéder au Zambèze et au Botswana en passant par les grands lacs.

On y rencontre de nombreux éléphants le long du cours majestueux de l'Okavango et du Zambèze. Les chutes Victoria ne sont qu'à deux heures de route !



Votre beauté dure longtemps

Maud Ravier œuvre depuis de nombreuses années pour proposer des solutions de dermo-pigmentation réparatrice, qui permettent de corriger durablement les cicatrices et marques disgracieuses de la peau, visage ou corps, redessiner les aréoles mammaires en 3D après un cancer du sein ou une chirurgie, camoufler l'alopecie... et plus encore !

La technique de Maud offre une réponse parfaite aux cicatrices de chirurgie mammaire.

Elle permet de camoufler les cicatrices blanches laissées par l'intervention en recolorant la zone dépigmentée ton sur ton, ou en éclaircissant cicatrice trop foncée, pour un résultat impressionnant de discrétion et d'harmonie. Choix personnalisé de nuances de pigments selon votre carnation, adaptée à la nature et à la taille de votre cicatrice, chaque prestation est unique.

Situées le plus souvent autour de l'aréole, les cicatrices résultant d'une augmentation ou d'une réduction mammaire peuvent en impacter le dessin.

Le diamètre ou la forme des deux aréoles peuvent ainsi devenir différents. Au moyen de pigments semblables à la couleur de l'aréole, cette dernière est redessinée pour un résultat impressionnant de discrétion et de naturel. BEAUTY AREOLE® permet ainsi de rendre les deux aréoles homogènes, voire de corriger une asymétrie.

Si les cicatrices de chirurgie mammaire sont hyper ou hypotrophiques, MAUD Dermo-Esthetic utilise une technique exclusive performante, qui a le pouvoir d'aplanir les cicatrices tout en stimulant le renouvellement cellulaire des tissus environnants, et en relançant la production d'élastine et de collagène, donc le processus de cicatrisation naturelle de la peau.

MAUD Dermo-Esthetic, depuis toujours experte de la « reconstruction » physique des femmes après une intervention chirurgicale,



Maud Ravier, fondatrice Dermo-Esthetic

post-cancer ou post-opératoire, signe une fois de plus une prestation dédiée. Pour toutes celles qui souhaitent se réapproprier leur nouvelle silhouette avec des seins parfaits et des cicatrices indécélables...

La dermo-pigmentation esthétique, plus connue sous le nom de maquillage permanent, est une technique aujourd'hui courante. En insérant des pigments de façon superficielle dans la peau, le temps nous est compté, le maquillage permanent est également plébiscité pour atténuer les effets du temps.

Référence incontournable de la dermo-pigmentation esthétique et correctrice, Maud Ravier a développé différentes techniques en ce sens.

Plus d'informations sur www.maud.fr
78 Avenue Raymond Poincaré, 75116 Paris

Séance de dermo-pigmentation réparatrice



Oui, je soutiens la Ligue Contre le Cancer du 92.
Coupon à détacher et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante : Ligue contre le cancer - Comité du 92 - 3 avenue Paul Doumer - 92 500 Rueil Malmaison

Je fais un don de :
■ 20€ ■ 30€ ■ 40€
■ 50€ ■ 90€ ■ Autre



DÉDUCTION FISCALE

Vous recevrez un reçu fiscal de l'ensemble de vos dons de l'année qui vous permettra de bénéficier d'une réduction fiscale de 66% de vos versements dans la limite de 20% de vos revenus imposables. Votre premier don de l'année comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 euros également déductible de vos impôts. Pour les entreprises, la déduction fiscale est de 60% à concurrence de 5% du C.A annuel.

Prénom :
Nom :
Adr. postale :
..... CP :
Ville :
Adresse mail :



Vous pouvez aussi flasher ce code pour faire un don en ligne, directement sur le site sécurisé de La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine

Le Moringa... l'élixir naturel



Bienvenue dans l'univers captivant du moringa, arbre exotique qui promet de révolutionner votre routine beauté !

Ce qui le rend encore plus séduisant, c'est qu'on le trouve sous toutes les formes possibles et imaginables : en poudre, en capsule ou en huile, il a cette capacité de s'adapter à notre style de vie effréné !

Suivez le guide pour tout savoir sur ce super aliment qui fait sensation dans le monde de la beauté et du bien-être.

Origines

Fermez les yeux et transportez-vous en plein cœur de l'Asie du Sud, où le moringa originaire de ces contrées mystérieuses, est chéri depuis des siècles pour ses feuilles riches en nutriments, ses graisses précieuses et ses racines aux vertus thérapeutiques. Cet « arbre miracle » est un véritable cocktail de bienfaits qui naît de la terre et trouve sa place dans notre quête de beauté.

Les caractéristiques du moringa

Le moringa, véritable trésor de la nature, se distingue par sa concentration étonnante de vitamine A, C et E, ainsi que des minéraux essentiels tels que le calcium et le potassium. Mais ce n'est pas tout ! Sa puissante action antioxydante en fait le compagnon idéal pour combattre les signes du vieillissement cutané.

Les bienfaits du moringa

Énergie éclatante : Dites adieu aux baisses d'énergie !

Le moringa est votre allié naturel pour un regain de vitalité.

Peau lumineuse : Les antioxydants du moringa font des merveilles pour votre peau en la protégeant des agressions extérieures.

Soutien immunitaire : ressentez la puissance de la vitamine C et du zinc qui vous renforcera votre système immunitaire pour être au top de votre forme.

Silhouette parfaite : le moringa stimule votre métabolisme en offrant un coup de pouce naturelle à votre silhouette.

Conseils d'experts

En poudre : Pimentez votre routine avec une cuillère de poudre de moringa dans votre smoothie pour une dose d'énergie.

En capsules : une dose quotidienne pour nourrir votre beauté de l'intérieur.

En huile : Transformez votre rituel de soin avec quelques gouttes pour une bonne hydratation.

Le moringa ne se contente pas de suivre les tendances, il crée les siennes. Laissez la magie du moringa illuminer votre peau, renforcer votre énergie et redéfinir votre concept de beauté naturelle.



Tuto DIY

Masque pour le visage

Votre peau mérite les meilleurs soins, c'est pourquoi ce masque au moringa offre une expérience sensorielle extraordinaire tout en nourrissant en profondeur.

Vous pouvez intégrer cette recette à votre routine beauté pour un éclat naturel.

Liste des ingrédients

- 2 cuillères à soupe de poudre de feuilles de moringa
- 1 cuillère à soupe de miel biologique
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- Quelques gouttes d'huile d'amande douce

Étape 1 - Rassembler les ingrédients

Réunir tous les ingrédients nécessaires.

Assurez-vous que la poudre de feuilles de moringa est pure et de bonne qualité pour maximiser les bienfaits de ce superaliment.

Étape 2 - Mélanger la poudre de moringa avec du miel et du yaourt

Dans un bol, mélanger délicatement la poudre de feuilles de moringa avec le miel et le yaourt. Cette combinaison crée une base nourrissante, riche en antioxydants et en nutriments essentiels pour la peau.

Étape 3 - Ajouter quelques gouttes d'huile d'amande douce

Intégrer quelques gouttes d'huile d'amande douce au mélange. L'huile apportera une bonne hydrata-

Atelier PUMM

Atelier PUMM ?

Pour Un Monde Meilleur ou Pour Un Monde Moins Moche :

Mettez ce que vous voulez derrière cet acronyme mais surtout mettez dans votre intérieur de la décoration éco-responsable, unique, originale, mais bien sûr jolie !

L'Atelier PUMM est venu par un constat simple lors d'une visite en déchetterie suivi d'une virée boutique de décoration pour faire un cadeau : c'est fou tout ce que l'on jette d'un côté et tout ce que l'on achète neuf de l'autre. il y a des alternatives écoresponsables mais pas tant que cela et qui ne coûtent pas une fortune. Il est temps de voir le déchet comme une matière jolie et honorable ! C'est la vocation de l'Atelier PUMM : vous faire changer de regard sur l'économie circulaire en imaginant du beau pour votre intérieur, du bon pour la Planète et du encore mieux en bouclant la boucle du cercle vertueux en soutenant une association.



Les engagements

PRODUCTION ARTISANALE

L'atelier PUMM réalise ses collections entièrement à la main avec un rendu unique à chaque fois.

VALORISATION DES DÉCHETS

Nous redonnons aux déchets une (très jolie) nouvelle vie en les sortant de la combustion ou de l'enfouissement.



DU NEUF AVEC DU VIEUX

Certes c'est un nouveau produit mais fait avec jusqu'à 80% de matériaux recyclés ou inertes !

SOURCING LOCAL ET VERT

Made in Charente-Maritime, 100% Made in France, recyclé ou biosourcé.



SAUVEGARDE DE L'ENVIRONNEMENT

Contribuez à la sauvegarde de l'environnement, encore plus avec une partie des ventes reversée à une ONG.

<https://atelier-pumm.com/>



Le Comité départemental des Hauts-de-Seine de La Ligue Contre le Cancer

Créé en 1970, il y a plus de 50 ans, le Comité de La Ligue Contre le Cancer du 92 remplit ses missions sociales qui sont : le financement de la recherche, l'aide aux malades et la prévention des cancers.

Grâce à l'appui de sa gouvernance, de ses bénévoles et de ses salariés, les avancées ont été importantes et en cinquante années, plusieurs millions ont été investis dans la Recherche tant fondamentale que clinique, ainsi que dans le soutien aux victimes de cette maladie.

• La recherche

4 dossiers de recherche du département seront subventionnés en 2024 par La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine pour un montant global de 98 000 euros. Ces dossiers ont été retenus après une sélection particulièrement sévère exercée par les différents comités scientifiques de la ligue nationale, régionale et départementale.

• L'aide aux malades

Outre les secours financiers et les aides au retour à domicile que La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine apporte aux personnes entrées dans la précarité ou le désarroi par la maladie, nous avons mis en place des soins d'accompagnement pour les malades. Sans oublier l'appui psychologique et l'écoute attentive que nous devons déployer comme accompagnement important.

• La prévention

La prévention primaire auprès des élèves demeure une des priorités de notre comité, puisque 40% des cancers pourraient être évités si l'on adopte des comportements adaptés.

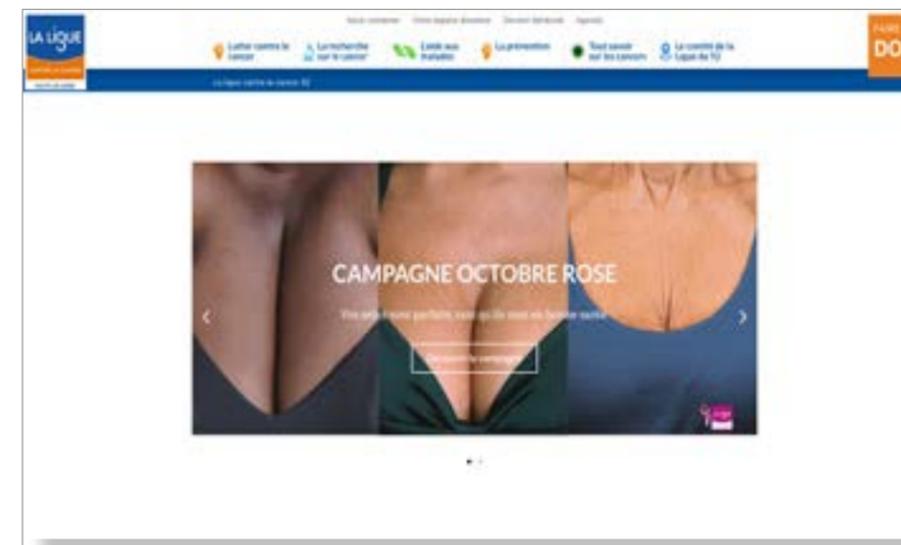
C'est pourquoi plus de 300 interventions auprès des jeunes des écoles, collèges ou lycées ont été dispensées tout au long de l'année.

La prévention secondaire par l'incitation au dépistage des cancers du sein et du colon reste également un sujet d'importance pour La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine.

En plus des missions sociales précitées, nous organisons toute une série de manifestations dans les différentes communes du département.

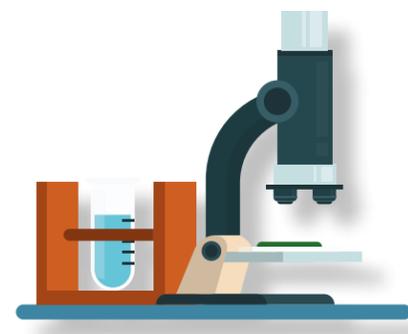
Grâce à tous les donateurs, 1 300 000 euros de ressources auront été quasiment intégralement utilisées au cours de l'année.

Pour participer à notre lutte scannez le QR-Code et donnez par internet sur notre site, envoyez vos dons à notre comité, et n'oubliez pas que chaque don est générateur d'un crédit d'impôt en votre faveur.



M ISSIONS

- Collecte de fonds dans le département pour le financement de la recherche fondamentale clinique et psycho-sociale
- Actions de prévention et de dépistage sur le département
- Soutien aux malades et aux aidants



C HIFFRES

- 50 bénévoles
- 15 000 adhérents (0-36)
- Plus de 10 000 élèves sensibilisés aux facteurs de risques
- 300 000 euros dédiés à la recherche et l'aide aux malades



LIEUX D'ÉCHANGES DE RENCONTRES ET D'INFORMATIONS

Le Comité des Hauts-de-Seine met en place à l'attention des patient(e)s différents ateliers d'informations et d'actions qui se tiennent à intervalles réguliers au sein de nos centres d'accompagnement partenaires. Pour plus d'informations : www.liguecancer92.org



Maison du Mieux-Être®

C'est un centre de bien-être et de prévention santé. C'est un établissement

qui offre des services et des programmes visant à améliorer la santé et le bien-être des individus. Il propose des activités telles que le yoga, la méditation, la naturopathie, la nutrition, la relaxation, la sophrologie, l'hypnothérapie, la gestion du stress, etc.

Leur objectif principal est de promouvoir un mode de vie sain et préventif pour prévenir les maladies et améliorer la qualité de vie des individus.

Il offre des solutions multiples en termes de prévention santé et de bien-être où le collectif est à l'honneur grâce à une équipe de praticiens et de thérapeutes engagés, un espace pluridisciplinaire proposant de multiples solutions pour les praticiens, les particuliers, les entreprises et les associations.

Activités : yoga, méditation, naturopathie, nutrition, sophrologie, l'hypnothérapie la relaxation, gestion du stress, etc.

Adresse : Rueil-Malmaison

Informations/Inscriptions :

Christopher Gardinier

Email : cgardinier@liguecancer92.org

Téléphone : 01 55 69 18 14

Evoleoz

Evoléoz est un espace d'un genre nouveau, dédié aux thérapies, au développement personnel et au mieux-être. Ce lieu invite au bien-être et à la rencontre de soi grâce à une atmosphère cosy et chaleureuse. Venez rencontrer différents praticiens dans une ambiance feutrée. Vous trouverez la pratique faite pour vous. Des parcours de soins peuvent vous être proposés par différents praticiens selon vos besoins et vos envies.

Activités : aromathérapie, sophrologie, parentalité, psychologie, réflexologie, etc.

Adresses : Colombes - Boulogne-Billancourt

Informations/Inscriptions :

Christopher Gardinier

Email : cgardinier@liguecancer92.org

Téléphone : 01 55 69 18 14



Espace Guimel

La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine a mis en place un partenariat avec l'Espace Guimel.

Il rassemble des thérapeutes : ostéopathes, psychologues, kinésilogues, hypnothérapeutes, naturopathes, magnétiseuses, masseuses, sophrologues.

L'équipe propose mensuellement des ateliers gratuits pour les personnes atteintes de cancers ou en rémission, en complément du parcours médical.

Activités : kinésiologie, naturopathie, sophrologie, hypnothérapie, naturopathie, etc.

Adresse : Garches

Informations/Inscriptions :

Christopher Gardinier

Email : cgardinier@liguecancer92.org

Téléphone : 01 55 69 18 14



Stade Multisports de Montrouge

Reconnu Maison Sport Santé.

Le SMM a lancé les activités Sport Santé depuis Septembre 2022.

Aujourd'hui, plus de 400 adhérents sont encadrés par des professeurs formés au sport santé et de nombreux adhérents sont inscrits en Sport sur Ordonnance. Ils pratiquent régulièrement des séances d'activité physique adaptées à leurs besoins.

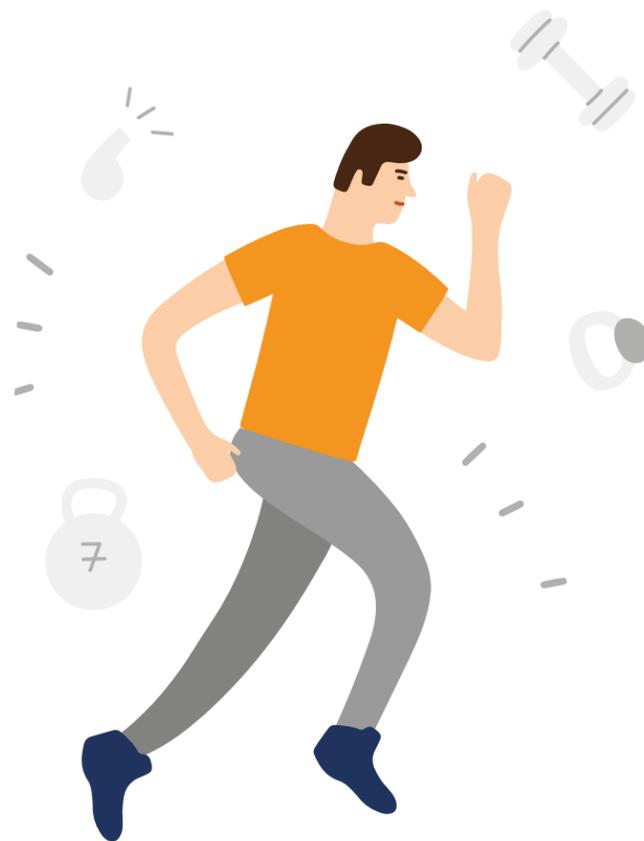
Activités : marche santé, gymnastique pour tous, sport santé

Adresse : Montrouge

Informations/Inscriptions : Christopher Gardinier

Email : cgardinier@liguecancer92.org

Téléphone : 01 55 69 18 14



êtes-vous sensible
aux idées reçues ?

Faites le test : Savez-vous tout
sur le cancer de l'utérus ?

	Vrai	Faux
1 - L'infection à papillomavirus humain est l'infection sexuellement transmissible la plus répandue au monde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - 100 % des femmes qui rencontrent le virus l'attrapent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Le préservatif est toujours efficace contre la contamination par le papillomavirus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Le tabagisme accroît le risque de cancer du col de l'utérus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Le frottis est le meilleur outil de prévention du cancer du col de l'utérus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Des saignements en dehors des règles peuvent être un symptôme du cancer du col de l'utérus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Le vaccin contre le papillomavirus protège définitivement contre le cancer du col de l'utérus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Le vaccin contre le papillomavirus est destiné uniquement aux femmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réponses en page 45



Le Rose & le Noir : Quand le polar se met en ordre de bataille contre le cancer du sein.

Le cancer du sein nous concerne tous et toutes. Difficile en ce mois d'octobre de passer à côté de la campagne Octobre rose de la Ligue contre le cancer. Et tant mieux ! Ce cancer est le plus fréquent des cancers chez les femmes.

Bepolar s'est engagé depuis plusieurs années pour soutenir Octobre Rose, l'Institut du Sein et le site www.solidariteperruques.fr. Ce site permet aux femmes touchées par le cancer, de bénéficier d'une perruque, et aux femmes qui sortent du cancer de donner la leur.

Depuis trois ans, Bepolar organise Le Rose et le Noir, une opération pour mobiliser toute la communauté des lecteurs et des lectrices de polars. Et avec succès !

Après plusieurs podcasts et récits audios en 2021, Bepolar a lancé l'an dernier un vaste concours de nouvelles sur la thématique. Désormais, le Cancer du sein est un serial killer qu'il faut traiter comme tel. Les auteurs et les autrices furent au rendez-vous avec plus de 130 textes reçus en l'espace de quelques semaines.

Même chose en cette année 2023 avec autant de réussite (et la victoire de Philippe Catté pour son récit « Quatrième Clef »). En outre, un premier concours de courts métrages (remporté par Ludovic Gauger pour « Estampes ») et le soutien de grands noms du polar : Olivier Norek, Alexis Laipsker, Rebecca Fitoussi, Anne Rotger, Sophie Loubière, Chrystel Duchamp, Celine de Roany, Ophélie Cohen et Florian Dennisson.

Les fans de polar ont l'habitude à travers leurs lectures, d'embrasser toutes les problématiques de la société et de prendre fait et cause pour ceux et celles qui sont victimes d'injustices.

Normal donc qu'ils et qu'elles soient sensibles à Octobre Rose à travers Le Rose et le Noir.

Bepolar réfléchit déjà à 2024. Comment être un levier pour faire connaître ce combat essentiel ? Comment attirer l'attention d'un plus grand nombre d'amateurs et d'amatrices de polar ? Les idées commencent d'ores et déjà à poindre le bout de leurs nez. Parce que cela nous concerne tous et toutes. Parce que la mobilisation ne faiblira pas.

Campagne nationale de dépistage du cancer du sein : La France peut mieux faire !

Préoccupée par la baisse alarmante du taux de participation au programme national de dépistage du cancer du sein, la Ligue contre le cancer réagit. Un sondage réalisé en août 2023 a permis de confirmer les principaux freins au dépistage identifiés par les comités départementaux, acteurs de terrain.

En 2022, seulement 44,9 % des femmes de 50 à 74 ans ont participé à la campagne de dépistage nationale. Un résultat qui place la France en bas du classement européen, très loin de pays comme le Danemark ou la Finlande, dont les taux de participation dépassent les 80 %.

Cette enquête a surtout permis d'identifier les freins avancés par les femmes qui ne se font pas dépister. « Quand le cancer du sein est pris à temps, neuf femmes sur dix en guérissent. La clé c'est le diagnostic précoce possible uniquement grâce au dépistage. Je peux clairement affirmer aujourd'hui que cette surveillance rigoureuse m'a sauvé la vie ! J'ai créé le podcast My Boob story, le journal optimiste de mon cancer du sein » pour témoigner de la réalité d'un tel parcours et pour que mon expérience puisse être utile à d'autres femmes ou accompagnants. » Sophie Hoffmann, journaliste et autrice du podcast « My Boob story ».

Une campagne pour inviter les femmes à s'emparer de la santé de leurs seins

À la lumière de ces résultats, la Ligue contre le cancer propose cette année une campagne engagée et décalée, car le cancer du sein demeure encore aujourd'hui le cancer le plus fréquent chez les femmes.

La campagne interpelle toutes les femmes via un message fort et positif : « Enormes, minuscules, galbés : vos seins sont parfaits, tant qu'ils sont en bonne santé ». Elle s'adresse également à l'entourage des patientes, car la charge qui pèse sur les aidants des femmes atteintes du cancer du sein, est encore trop souvent sous-estimée.

L'appel à l'action qui accompagne ce message incite toutes les femmes à effectuer un suivi régulier et à partir de 50 ans, de se faire dépister.

34 %

avancent l'absence de symptômes
soit plus de 400 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

20 %

craignent d'avoir mal
soit environ 260 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

11 %

pensent que le dépistage ne sert à rien
soit plus de 140 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

10 %

évoquent la peur de se dénuder devant un médecin
soit environ 130 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

8 %

ne se sentent pas concernées
soit près de 110 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

7 %

ne savent pas où se faire dépister
soit plus de 90 000 femmes concernées par les campagnes de dépistage qui ne se font jamais dépister

Énormes Minuscules Galbés

Vos seins sont parfaits,
tant qu'ils sont en bonne santé.

Consultez votre médecin, ou une sage-femme
au moins une fois par an, et dès 50 ans,
faites-vous dépister.



Informer, prévenir et mobiliser les politiques publiques dans les territoires

Pour la Ligue contre le cancer, il y a urgence à mieux informer, et mieux accompagner les femmes, en particulier dans les populations fragiles et les « déserts médicaux », par exemple :

- en simplifiant et favorisant le recours à des professionnels de santé complémentaires, tels que les sage-femmes,
- en facilitant l'accessibilité géographique, avec le développement des mammobus (centres mobiles de mammographie),
- en simplifiant le parcours avec les projets de type accueil « diagnostic en un jour »,
- en développant la mise en place de politiques locales de promotion des dépistages,
- en rediscutant des bornes du dépistage organisé, au travers des recherches et déploiement de projets expérimentaux évalués, car les cancers du sein avant 50 ans et après 75 ans représentent environ 42% des cancers chez la femme.

Soutenir la recherche, encore, toujours

En matière de recherche, la Ligue contre le cancer, premier financeur associatif dans le domaine de la recherche sur le cancer, finance tout le continuum de la recherche sur les cancers du sein : recherche fondamentale et translationnelle, recherche clinique, recherche en prévention, recherche en épidémiologie et recherche en sciences humaines et sociales.

91 projets de recherche ont été soutenus pour un montant total de 4,42 millions d'euros en 2022 par la Ligue contre le cancer.

Quelques résultats marquants :

- Une nouvelle piste thérapeutique fondée sur les technologies ARN contre les cancers du sein agressifs (type Luminal B).
- Un essai clinique pour évaluer la capacité réelle du Mammobile (cabinet de radiologie itinérant) à réduire/éliminer les inégalités territoriales du dépistage organisé du cancer du sein.
- Mise en évidence d'un marqueur prédictif pour identifier les patientes pouvant effectivement bénéficier du tamoxifène.
- Mise en évidence d'une nouvelle piste thérapeutique ciblant un mécanisme impliqué dans la résistance au traitement des cancers du sein.
- Financement d'une nouvelle étude épidémiologique sur les liens entre pollution atmosphérique aux particules fines et cancer du sein.



Muriel Dehay, Présidente du Comité 92 - Remise d'un chèque chez Dior

La Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine mobilisée sur tous les terrains

Durant tout Octobre Rose, de nombreuses communes et clubs sportifs ont mis en place des manifestations et autres événements au profit de la lutte contre le cancer du sein.

On remercie donc les communes de Boulogne-Billancourt, Clichy, Issy -les-Moulineaux, Meudon, Nanterre et Puteaux pour leurs courses respectives, Asnières pour le match de tennis, ainsi que la commune de Colombes pour sa mobilisation "sein'boliquement" proposant plusieurs activités sur tout le mois.

Enfin, nous remercions l'équipe de basket féminin Mont Valérien Suresnes et les équipes de handball Rueil AC pour leurs matchs dédiés à cette cause.

Notre équipe de chargés de prévention se fait un devoir d'être le plus présent possible dans les établissements scolaires, espaces de santé et entreprises du département pour informer, sensibiliser et encourager tous ceux qui souhaiteraient participer à ce défi et parvenir à combattre cette maladie.



Stand de prévention avec buste d'auto-palpation

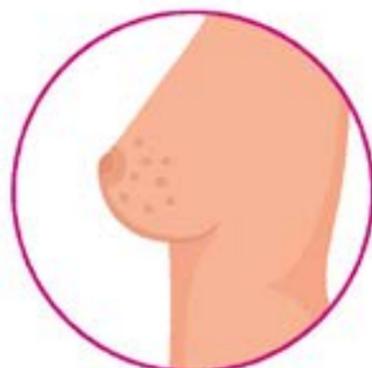
L'AUTO-EXAMEN DES SEINS

Étape 1 : L'examen visuel

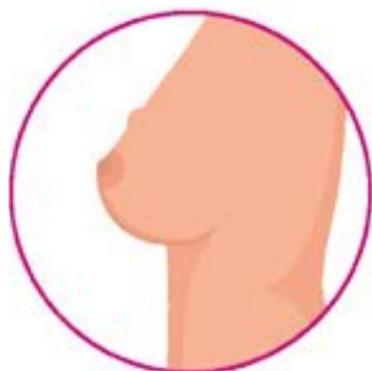
Dès 25 ans et une fois par mois, j'examine mes seins quelques jours après mes règles.

En position debout, les mains sur les hanches, seins nus et devant un miroir, je regarde mes seins.

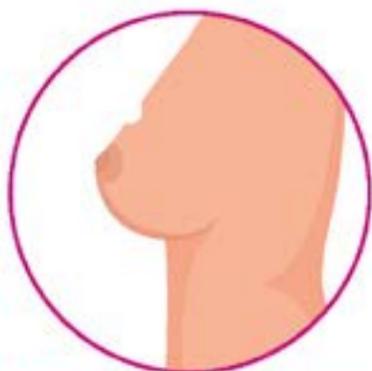
Je repère si j'ai une ou plusieurs anomalies comme :



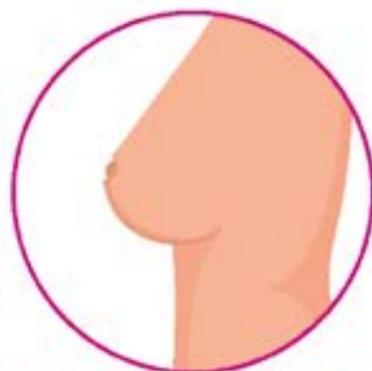
EFFET PEAU D'ORANGE



GROSSEUR



RÉTRACTATION DE LA PEAU



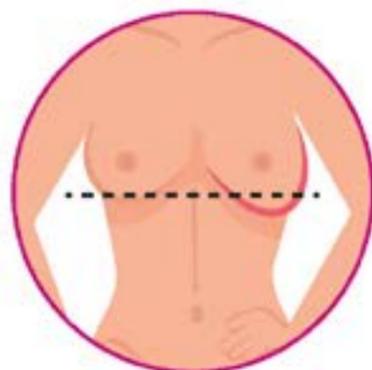
RÉTRACTATION DU MAMELON



ÉCOULEMENT DU MAMELON



ROUGEUR PERSISTANTE



DISSYMMÉTRIE ANORMALE

Si je repère au moins une anomalie :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

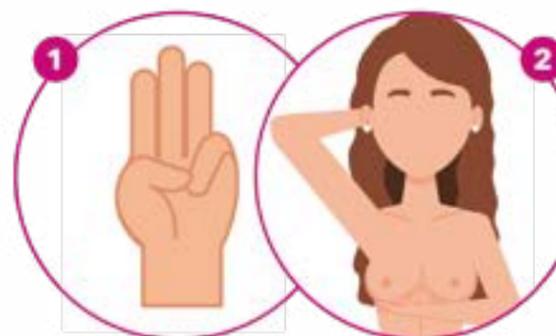


L'AUTO-EXAMEN DES SEINS

Étape 2 : Le toucher

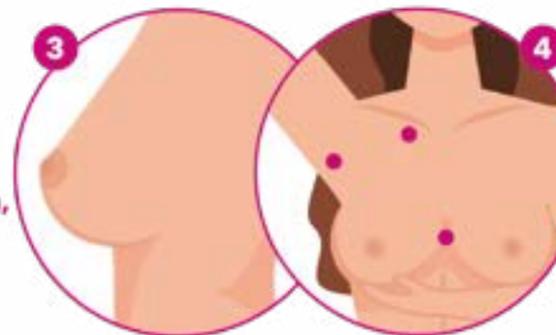
Dès 25 ans et une fois par mois, j'examine mes seins quelques jours après mes règles.
En position debout, seins nus, je palpe un sein après l'autre.

Je palpe mon sein avec 3 doigts à plat :
l'index, le majeur et l'annulaire.



Je lève le bras, en plaçant la main derrière la tête, et je commence par l'extérieur du sein en faisant de petits cercles en appuyant avec mes 3 doigts.
J'utilise la main droite pour le sein gauche.

Je passe sur tout le sein en finissant par le mamelon. Arrivée au mamelon, je le pince.



Je n'oublie pas de palper l'aisselle et aussi la clavicule (l'os près de l'épaule), le sternum (l'os au milieu des seins).

Si je sens une grosseur ou que du liquide sort du mamelon :

Je prends rendez-vous chez mon médecin, mon gynécologue ou ma sage-femme sans attendre. Il me donnera un avis et me prescrira des examens si besoin.

ATTENTION !

À partir de 25 ans, il est recommandé d'avoir une palpation par un professionnel de santé, au moins une fois par an. L'auto-examen des seins ne remplace pas la visite chez le médecin, le gynécologue ou la sage-femme.



Protéger sa peau au boulot

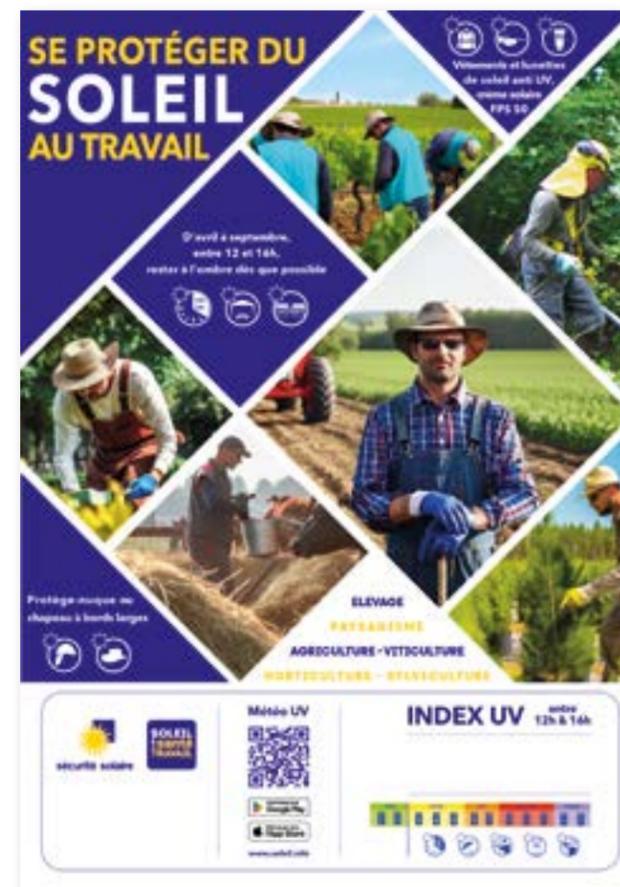
Le cancer cutané en milieu professionnel, un réel enjeu de santé-environnement

Le trou dans la couche d'ozone n'a jamais été aussi grand que fin 2023 et les experts du GIEC redoutent que la situation s'aggrave avec la répétition prévisible de « méga incendies ». Par ailleurs, on le constate sous nos latitudes, le dérèglement climatique s'accompagne d'une augmentation du nombre d'heures d'ensoleillement et ainsi d'une augmentation des doses d'UV reçues au sol. Enfin, on peut aussi craindre qu'avec l'élévation des températures que certains travailleurs aient tendance à porter des vêtements moins couvrants.

En Europe, l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSH) estime que 14,5 millions de travailleurs dont 3 millions en France sont exposés pendant au moins 75 % de leur temps de travail et elle considère le rayonnement solaire comme le principal agent cancérigène au travail.

Les effets sur la santé en lien avec les expositions professionnelles au rayonnement ultraviolet solaire

Les effets ne sont pas différents en nature des effets liés aux expositions récréatives (coups de soleil, brûlures, vieillissement cutané, cancers de la peau, ophtalmie, cataractes, DLMA...). Cependant, pour beaucoup de travailleurs, l'exposition est répétée. Et cumulées, les doses reçues peuvent s'avérer beaucoup plus importantes. En termes de cancers de la peau, les expositions chroniques favorisent notamment une forme dangereuse de cancer cutané : le carcinome épidermoïde, reconnu comme maladie professionnelle en Allemagne, en Suisse, en Australie... Elles favorisent également une forme plus bénigne mais qui nécessite quand même des soins : le carcinome baso-cellulaire. Presque toutes celles et ceux, qui ont la peau claire et qui travaillent dehors, en développeront un au cours de leur vie.



Les recommandations de protection

Pour atténuer ces risques, des mesures préventives organisationnelles et individuelles sont recommandées, telles que la planification des activités en dehors des heures d'ensoleillement maximum, l'utilisation d'abris ou d'ombrage, le port de lunettes de soleil enveloppantes de catégorie de protection CE 3 ou 4, le port d'un chapeau à larges bords, le port de vêtements de protection adéquats et l'application de crème solaire.

Avec une attention particulière :

- de mai à septembre dans les régions tempérées de l'Hémisphère Nord,
- en montagne, du fait de l'altitude et de la réverbération des UV sur la neige,
- en mer ou près d'un plan d'eau du fait de la réverbération sur l'eau

Le programme «Soleil et Santé au Travail» de La Sécurité Solaire soutenu par le comité 92 de la Ligue contre le cancer

Dans le cadre des missions qu'elle reçoit de l'OMS et avec le soutien du comité des Hauts de Seine de la Ligue contre le cancer, l'association Sécurité Solaire a lancé le programme Soleil et Santé au travail composé de 2 principaux volets :

Une étude épidémiologique en cours, menée par l'INSERM, vise à calculer les parts attribuables aux expositions professionnelles des risques de cancer cutané et de cataracte.

La conduite et l'évaluation d'actions de prévention ainsi que la conception et la production d'outils de sensibilisation et d'information.

Un programme que les entreprises peuvent soutenir financièrement mais dont elles peuvent également bénéficier.

Plus d'informations :
www.soleil.info/sante-au-travail



Institut Rafaël : La santé est notre premier sujet de préoccupation

En France, **les maladies chroniques touchent plus d'une personne sur trois**, tandis que la liste Affection Longue Durée comporte **11 millions de Français** qui souvent souffrent, ainsi que leur famille, de fragilité et de rupture psychosociale.

Au regard de cela, l'Etat fait l'effort considérable de dépenser **près de 260 milliards d'euros chaque année pour financer notre système de soins**. Cela assure le fonctionnement de 3089 hôpitaux, grâce à 223 000 médecins et 1 million d'infirmières et d'aides-soignantes.

Alors que **ces dépenses représentent que 90% des 400 millions de consultations médicales** annuelles se soldent par des prescriptions médicamenteuses, qu'une boîte de médicaments sur deux est jetée à la poubelle, soit un gaspillage de 7 milliards d'euros par an, notre système de santé nourrit le mécontentement de ses usagers et de ses professionnels. **Par ailleurs, 46% des patients ont recours à des médecines complémentaires pour pallier l'insuffisance de considération de leur demande par le système actuel**. Comme l'illustre, par exemple, le fait que les médecins coupent en moyenne la parole à leurs patients au bout de 23 secondes.

Notre système de santé coûteux, fragile, peine à se réformer, nécessite toujours plus d'investissements, et est marqué par de profondes rigidités d'organisation. En effet, le monde de la santé est circonscrit aux seuls médecins, aux soignants des hôpitaux. Pourtant sur le terrain, il inclut les professionnels paramédicaux ainsi que les aidants, les patients, les salariés, les employeurs, les acteurs sociaux. Plus largement, l'Etat, les agents administratifs et régulateurs, les assurances, les

systèmes d'information, les associations ou encore le monde académique...

Tous ces acteurs composent la complexe galaxie de la Santé.

Intégrer, combiner, rassembler, coordonner l'ensemble de ces acteurs et des soins, est l'enjeu de la santé intégrative.

Se mobiliser plus largement vers la transformation positive de notre système de santé est la rai-

son d'être de la Santé Intégrative. Passer d'une médecine prescriptive à une médecine intégrative nous permettra de redonner ses lettres de noblesse au système de santé français en conciliant et rassemblant les différents aspects de la santé, en considérant ses composantes multiples. En outre, une meilleure gestion des pathologies chroniques permettrait de réduire les inégalités sociales en matière de santé, de bien-être au travail et de qualité de vie, qui souvent se cumulent avec les autres.

Les inégalités sociales en matière de santé continuent en effet de fournir des chiffres explicites. Citons notamment l'Île-de-France, où sept ans d'écart d'espérance de vie séparent les zones les plus riches des plus pauvres.

Travailler collectivement en amont des problèmes, prendre en considération toutes les dimensions de la personne humaine, pour ne plus ajouter le malheur à la maladie est une notre façon de considérer la Santé Intégrative dans son action.

Cette démarche transdisciplinaire s'articule autour de la médecine conventionnelle, différentes approches contribuent au maintien de la qualité de vie et au bien-être des personnes. Prendre soin de l'individu et considérer ses besoins, la qualité des environnements autant que les risques psychosociaux, sont des leviers de transformation.

« La santé n'est pas que l'absence de maladie ».

Elle comprend la santé psychologique, la santé sociale, la santé sexuelle, la santé émotionnelle, la santé environnementale.

À l'Institut Rafaël, notre but est de passer d'une médecine centrée sur la maladie à une médecine centrée sur l'individu et son projet de vie, de travailler pour une amélioration de la santé globale. Celle-ci comporte, bien sûr, une médecine performante mais elle y intègre la prévention et tous les soins à la personne.

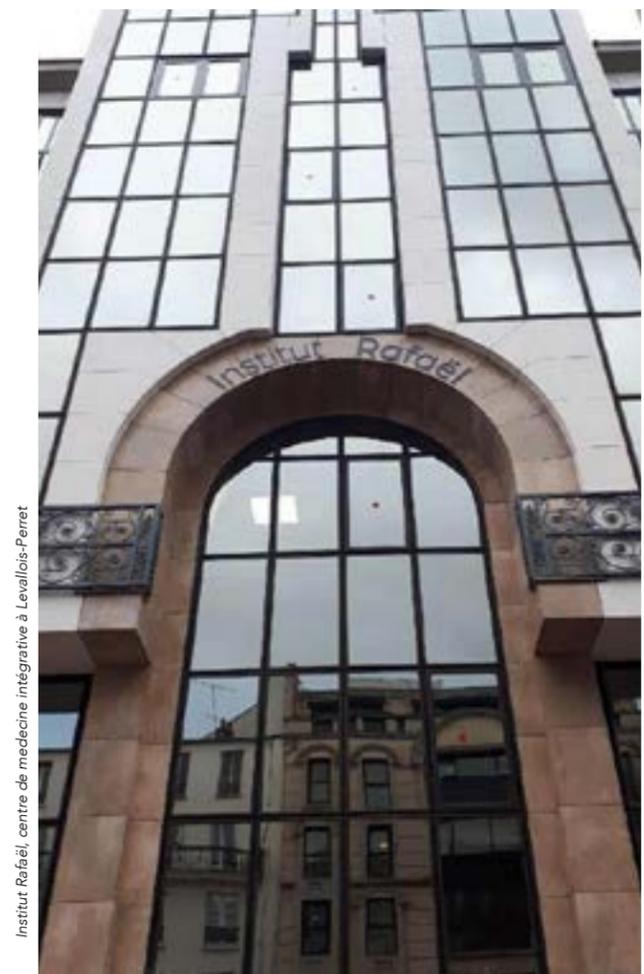
Pour chaque patient, nous offrons des parcours de soins personnalisés et coordonnés, orientés vers la nutrition, les émotions, l'activité physique, le bien-être, la santé au travail. Le temps consacré aux patients, qui fait souvent défaut, reste l'essentiel indicateur de qualité.

Le patient est partenaire actif de son parcours d'accompagnement personnalisé.

D'ailleurs au sein de l'Institut, une association de patients indépendante et partageant nos valeurs -Ensemble plus Forts- a vu le jour à l'initiative de patients ayant bénéficié d'un parcours en Santé Intégrative.

L'expérience d'un parcours de soins à l'Institut Rafaël se veut un authentique accompagnement du patient, et ce dans toutes ses dimensions. Plus de 40 disciplines complémentaires cohabitent et travaillent ensemble autour de l'amélioration de la qualité de vie du patient (psychologie, sexologie, acupuncture, diététique, activité physique adaptée, yoga, art – thérapie, dramathérapie, danse thérapie, naturopathie, ostéopathie, ergothérapie, nutrition, auriculothérapie, etc...).

Cela nécessite un cadre institutionnel et thérapeutique fort au sein duquel peuvent émerger la confiance, les émotions et l'investissement en faveur de la guérison des personnes suivies, en réponse à l'écoute, à la bienveillance et au professionnalisme des thérapeutes qui les assistent. Les parcours sont volontairement longs, plusieurs mois, tout comme le temps dédié aux consultations ou soins.



Institut Rafaël, centre de médecine intégrative à Levallois-Perret

C'est aussi ce temps accru qui permet au travail en réseau de se déployer avec efficacité. La transdisciplinarité est la clef du succès de nos accompagnements, nos soignants s'appuyant sur la spécificité de leur discipline pour mieux travailler en complémentarité.

Il est important de considérer La Santé Intégrative non limitée à la résolution de problèmes de santé existants, car elle cherche également à prévenir de nouvelles affections.

Elle a une action de prévention.

Cela signifie que le patient est encouragé à adopter un mode de vie sain pour maintenir sa santé à long terme. La Santé Intégrative tient compte de l'impact de l'environnement et des

facteurs sociaux et sociétaux sur la santé d'une personne. Cela inclut la qualité de l'air, de l'eau, de l'alimentation, ainsi que les relations interpersonnelles, la communauté et le bien-être émotionnel.

Avec la création de l'Institut Rafaël, nous avons amorcé, ces quatre dernières années, la démonstration du bien-fondé de la Santé Intégrative en oncologie. Les parcours d'accompagnement ont permis de diminuer de 56% le taux de dépression, et de près de 40% le sentiment d'isolement ressenti par les patients fragilisés par le cancer.

Près de 70 000 soins évalués ont été offerts. Nous poursuivons de telles évaluations sur l'ensemble des maladies chroniques : rénales, respiratoires, cardiovasculaires, psychopathologies chroniques, métaboliques, endométrioses.

La Santé Intégrative offre donc une perspective plus large et plus complète de la santé, plaçant la personne au centre de sa propre prise en charge. Elle reconnaît que la guérison ne se limite pas à la suppression des symptômes, mais qu'elle implique une transformation profonde de la vie et du bien-être mais aussi du système de santé.

La Santé Intégrative est un devoir moral que nous partageons avec plusieurs acteurs nationaux et internationaux dont La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine fait partie.

Alain Toledano, chaire SI CNAM



Alain Toledano, fondateur de l'Institut Rafaël



Réponses du test de la page 32 « savez-vous tout sur le cancer de l'utérus ? »

- Question 1** **Vrai** - L'infection génitale par HPV est une des infections sexuellement transmissibles les plus répandues chez les femmes jeunes sexuellement actives ; Cette infection néanmoins sera le plus souvent éliminée par le système immunitaire en 8 à 24 mois et c'est la persistance dans le temps de ce virus qui est le principal facteur de risque de lésions précancéreuses et de cancer du col de l'utérus.
- Question 2** **Vrai** - Toutes les femmes qui rencontrent le virus l'attrapent mais la plupart l'éliminent spontanément dans un délai de 1 à 2 ans ; On pense que 80% des femmes sont infectées avant l'âge de 30 ans et dans 90% des cas l'infection disparaît spontanément en un à deux ans.
- Question 3** **Faux** - Le papillomavirus se multiplie dans la peau et les muqueuses essentiellement par contact cutané et sexuel ; il peut être responsable de verrues et de condylomes qui peuvent devenir cancérogènes. La localisation peut varier en fonction du lieu de contact : le col de l'utérus, l'anus, la gorge. La contamination se fait dès les premiers rapports sexuels. De simples contacts sexuels suffisent ce qui explique pourquoi les préservatifs ne sont pas toujours efficaces.
- Question 4** **Vrai** - Le tabac, d'une manière générale, réduit les défenses immunitaires et introduit des agents chimiques cancérogènes dans l'organisme qui favorisent la persistance des virus HPV à l'origine des lésions précancéreuses du col de l'utérus. Cette baisse des défenses immunitaires est valable pour beaucoup d'autres cancers.
- Question 5** **Vrai** - Le frottis est le meilleur outil de prévention du cancer du col de l'utérus. Toutes les femmes âgées de 30 à 65 ans seront invitées à se faire dépister gratuitement par la sécurité sociale. Avant l'âge de 30 ans le test n'est pas indispensable car le virus s'élimine le plus souvent spontanément dans un délai de 8 à 10 mois. Actuellement, jusqu'à l'âge de 30 ans, on pratiquera des frottis cervicaux cytologiques et la recherche des HPV ne se fera qu'en cas d'anomalie cytologique.
- Question 6** **Vrai** - Le cancer du col de l'utérus se manifeste essentiellement par des saignements. Cependant, la lésion peut n'avoir aucune expression clinique d'où la nécessité d'un dépistage systématique chez la femme.
- Question 7** **Faux** - Le vaccin est efficace contre les papillomavirus les plus fréquemment rencontrés (9 souches) ; Il prévient la maladie et la transmission. Néanmoins, il ne prévient pas des infections liées aux autres souches ; il est donc recommandé de se faire suivre régulièrement et d'effectuer chez la femme un frottis de dépistage tous les cinq ans (il faut en effet plusieurs années d'infections HPV pour que les lésions intra épithéliales se développent).
- Question 8** **Faux** - Le vaccin contre le papillomavirus doit être appliqué aux garçons comme aux filles vers l'âge de 11 à 14 ans ; En effet nous avons vu que la contamination peut se faire uniquement par contact cutané et pas obligatoirement par rapport sexuel ; Les hommes comme les femmes peuvent être porteurs du virus et le transmettre ; rappelons que ce virus peut se concentrer sur toutes les muqueuses comme une muqueuse O.R.L. ou anale. La couverture vaccinale pratiquée actuellement reste néanmoins trop faible puisqu'elle n'intéresse que 28 % des filles en 2019 et un pourcentage infime chez les garçons. Le vaccin est remboursé à 65 % pour les filles et les garçons depuis janvier 2021.

C'est grâce à la recherche que le cancer recule

- 60% de guérison,
- Mortalité en baisse depuis 40 ans,
- 85% de guérison des cancers du sein
- 80% de guérison des cancers de la prostate

Mais c'est surtout
grâce à vous



Crédit Photo : Géraldine Aresteanu - Sidièse

Oui, je soutiens la Ligue Contre le Cancer du 92.
Coupon à détacher et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante : Ligue contre le cancer - Comité du 92 - 3 avenue Paul Doumer - 92 500 Rueil Malmaison

Je fais un don de :

- 20€ 30€ 40€
 50€ 90€ Autre



DÉDUCTION FISCALE

Vous recevrez un reçu fiscal de l'ensemble de vos dons de l'année qui vous permettra de bénéficier d'une réduction fiscale de 66% de vos versements dans la limite de 20% de vos revenus imposables. Votre premier don de l'année comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 euros également déductible de vos impôts. Pour les entreprises, la déduction fiscale est de 60% à concurrence de 5% du C.A annuel.

Prénom :

Nom :

Adr. postale :

..... CP :

Ville :

Adresse mail :

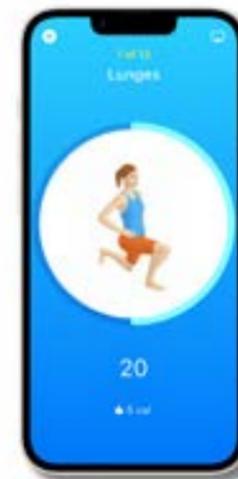
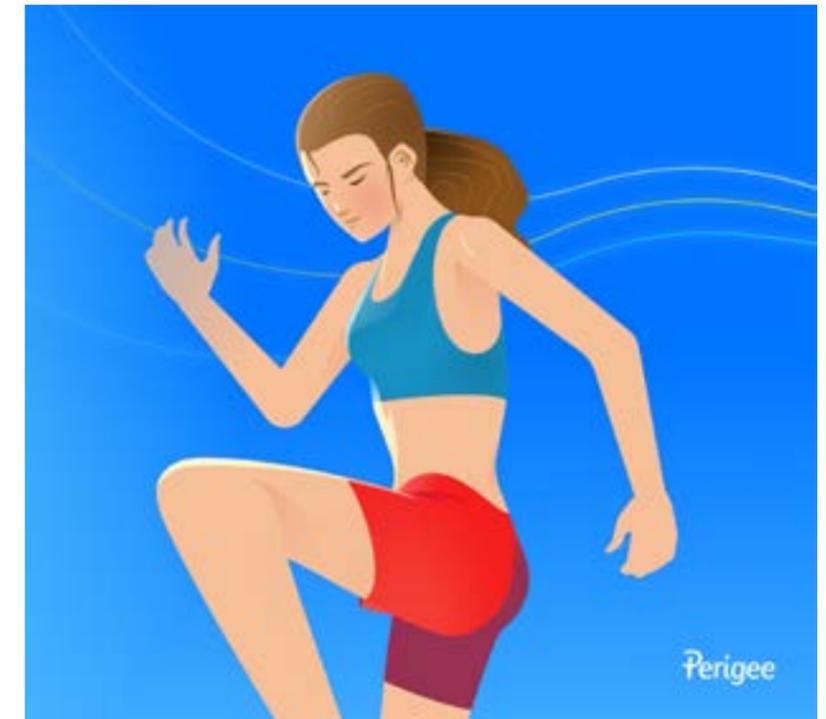
.....

Vous pouvez aussi flasher ce code pour faire un don en ligne, directement sur le site sécurisé de La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine



SEVEN, L'APP POUR LES SPORTIFS EN HERBE

Avec seulement 7 minutes par jour, vous obtiendrez rapidement des résultats et, soyons honnêtes... qui ne dispose pas de 7 minutes ?



En utilisant des méthodes scientifiquement étudiées, Seven vous permet d'être en forme et de ne pas vous assoir sur le divan grâce à de courtes séances d'entraînement HIIT rapides et efficaces. Besoin d'un coup de pouce supplémentaire ? Seven à tout prévu pour que vous continuiez à vous entraîner tous les jours. Que vous souhaitiez un instructeur motivant, des réalisations basées sur des incitations ou des plans personnalisés, nous avons ce qu'il vous faut.

Caractéristiques principales

- Pas de temps à perdre**
Entraînez-vous n'importe où, n'importe quand, sans équipement.
- Créer une habitude**
Faites de l'entraînement une habitude grâce à notre défi d'entraînement quotidien.
- Concourir avec des amis**
Encouragez-vous en vous entraînant avec des amis.
- Training personnalisable**
Créez vos propres séances d'entraînement en fonction de vos besoins et de vos préférences.
- Gagnez des succès**
Obtenez des récompenses pour vos séances de training, du novice à l'athlète, tout en variant votre routine.
- Des coaches amusants**
Des séances d'entraînement passionnantes avec un choix de 12 instructeurs différents !

35 M
Téléchargements

120 M
Séances de training terminées





Rire pour grandir

Lorsque j'ai découvert le yoga du rire, je me souviens d'avoir pianoté sur mon clavier en barre de recherche : besoin de rire.

La vie parfois nous amène à des excès de tristesse et de colère.

Tomber, mais se relever toute seule, parfois la situation est complexe.

À ce moment-là, en mars 2019, je suis handicapée par l'impossibilité de marcher, venant tout juste d'être en rémission de mon cancer du sein.

Et cerise sur le gâteau, je venais de rompre avec mon compagnon.

Avais-je choisi de tomber malade ? Avais-je choisi d'être tombée me fracturant la rotule ? D'autres se reconnaîtront par des expériences différentes de burn-out, de deuil, de perte d'emploi, de divorces...

Tomber est un mot à la fois imagé et à la fois réel. Rire est à la fois imaginaire et à la fois réel. Et le rire a été salvateur. Je suis une femme qui aime le rire, qui aime entendre les rires... Et je voulais absolument redécouvrir ce pouvoir en moi. Rire pour rebondir face à la vie que je venais de mener, finalement assez seule. Et rire en groupe a été porteur et moteur dans la redécouverte de ma vie sociale également. Revenons au sujet de la puissance de la sonorité. Avant tout RIRE est une émotion ;

Tomber est un mot à la fois imagé et à la fois réel. Rire est à la fois imaginaire et à la fois réel.

Et le rire a été salvateur. Je suis une femme qui aime le rire, qui aime entendre les rires... Et je voulais absolument redécouvrir ce pouvoir en moi.

Rire pour rebondir face à la vie que je venais de mener, finalement assez seule. Et rire en groupe a été porteur et moteur dans la redécouverte de ma vie sociale également.

Revenons au sujet de la puissance de la sonorité. Avant tout RIRE est une émotion ;

comme indiqué en premier lieu je suis un être vivant. Donc je vis avec mes émotions.

Le rire se manifeste par des sensations corporelles qui s'expriment par un enchaînement de petites expirations saccadées, accompagnées d'une vocalisation inarticulée plus ou moins bruyante, et par une expression faciale associée à cette émotion.

Rire est un langage

Le rire va s'exprimer dans les langages du corps. Toute la partie liée aux muscles du visage, puis la partie liée à la sonorisation et enfin dans le tronc avec les effets sur la respiration

Le rire est dit « communicatif »

Le rire apparaît en étant bébé, dans la phase de développement de l'enfant, autour du 5^e mois. Qui n'a jamais sourit à la vision de celui qui vous sourit ? Cela s'appelle l'effet miroir.

Au-delà de cet effet, le rire a une dimension de partage irrésistible, qui nous fait du bien.

Le rire s'exprime au travers de plusieurs facteurs : l'humour, le chatouillement, le stress et la fatigue, la consommation d'alcool, drogues et autres stupéfiants.

Le rire renforce le sentiment d'appartenance

Le rire permettrait, selon son intensité, d'augmenter fortement le taux de sérotonine et de dopamine de telle sorte qu'il aurait un effet antidépresseur.

Il renforcerait les muscles de la sangle abdominale due aux contractions musculaires rythmées et souvent intenses.

Le rire en entreprise permet de renforcer la cohésion d'équipe.

Le rire en soins avec des personnes ayant été touchées par la maladie, le cancer, permet de lâcher prise, renforcer le sentiment de joie intérieure.

Rire permet de rebondir face à des événements difficiles et de mettre en pause la charge mentale et les ruminations. Rire a un effet bénéfique sur sa propre capacité à s'accepter et d'avoir un regard plein de douceur et de bienveillance envers soi-même.

Elisabeth BERNARDO, hypnothérapeute
www.courantszen.com

La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine recherche des bénévoles



et contre
le cancer,
on a tous
une expérience
qui fait la différence...

Gestion de projet

Événement & partenariat

Administratif

Relations publiques

Prévention

Rejoignez-nous avec vos talents dès maintenant

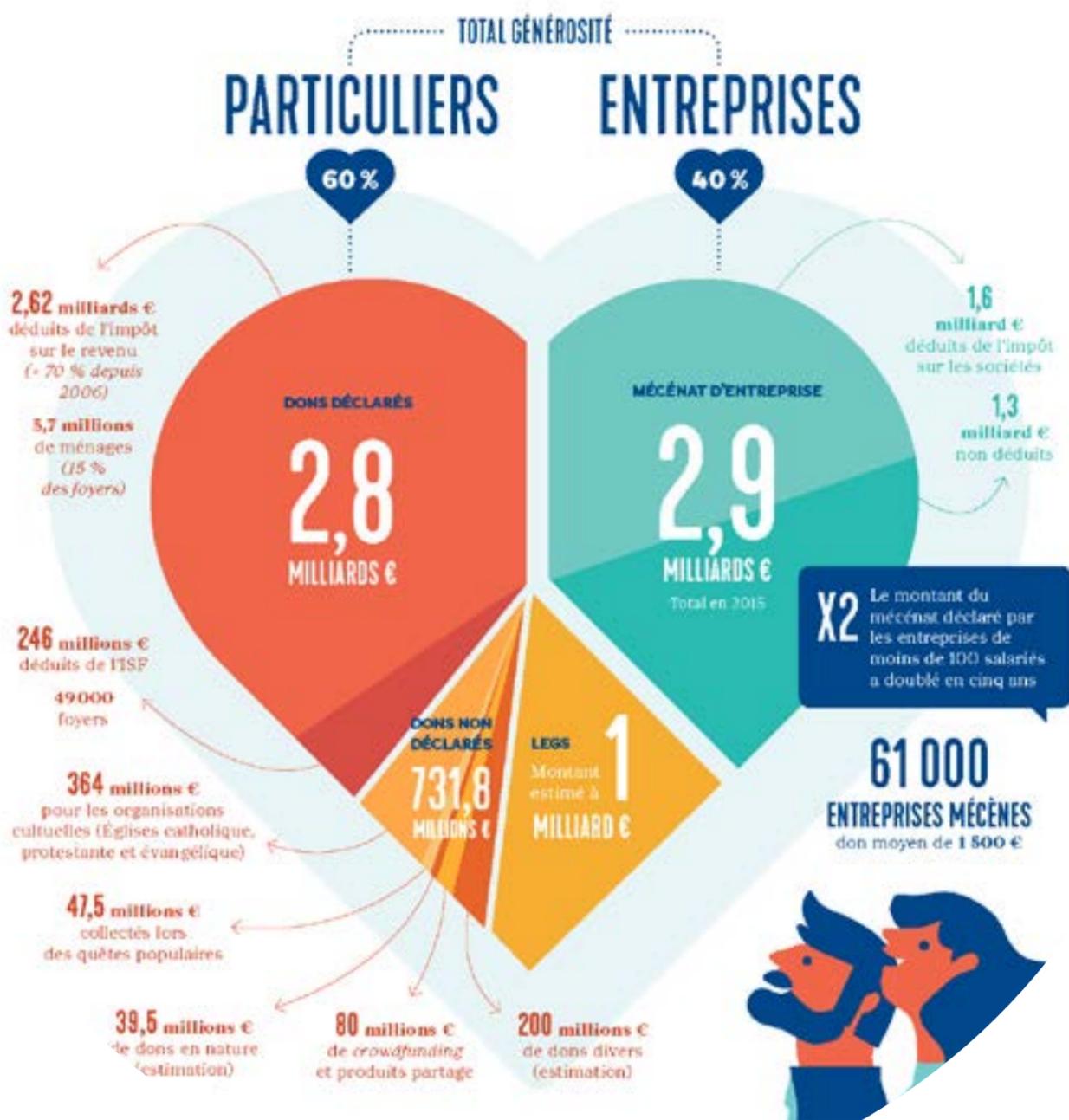
Contactez Christopher

• 01 55 69 18 14

• cgardinier@liguecancer92.org



La générosité en France



En France, on estime à 5 milliards d'€ le montant annuel des dons effectués par les Français et 3,5 milliards d'€ par les entreprises.

Qui sont les donateurs en 2022 ?

46% des Français déclarent donner au moins une fois par an aux organisations d'intérêt général

Chiffres sur le don des Français en 2022

- +1% d'augmentation du montant des dons entre 2021 et 2022
- 41% des dons annuels sont réalisés au dernier trimestre
- **26,8%** : Part des dons en ligne dans le total des dons ponctuels en 2022
- +60% d'augmentation des dons en ligne entre 2019 et 2022

La générosité et la recherche en cancérologie

La générosité privée finance **39%** de la recherche en cancérologie en France

Les 5 causes prioritaires des Français

- 1ère - L'aide et la protection de l'enfance : 29%
- 2ème - La protection des animaux : 26%
- 3ème - Le soutien à la recherche médicale : 23%
- 4e ex aequo :
 - La lutte contre le changement climatique : 21%
 - L'aide aux personnes âgées : 21%

>>> Pour aller plus loin : infodon.fr
Site d'information de référence qui répond à vos questions sur la générosité en France

Les donateurs de La Ligue contre le Cancer ont la parole

Pourquoi avoir décidé de rejoindre la communauté des acteurs engagés dans la prévention contre le cancer ?

Jeune j'ai été confrontée à la maladie et au décès d'une personne de ma famille suite au Cancer.

Depuis cette époque, j'ai décidé d'aider la recherche pour lutter contre cette terrible maladie...

Qu'est-ce qui vous motive en tant que donateur à donner à la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine ?

J'habitais déjà dans les Hauts-de-Seine et La Ligue m'a semblé correspondre à mon besoin.

Que diriez-vous à quelqu'un qui n'est pas engagé ou qui hésite à s'engager dans cette démarche ?
Je dirais que, malgré tous les progrès accomplis, il reste beaucoup à faire et que ça demande beaucoup de travail et d'argent pour espérer un jour vaincre cette maladie. Merci pour tout ce que vous avez fait et bon courage à vos chercheurs pour ce qu'ils feront encore.



Le nouveau musée départemental Albert-Kahn

En avril 2022, après six ans de travaux, le nouveau musée départemental Albert-Kahn ouvre ses portes au public, dans un bâtiment signé par le célèbre architecte japonais Kengo Kuma.

Situé à Boulogne-Billancourt, créé autour de l'oeuvre du banquier philanthrope Albert Kahn (1860-1940), le site se compose à la fois d'un musée de collections de photographies et de films exceptionnels et d'un jardin patrimonial à scènes paysagères.

Le vaste chantier de restructuration, a été porté par le Département des Hauts-de-Seine, propriétaire depuis 1968 du site, dans la perspective d'une meilleure conservation et valorisation des collections, mais aussi d'une présentation renouvelée et d'un accueil des publics conforme aux exigences d'un musée du XXI^e siècle.

La collectivité a donné au site l'opportunité de rayonner en devenant un lieu de référence de l'éducation et de la recherche autour de l'image. Dans l'écrin offert par l'ambitieux projet architectural, le nouveau musée départemental Albert-Kahn propose une offre diversifiée, accessible à tous les publics, amateurs ou néophytes.

Centré sur l'héritage d'Albert Kahn, tant patrimonial – avec des collections d'images et végétales inestimables – que philosophique.

La programmation invite à « partager le monde » et à « ouvrir grand les yeux » sur la richesse de ses collections, leur inscription dans l'histoire et leurs résonances avec notre monde contemporain.

Ce nouveau musée d'images et de société se veut une étape incontournable pour tous les publics en quête de connaissances et de sens, d'émotions et d'expérience sensible.

Un musée à la croisée des regards et des publics

En s'engageant dans ce projet structurant, avec un objectif assumé de démocratisation culturelle et de partage, le nouveau musée départemental Albert-Kahn souhaite s'imposer comme une institution culturelle de référence, au niveau international et faire valoir son positionnement :

- un musée d'éducation à l'image et par l'image, tourné vers les questions de société où le débat,

l'argumentation et l'échange collectif sensibilisent les publics à des problématiques sociales, environnementales ou esthétiques ;

- un musée profondément ancré dans un lieu - Boulogne-Billancourt, lieu de résidence du philanthrope, son « campus » et son lieu d'expérimentation, de production et de diffusion de ses idées – mais qui regarde vers le lointain, le monde, objet de l'inventaire visuel des « Archives de la Planète » ;

- un musée qui accorde une place centrale à la question du végétal et du vivant, à sa connaissance et sa préservation – volonté qui s'incarne en premier lieu par le jardin, témoignage exceptionnel de l'art horticole au tournant du XX^e siècle et miroir sensible du projet scientifique de son créateur.

L'identité du nouveau musée se développe ainsi autour d'une promesse centrale : transmettre et donner à comprendre ce projet de connaissance du monde au service du progrès et de l'entente entre les peuples ; et ce, non seulement par la contextualisation historique mais aussi par sa réactivation contemporaine qui donne à percevoir l'actualité des thématiques développées.



© CD92 - Willy Labre - Vue du musée départemental Albert Kahn, Boulogne-Billancourt



Le jardin apparaît alors comme un lieu initiatique au sein duquel des essences, des fleurs, des règles de compositions, des ambiances aux origines diverses cohabitent pour produire un paysage harmonieux. Ce cadre prestigieux constitue un bon préambule à l'activité menée dans les différentes fondations mises en place par le banquier. Il fonctionne comme la métaphore sensorielle du projet humaniste, manifestant une humanité réconciliée, à la fois une et multiple.

Plus qu'un jardin, un musée végétal

Le jardin est composé de sept scènes paysagères, symbolisant la possible coexistence harmonieuse des diversités :

- Le jardin à la française et son style régulier ;
- Le jardin anglais et son cottage pittoresque ;
- Le village japonais explore le japonisme et traduit l'affection d'Albert Kahn pour ce pays ;
- Le verger-roseraie, réalisé par les célèbres paysagistes Duchêne (initiateurs du retour à la mode du jardin français) ;
- La forêt dorée qui borde la prairie, comme un jardin sauvage ;
- La forêt bleue : le marais qui l'entoure est conçu comme un « jardin d'eau » ;
- La forêt vosgienne et sa scène sylvestre évoquent le paysage natal d'Albert Kahn.

© CD92-Willy Labre / Maison du jardin japonais



Le jardin : un patrimoine vivant

Le jardin conçu par Albert Kahn, et son chef jardinier Louis-Picart, est un témoignage vivant de l'art horticole du XXe siècle.

Jusqu'en 1910, il constitue le terrain de son jardin en achetant progressivement une vingtaine de parcelles, rassemblées sur quatre hectares. Cette démarche conduit à la création d'un genre particulier au XIXe siècle : le parc dit « à scènes ».

Chaque acquisition donne lieu à une nouvelle scène paysagère, ornée d'objets sculptés et faisant référence à des courants de l'art des jardins, rencontrés aux quatre coins du monde par l'humaniste Albert Kahn.

Conforme à l'esprit du temps, ce jardin se distingue cependant par des références appuyées à la vie et aux goûts d'Albert Kahn, à travers la réalisation d'une spectaculaire forêt vosgienne et d'un jardin japonais complexe et particulièrement étendu (village et un sanctuaire aujourd'hui disparus). Si la création de ce jardin suit sans aucun doute le mouvement du japonisme et la mode de l'art des jardins japonais découverts lors des expositions universelles, elle s'en démarque cependant par une réelle recherche d'authenticité.

Pour nous, voici le plus beau résultat de notre combat contre le cancer.



En finançant la recherche et en aidant les personnes malades, notre combat est celui de préserver la vie.

1 financeur privé de la recherche

AIDEZ-NOUS À LUTTER SUR WWW.LIGUECANCER92.ORG

Oui, je soutiens la Ligue Contre le Cancer du 92.

Coupon à détacher et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante : Ligue contre le cancer - Comité du 92 - 3 avenue Paul Doumer - 92 500 Rueil Malmaison

Je fais un don de :

- 20€ 30€ 40€
 50€ 90€ Autre



DÉDUCTION FISCALE

Vous recevrez un reçu fiscal de l'ensemble de vos dons de l'année qui vous permettra de bénéficier d'une réduction fiscale de 66% de vos versements dans la limite de 20 % de vos revenus imposables. Votre premier don de l'année comprend, sauf avis contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 euros également déductible de vos impôts. Pour les entreprises, la déduction fiscale est de 60% à concurrence de 5% du C.A annuel.

Prénom :

Nom :

Adr. postale :

..... CP :

Ville :

Adresse mail :

.....

.....

Vous pouvez aussi flasher ce code pour faire un don en ligne, directement sur le site sécurisé de La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine



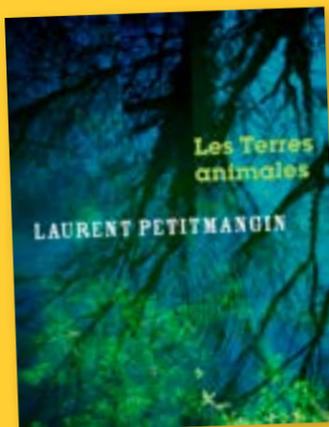
Le coin salon



Au grand jeu du destin, Mimo a tiré les mauvaises cartes. Né pauvre, il est confié en apprentissage à un sculpteur de pierre sans envergure. Mais il a du génie entre les mains. Toutes les fées ou presque se sont penchées sur Viola Orsini. Héritière d'une famille prestigieuse, elle a passé son enfance à l'ombre d'un palais génois. Mais elle a trop d'ambition pour se résigner à la place qu'on lui assigne.

Ces deux-là n'auraient jamais dû se rencontrer. Au premier regard, ils se reconnaissent et se jurent de ne jamais se quitter. Viola et Mimo ne peuvent ni vivre ensemble, ni rester longtemps loin de l'autre. Liés par une attraction indéfectible, ils traversent des années de fureur quand l'Italie bascule dans le fascisme. Mimo prend sa revanche sur le sort, mais à quoi bon la gloire s'il doit perdre Viola ? Un roman plein de fougue et d'éclats, habité par la grâce et la beauté.

Il y avait là de petites villes avec leurs églises, quelques commerces, des champs, et au loin, la centrale. C'était un coin paisible entouré de montagnes et de forêts. Jusqu'à l'accident. Il a fallu évacuer, condamner la zone, fuir les radiations. Certains ont choisi de rester malgré tout. Trop de souvenirs les attachaient à ces lieux, ils n'auraient pas vraiment trouvé leur place ailleurs. Marc, Alessandro, Lorna, Sarah et Fred sont de ceux-là.



Qu'en pensez-vous ?

Librairie les mots & les choses

Le nouveau roman de Jean-baptiste Andrea est une prouesse ! Attention énorme coup de cœur ! Tout en suivant l'histoire d'un « petit » enfant devenu très grand par l'apprentissage de la sculpture, l'auteur nous fait traverser une grande partie du XXème siècle italien. Mais c'est surtout cette sensibilité, la justesse de ses réflexions et la douceur d'un amour intemporel qui captivent et hypnotisent le lecteur. Magnifique !

Leur amitié leur permet de tenir bon, de se faire les témoins inutiles de ce désert humain à l'herbe grasse et à la terre empoisonnée. Rien ne devait les faire fléchir, les séparer. Il suffit pourtant d'une étincelle pour que renaisse la soif d'un avenir différent : un enfant bientôt sera parmi eux. Laurent Petitmangin, toujours aussi bouleversant d'humanité, nous raconte les souvenirs indélébiles, les instincts irrépessibles et la vie qui toujours impose sa loi au cœur de ces terres rendues au règne animal.

Qu'en pensez-vous ?

Librairie les mots & les choses

Que ferions-nous si une catastrophe nucléaire se produisait en plein cœur de la France ? Eux ont choisi ! Ils s'adapteront et continueront à vivre sur leurs terres. Ce roman aux accents post-apo est surtout riche de personnages tendres, fêlés certes mais bien décidés à faire perdurer ce lieu à eux. Grâce à une écriture animale et à hauteur d'hommes, l'auteur nous embarque sans discontinuer jusqu'au dénouement.

La librairie Les Mots & Les Choses fête ses 10 ans ! Rencontres, dédicaces, conseils, coups de cœur etc. Retrouvez toutes les équipes à Boulogne-Billancourt, ainsi que c'est deux autres espaces «Les mots & les choses Nord» et «Les mots & les images».



Palme d'or 2023 Anatomie d'une chute

Sandra, Samuel et leur fils malvoyant de 11 ans, Daniel, vive Sandra, Samuel et leur fils malvoyant de 11 ans, Daniel, vivent depuis un an loin de tout, à la montagne. Un jour, Samuel est retrouvé mort au pied de leur maison. Une enquête pour mort suspecte est ouverte. Sandra est bientôt inculpée malgré le doute : suicide ou homicide ? Un an plus tard, Daniel assiste au procès de sa mère, véritable dissection du couple.

Avec Sandra Hüller, Swann Arlaud, Milo Machado Graner

6 bonnes raisons pour plonger dans ce chef-d'œuvre cinématographique

1 - Une intrigue captivante

Dès les premières minutes, le film intrigue le spectateur. Pendant 2H30, il manipule habilement nos attentes, nous tenant en haleine jusqu'au moment du dénouement.

2 - un genre indéfinissable

Anatomie d'une chute refuse de se restreindre à un seul genre. Oscillant entre thriller, film judiciaire et drame, le long métrage de Justine Triet explore les abysses des relations humaines et la complexité de l'être humain. Il offre une plongée dans l'intimité d'un couple, allant au-delà de la simple quête de vérité.

3 - une écriture exceptionnelle

Le film bénéficie d'une écriture remarquable, alliant un rythme maîtrisé et une intrigue haletante. Les joutes verbales au tribunal entre Sandra, ses avocats et le procureur sont si exaltantes qu'elles nous plongent dans un tourbillon d'arguments convaincants et d'un doute persistant.

4 - des performances d'acteurs hors-normes

Porté par l'impressionnante Sandra Hüller, le film tire sa force d'une distribution exceptionnelle. Milo Machado Graner éblouit en interprétant Daniel, le fils malvoyant déchiré par la mort de son père et

l'inculpation de sa mère. Antoine Reinartz, dans le rôle de l'avocat général déterminé, brille de mille feux.

5 - une mise en scène remarquable

la beauté visuelle du film associée à une mise en scène intelligente, complète brillamment son écriture, son scénario et ses performances d'acteurs. Les plans plongent le spectateur au cœur du procès, des pensées de Daniel et des tréfonds de la relation entre Sandra et Samuel.

6 - La palme d'or 2023

La consécration ultime – la palme d'or. Unanime auprès du jury et du public, Anatomie d'une chute s'impose comme un incontournable, une œuvre cinématographique qui, sans conteste, mérite la prestigieuse récompense qu'elle a reçue lors du Festival de Cannes en 2023. Un triomphe artistique incontesté.



GENERosité!

VOTRE PERRUQUE OFFERTE
RDV CHEZ VOTRE COIFFEUR

1

CHOISISSEZ LE MODÈLE AVEC VOTRE COIFFEUR



ISIS 5,3
Châtaigne



ISIS 8,31
Blond beige



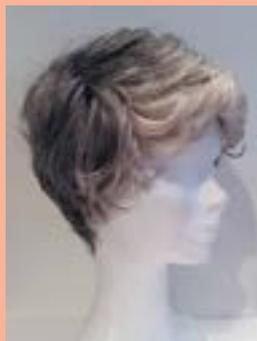
ISIS 56
Argent



LEANE 4,7
Marron chocolat



LEANE 10,13
Blond solar



LEANE Gris
Comtesse



PRISCILIA 5,15
Marron glacé



PRISCILIA 9,13
Blond californie

Une base constituée de tresses de cheveux en fibre synthétique. Aération et confort optimal.
Scratchs réglables pour une adaptation de tour de tête (de 53 à 56cm).
Votre perruque est en fibre 100% modacrylique.

2

IL NOUS APPELLE AU : **01 34 84 35 35**

3

VOUS RECEVEZ DIRECTEMENT VOTRE PERRUQUE GRATUITEMENT CHEZ VOUS !



GENERIK
PARIS

GENERIK est la marque référente de produits capillaires à prix ultra-compétitif qui s'adresse exclusivement aux professionnels de la coiffure.

www.generik.fr