

Semestriel N°6 - Décembre 2024

MAC 92

DE LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER 92

Élie Semoun
l'art de la comédie

Voyage
à Chypre

Les nouveaux jardiniers
de Montrouge



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 - 242, boulevard Jean Jaurès - 92100 Boulogne-Billancourt

Site web : www.liguecancer92.org

Direction de la publication : Muriel Dehay

Rédaction : Thuy-Nhi Au Quang, Christophe Blanc, Véronique Brouzes, Muriel Dehay, François Gadré, Marie des Noëttés, Alain Pecking, Jean Pierre Renouf, Maison Jaune

Crédits : Ligue Nationale Contre le Cancer, Freepik, Pixabay, Getty Images, Unsplash, Legmi Race, RMN, Ville de Saint-Cloud, Philippe Pont, Les Jardiniers de Montrouge, Mémoire 7, Malakoff scène nationale, Ville de Nevers, Tennis Club de Clamart

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

Remerciements : Merci à 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 immense gratitude que nous souhaitons partager cette nouvelle importante pour la recherche contre le cancer. Grâce à la générosité du public, la Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine a pu verser 1,2 millions € en 2024 pour soutenir un projet de recherche dédié à l'innovation thérapeutique.

Ce projet de recherche mené par l'institut Curie, est une véritable révolution médicale : les thérapies cellulaires ciblées, plus connues sous le nom de CAR-T cells.

Ces thérapies offrent une réponse innovante face à certains cancers.

Elles reposent sur une idée simple : utiliser le propre système immunitaire du malade pour combattre le cancer.

Pour cela, il sera nécessaire de prélever des cellules immunitaires du patient qui ne sont plus efficaces, les reprogrammer pour qu'elles reconnaissent et détruisent les cellules cancéreuses, et les réinjecter une fois leur efficacité prouvée.

Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de l'avancement de ce programme de recherche sur les CAR-T cells dans nos prochaines communications.

Nos actions permettent à des projets révolutionnaires comme celui-ci, de voir le jour. Continuons à faire de la lutte contre le cancer une priorité.

Merci pour 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

Sommaire



Nouveaux locaux pour la Ligue 92

Depuis le 1er juillet, La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine a changé d'adresse. Précédemment installés à Rueil-Malmaison, nous tenons à remercier son Maire, Monsieur Patrick Ollier ainsi que Monsieur Xabi Elizagoyen, Maire adjoint délégué aux affaires économiques, au Commerce et à l'Emploi, qui nous ont toujours soutenus. Nous sommes dès à présent installés au 242, boulevard Jean Jaurès à Boulogne-Billancourt.

Lors de la soirée inaugurale du 29 septembre, Madame Muriel Dehay, présidente de la Ligue Contre le Cancer des Hauts de Seine, ainsi que Monsieur Pierre-Christophe Baguet, Maire de la ville de Boulogne-Billancourt, ont pris mutuellement la parole pour parler des liens qui les unissent.

Il a été également rappelé l'objectif de ce lieu, dédié aux actions des salariés et aux bénévoles de la Ligue :

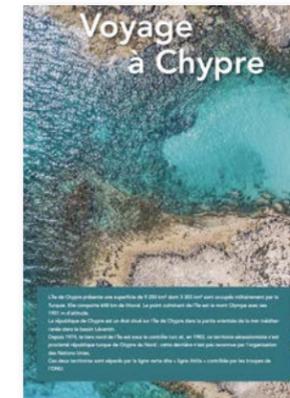
« Depuis plus de 100 ans, notre association se mobilise dans la lutte contre le cancer. Dans le département des Hauts-de-Seine, nous nous engageons à prévenir, accompagner, faire avancer la recherche. Grâce à des actions concrètes de terrain, nous améliorons la qualité de vie des patients et de leurs proches. »

Ouverts au plus grand nombre, nous nous adressons aux engagés, aux bénévoles, aux donateurs particuliers comme aux entreprises mécènes, pour porter plus loin encore nos actions sur le territoire. Elles accompagnent quotidiennement les personnes malades d'un cancer ou en rémission et leurs proches aidants.



Témoignages

- L'invité :
Élie Semoun p6
- Maison Jaune p8



Évasion Beauté Bien-être

- Voyage à Chypre p12
- Fleur d'Onagre p22
- Tuto DIY p24
- NAR6 p25



La Ligue Contre le Cancer du 92

- Le Comité départemental des Hauts-de-Seine p26
- Portrait de bénévole p28
- Soins d'accompagnement... p30
- L'activité physique p32
- L'appli Strava p35
- Les cancers masculins p36
- La musique au chevet des malades p38
- Les représentants des usagers p39
- Voyage en Tunisie p40
- Octobre Rose p41



Info Culture Déconnexion

- Les olympiades p46
- Les Nouveaux Jardiniers p48
- Ballade à Saint-Cloud p50
- Le coin salon p54

E^{lie} Semoun

Vous avez réalisé «Mon vieux», documentaire sur la mémoire vacillante du père (atteint d'Alzheimer) et l'amour du fils. Comment avez-vous vécu cette plongée dans l'univers des aidants ?

Ce film a permis à beaucoup de gens de réaliser qu'ils n'étaient pas seuls face à cette épreuve, et que la maladie peut toucher n'importe quelle famille.

Pour moi, il y avait une part d'impudeur à me livrer ainsi mais, finalement, le sujet est devenu universel.

Ça parle de mon histoire personnelle, de ma famille, mais au fond, cela résonne avec l'expérience de toutes les familles.

Vous avez traversé de nombreuses épreuves personnelles, dont la perte de votre maman à l'âge de 37 ans, puis celle de votre frère, qui est décédé au même âge.

Ces épreuves font partie de moi et de l'artiste que je suis devenu. La perte de mon frère, emporté par le sida, a été particulièrement marquante. Mais j'ai réussi à surmonter ces douleurs, et j'espère que cela peut transmettre un message d'espoir à ceux qui traversent des situations similaires.

Vous vous êtes engagé aux côtés de la Fondation pour la Recherche médicale en faveur de la lutte contre la maladie d'Alzheimer.

Avec d'autres parrains comme Thierry Lhermitte et Matt Pokora, je m'efforce de combattre cette maladie. Je me suis engagé dans l'espoir d'informer, de lutter, de prévenir.

Humoriste, réalisateur, auteur, acteur aux multiples talents, apiculteur, chanteur, et passionné de botanique et de jardinage...

Un homme hyperactif, insomniaque et talentueux.

Il a accepté de se livrer avec sincérité sur ses engagements et les épreuves qu'il a pu traverser.

Avec un CV aussi impressionnant – humoriste, acteur, scénariste, réalisateur, chanteur, et même apiculteur et jardinier – est-ce que l'on peut dire que vous êtes hyperactif ?

La vie est courte ! Je pense qu'un artiste doit s'exprimer de toutes les manières possibles. Le jardinage est un rapport au vivant. J'ai ouvert mon jardin au public et partagé mes plantes préférées dans mon livre «Pelouse interdite». Mon jardin est pour moi un espace essentiel, un lieu où je me ressource entre deux spectacles et qui m'aide à garder les pieds sur terre.

Bien sûr, mais il faut avoir le talent pour réussir tous ces métiers !

Oui, il faut du talent, mais avant tout, il est essentiel que le public adhère à ce qu'on fait. Sans lui, on n'est rien.

De quoi êtes-vous le plus fier jusqu'à présent ?

Pour moi, le plus difficile, ce sont mes spectacles. Faire face seul au public, qui attend de rire et d'oublier ses soucis, c'est un défi de taille. Quand je monte sur scène, c'est comme si j'entrais dans une arène.

Mais je ne vais pas me plaindre, car c'est mon choix et je l'assume pleinement

Quel est votre projet actuel ?

Je travaille actuellement sur l'écriture du nouveau Ducobu avec mes deux scénaristes. Un projet que je vais également réaliser. En parallèle, je prépare aussi mon prochain spectacle.

Comme je vous le disais, c'est le défi le plus difficile pour moi, celui qui m'empêche de dormir, car j'y pense constamment.

J'essaie de trouver des sujets à la fois intéressants et originaux, surtout que ce sera mon huitième spectacle.

L'enjeu de se renouveler est donc important. Mais je suis confiant, je vais y arriver !

Vous l'écrivez seul ?

Pour l'instant, j'écris seul, mais j'ai commencé à collaborer avec mon pote Manu Payet.

Regarder les sketches de mes amis Franck Dubosc et Muriel Robin m'aide aussi, car j'ai besoin d'avis professionnels.

J'ai toujours des doutes, et leur regard m'apporte une vraie dose de réconfort.

C'est un peu comme si je prenais mes amis en otage pour m'accompagner dans cette aventure !

Un message pour nos lecteurs ?

Je veux simplement partager un message d'espoir, car face à la maladie, nous sommes vulnérables et souvent seuls.

Profitons de chaque instant pour exprimer notre amour à ceux qui comptent pour nous. C'est, pour moi, le message le plus essentiel : lorsqu'on traverse l'épreuve de la maladie, sentir qu'on est aimé et soutenu fait toute la différence.



MAISON JAUNE

Thomas Landowski,
un restaurateur au fil de l'eau

Il est à la fois un explorateur et un enfant du métier. Il a grandi entre le restaurant, la cuisine et l'hôtel de ses parents, l'Amirauté, en Normandie. Sa passion pour la musique le pousse à intégrer une école d'audiovisuel, mais l'amour de la gastronomie le rattrape : il voyage autour du monde pour découvrir tous les aspects de la cuisine, il dîne à la table de tous les restaurants les plus originaux, il rencontre des producteurs passionnés et il fait ses premières armes chez Hélène Darroze.

Copenhague m'a inspiré par son respect du produit et la philosophie «slow food». Le Mexique m'a marqué par ses associations de saveurs et sa street food, et l'Asie pour sa richesse culinaire. Mon dernier voyage en Éthiopie m'a révélé la cérémonie du café et l'hydromel.

Je voyage pour découvrir des saveurs, des produits et des techniques de cuisson.

En famille, nous gérons déjà 7 péniches (les Vedettes de la Seine et la Compagnie des Bateaux à Roues). Nous avons repris une barge existante pour notre projet qui est maintenant Maison Jaune.

Je voulais un lieu à mon image : une «Maison» où les clients se sentent comme chez eux, avec un décor chaleureux conçu par Janice Gusils, alliant mobilier chiné et neuf. Le «Jaune» apporte une touche vive et contemporaine, reflétant notre cuisine moderne et originale.

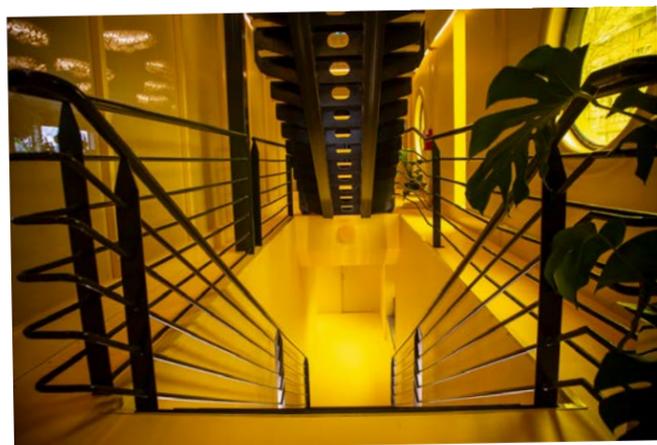
Chez Maison Jaune, nous défendons des convictions.

Nous offrons une ambiance chaleureuse avec les codes des grands restaurants, mais sans prétention, pour que chacun se sente à l'aise.

Nous cuisinons uniquement des produits de saison, et nos boissons sont faites à partir de fruits frais et de sirops maison.

Nous valorisons le produit brut en sublimant les ingrédients tout en respectant leurs saveurs et leurs bienfaits. Je privilégie un management souple et proche de mes équipes, encourageant la participation et le partage d'idées. Transmettre ma passion est essentiel.

Nous collaborons avec des artisans, surtout de Normandie, qui partagent nos valeurs. Maison Jaune comprend un restaurant ouvert du mardi au samedi, ainsi qu'une terrasse estivale, «Le Jardin de Maison Jaune», avec animations musicales et une carte de cocktails créatifs, vins et champagnes.



Notre cuisine est créative, moderne et instinctive. Avec le chef Vincent Ressel, également Normand, nous aimons surprendre par des associations de saveurs inédites, renouvelant régulièrement la carte pour éviter la routine. Ici, chaque assiette raconte une histoire, avec une priorité donnée au plaisir, au respect du produit et à la constance.

Nous travaillons des produits variés pour être accessibles à tous. Le chef, passionné par le Japon, intègre des touches asiatiques tout en s'inspirant de nos voyages : épices de Louisiane, influences sud-américaines comme le tiradito, et clins d'œil à l'Afrique du Nord. Nous collaborons pour créer des plats harmonieux qui traduisent l'identité de Maison Jaune.

Chaque plat évoque un souvenir. Un exemple marquant est notre foie gras poêlé avec kimchi et jus de canard aux baies de Sichuan, né de multiples essais pour un équilibre parfait. Ce plat incarne notre démarche créative.

Nous privilégions une cuisine saine, avec un usage limité de matières grasses, et respectons les apports nutritifs. Nous maximisons l'utilisation de chaque produit pour réduire les déchets et pratiquons le tri sélectif, intégrant une démarche RSE. Les zones de production sont pensées pour faciliter le travail de nos équipes, et nous soutenons des initiatives environnementales, comme la préservation de la faune locale avec notre «maison des canards».



Chaque janvier, nous célébrons le «Dry January» avec des cocktails sans alcool sains et innovants. Notre chef barman, Alexis Lebrun, est un talent autodidacte qui crée des cocktails originaux en infusant ses alcools et préparant ses sirops maison. Il collabore étroitement avec la cuisine, offrant des créations surprenantes, comme un Espresso Martini revisité avec une mousse de peau de banane.

Maison Jaune : 52, quai du point du jour - 92100 Boulogne Billancourt



Haddock fumé / Purée de brocoli / Kumquat & Jalapenos Pour 4 pers.

INGRÉDIENTS

- 200 g de Haddock fumé
- 1 brocoli
- 100 g de beurre
- 600 g de sucre
- 200 g de Vinaigre
- 100 g de Kumquat
- 100 g de Jalapenos
- 3 branches de thym

PRÉPARATION

Purée de brocoli

Tailler le brocoli, vous pouvez ajouter le pied afin d'éviter le gaspillage. Le cuire dans de l'eau bouillante salée. Débarasser dans de l'eau glacée. Faire chauffer du beurre jusqu'à obtention d'un beurre noisette. Mixer le brocoli avec le beurre. Passer le mélange dans une passoire afin d'éviter les morceaux. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Débarrasser dans une pipette ou une poche de pâtisserie.

Condiment kumquat

Laver les kumquats et les faire blanchir entier dans de l'eau à feu doux pendant 30min afin d'enlever l'amertume. Préparer un sirop avec 1l d'eau et 500 g de sucre. Faire confire les kumquats dans le sirop pendant 3h à feu très doux. Les mixer afin d'obtenir une purée lisse. Débarrasser en pipette.

Pickles de jalapenos

Chauffer 300 g d'eau, 200 g de sucre et 100 g de vinaigre. Couper en fines tranches les jalapenos. Dans un pot, mettre les jalapenos, ajouter le mélange chaud dans le bocal. Laisser refroidir. Vos pickles sont prêts.

Dressage.

Couper le haddock fumé en fine tranches, disposer les sur une assiette plate. Ajouter des points de purée de brocoli et de condiment kumquat. Vous pouvez ajouter un trait d'huile d'olive et en fonction de votre humeur, des pickles de jalapenos.

Bonne Table !



Foie Gras Poêlé/Kimchi/Huile d'herbes & Jus de Canard Aigre Doux

Pour 4 pers.

INGRÉDIENTS

- 1 lobe de foie gras cru
- 1 botte de persil
- 1 botte de Cerfeuil
- 2 épis de maïs
- 20 cl d'huile de tournesol / pepin de raisin
- 1 kg de carcasse de canard
- 50 cl de vin rouge
- 100 g de poireaux
- 2,5l d'eau

PRÉPARATION

Jus de Canard. Faire rôtir les carcasses avec un fond d'huile neutre dans un four préchauffé à 200°C.

Bien coloré, mettre dans une grosse casserole, sans la graisse.

Ajouter la garniture aromatique et le concentré de tomate. Après quelques minutes à feu moyen, déglacer au vin rouge, laisser évaporer puis ajouter l'eau.

Laisser réduire au $\frac{3}{4}$, puis filtrer le liquide à l'aide d'une passoire.

Huile d'herbes. Couper grossièrement toutes les herbes, les faire blanchir dans une casserole pendant 1min. Les refroidir dans de l'eau très froide afin de garder la couleur verte. Égoutter les herbes pour enlever l'eau. Mixer les avec 20 cl d'huile neutre pendant 1min. Filtrer la préparation à l'aide d'un torchon.

Foie Gras. Tailler une tranche plutôt épaisse (80/100 g) de foie gras cru, le quadriller d'un côté.

Préparer un rectangle de mie de pain.

Assaisonner de sel chaque côté de la tranche de foie gras. Dans une poêle bien chaude, faites colorer la face quadrillée. Il est important de ne pas laisser le foie gras trop longtemps afin de garder sa consistance.

Le cuire en aller-retour (une seule fois). Débarrasser le foie gras. Utiliser la graisse pour colorer votre pain.

Dressage. Poser votre pain de mie au centre de l'assiette. Ajouter dessus la tranche de foie gras et poivrer. Ajouter une cuillère de jus de canard chaud, un trait d'huile d'herbes et disposer le kimchi à température ambiante de chaque côté. Finir avec une fleur comestible ou du cerfeuil.

À déguster !

- 150 g de carottes
- 100 g de Cèleri branche
- 2 oignons
- 3 branches de thym
- 3 gousses d'ail
- 50 g de concentré de tomate
- Sauce soja (salé)
- Vinaigre de riz noir
- 1 boîte de Kimchi
- Pain de mie

Rectifier l'assaisonnement avec du vinaigre de riz noir et de la sauce soja.

Laisser réduire si la consistance n'est pas sirupeuse. Votre jus est prêt.



Voyage à Chypre



L'île de Chypre présente une superficie de 9 250 km² dont 3 355 km² sont occupés militairement par la Turquie. Elle comporte 648 km de littoral. Le point culminant de l'île est le mont Olympe avec ses 1951 m d'altitude.

La république de Chypre est un état situé sur l'île de Chypre dans la partie orientale de la mer méditerranéenne dans le bassin Levantin.

Depuis 1974, le tiers nord de l'île est sous le contrôle turc et, en 1983, ce territoire sécessionniste s'est proclamé république turque de Chypre du Nord ; cette dernière n'est pas reconnue par l'organisation des Nations Unies.

Ces deux territoires sont séparés par la ligne verte dite « ligne Attila » contrôlée par les troupes de l'ONU.

La république de Chypre ne contrôle que la partie méridionale de l'île soit environ 61 % du territoire (5 896 km² sur les 9 000 km²) duquel il faut soustraire la ligne verte contrôlée par les casques bleus de l'ONU et qui représente 3,7 % du territoire.

Chypre est membre de l'union européenne depuis 2004 et a intégré la zone euro en 2008.

L'état britannique a gardé deux bases militaires souveraines sur le territoire avec une frontière terrestre de 150 km d'Akrotiri à Dhekelia.

La topographie de l'île est divisée en trois grands ensembles :

- **Au nord de l'île** : la chaîne de Kyrenia qui représente une arête montagneuse orientée Est-Ouest.
- **Au centre**, la plaine de la Mésorée.
- **Au sud**, le massif du Troodos.



Un peu d'histoire

L'île de Chypre, que les Égyptiens nommaient «Alachia », était dès l'Antiquité au carrefour d'importants courants commerciaux et de ce fait sous l'influence de différentes cultures provenant de la Crète, de la Grèce et de tout le pourtour du bassin Levantin.

L'île tenait sa prospérité à ses gisements de cuivre et ses nombreuses épices et plantations ; C'est pourquoi son histoire fut très mouvementée et connu de nombreuses tutelles : hellénique, romaine, byzantine, arabe, franque, vénitienne, ot-

tomane et britannique.

La république de Chypre obtint son indépendance de l'Angleterre le 16 août 1960 ; Le Royaume-Uni conserve néanmoins deux bases souveraines dans le sud et l'est de l'île où sont stationnés près de 4 200 soldats britanniques. (Base d'Akrotiri et de Dhekelia).

Malgré ce traité, les milieux nationalistes grecs et la minorité turque représentant 18 % de la population se sont affrontés pendant les années 1960 ; plusieurs dizaines de personnes y trouvèrent la mort tant du côté turc que du côté grec.

Le gouvernement du président Makarios III constitué par des représentants des deux communautés peinait à maintenir un équilibre.

Lorsque la dictature des colonels se mit en place en Grèce, de nombreux opposants grecs se réfugièrent à Chypre.

Le 15 juillet 1974, des officiers grecs acquis à la dictature des colonels précédemment cités lançaient une tentative de coup d'état contre le président Makarios ; La Turquie intervint militai-

rement arguant la protection des intérêts de la minorité turque en lançant l'opération « Attila » et occupa le nord de l'île en deux jours et ainsi s'assurant le contrôle de 38 % du territoire. Après la chute des colonels, la république chypriote fut restaurée mais la Turquie refusa de se retirer et imposa la partition du pays de part et d'autre de la ligne verte (Attila) ; 200 000 chypriotes grecs furent alors contraints à l'exode entre 1974 et 1975 chassés du territoire occupé par la Turquie de même que les chypriotes turques furent forcés de s'installer au nord en 1975.

La république turque de Chypre du nord s'appauvrit rapidement en raison d'un embargo international tandis que la Turquie menait une politique de colonisation en déportant des turques d'Anatolie vers la partie nord de Chypre ce qui fera passer le pourcentage de turcophones dans l'île de 18 % en 1970 à 22 % en 1997.

En 2003, la perspective de l'entrée de Chypre dans l'union européenne permit une première ouverture avec la réalisation de passages à travers la ligne verte. (La rue Ledra à Nicosie)

Le 1er mai 2004, la république de Chypre entre dans l'union européenne.

Actuellement, tout progrès vers une solution à ce conflit qui sépare les communautés depuis 1974 est largement lié à l'avancée des négociations de la Turquie pour son entrée dans l'union européenne car le retrait d'Ankara de Chypre est en effet l'une des conditions de cette adhésion.

En 2006, pendant la guerre du Liban, une importante communauté libanaise maronite s'est installée à Chypre sud.

Le président de la république de Chypre est à la fois le chef de l'État et le chef du gouvernement de la république ; Il s'agit d'un système de gouvernement présidentiel complet. L'actuel président est Nikos Christodoulitis depuis le 28 février 2023.





Démographie

La population totale de l'île est d'environ 1 million d'habitants dont 769 000 chypriotes grecs vivent dans la zone sud à côté de 25 000 chypriotes Turcs.

Quelques centaines de chypriotes grecs vivent aussi également dans la partie occupée par la Turquie. 117 000 chypriotes turcs vivent dans le Nord auxquels s'ajoutent plus de 93 000 colons turcs envoyés d'Anatolie après 1974.

Dans la partie contrôlée par le gouvernement, les langues parlées sont le grec pour 80 % de la population et le turc pour le reste avec des variantes liées aux dialectes communautaires.

L'anglais, héritage de la colonisation britannique, est la troisième langue du pays et est parlé par 4 % de la population.

Les chypriotes sont à 78 % chrétiens orthodoxes avec néanmoins quelques communautés maronites, arméniennes et latines (5 %).

Économie

Le tissu industriel est modeste et la dette publique reste élevée.

Sa richesse réside dans le secteur des services et le secteur du tourisme.

Depuis le 1er janvier 2008, Chypre a intégré l'euro et a pu émettre ses premières pièces et billets.

Depuis 1974 l'île apparaît comme un paradis fiscal et est devenue une plaque tournante pour

les capitaux illégaux. Les capitaux du Moyen-Orient y ont d'abord trouvé refuge en particulier au moment de la guerre du Liban ; les fonds secrets de Milosevic y ont transité pour financer leur guerre en Serbie ; les armateurs grecs sont venus cacher leur richesse de même que les oligarques russes.

Les avoirs russes dans les banques chypriotes seraient estimés à 24 milliards d'euros.

De 2008 à 2013 le chômage explosa passant à 16,3 % ; fin 2012 Chypre dut demander une aide de 17 milliards d'euros à l'Union Européenne pour soutenir son économie car 22 % de la population était en danger de pauvreté.

Depuis 2016, les mesures prises par le gouvernement ainsi que le début de l'exploitation des gisements de gaz ont permis de sortir de



la crise et, en 2018, le taux de croissance annuelle a atteint 3,9 %.

Par ailleurs de 2013 à 2020, Chypre a vendu sa citoyenneté à près de 4 000 riches étrangers moyennant un investissement immobilier générant ainsi 8 milliards d'euros.

Ce programme fut largement critiqué car il pouvait favoriser le blanchiment d'argent et l'évasion fiscale et, à partir de 2021,

l'obtention de la citoyenneté fut liée à l'obligation d'achat d'un bien immobilier d'au moins

300 000 euros et de la justification d'un revenu régulier ainsi qu'un casier criminel vierge.

Le tourisme à Chypre occupe une position dominante dans l'économie du pays ; en 2006 il représentait 10,7 % du PIB.

Une grande majorité des touristes vient de Grande-Bretagne du fait de leurs liens traditionnels et de la langue parlée.





Limassol (60km de Larnaca)

Il s'agit de la deuxième ville plus importante de Chypre avec une population de 228 000 habitants.

La ville est située sur la baie d'Akrotiri sur la côte sud de l'île ; c'est le plus grand port de commerce de transit de la Méditerranée et c'est aussi un grand port de tourisme.

Limassol est la base de nombreux producteurs de vin ; c'est aussi le plus grand centre industriel de la province concernant la couture, les chaussures, les meubles, les produits alimentaires, les appareils électriques, les poissons et les produits alimentaires.

Un large éventail d'activités touristiques et un certain nombre de musées et de sites archéologiques sont à la disposition des visiteurs.

Ces abords occidentaux sont bordés par le territoire britannique et souverain de la base d'Akrotiki.

Depuis l'occupation turque du nord de l'île, la ville a considérablement grandi du fait de l'arrivée de réfugiés.

Son développement économique s'est accentué après 1974 lorsque les turcs ont occupé les villes portuaires de Famagouste et de Kyrenia.

Limassol a deux ports appelés pour l'un le vieux port et pour l'autre le nouveau port.

Larnaca (47 km de Nicosie)

Ville côtière importante avec son aéroport international et ses trois autoroutes.

Les principaux sites touristiques sont :

L'église St-Lazare construite à l'emplacement du tombeau de Lazare de Béthanie.

La synagogue de Larnaca.

Le musée Pietrides.

Nicosie

Ville située sur la rivière Pedieos, au centre de l'île dans la plaine de la Mesorée entre la chaîne de Kyrenia et le massif du Troodos.

Depuis l'intervention turque de 1974, la ville est divisée en deux.

La partie septentrionale est séparée du reste de la ville par la ligne verte (zone démilitarisée contrôlée par l'organisation des Nations Unies) ; cette ligne est matérialisée par l'existence d'un

mur jalonné de plusieurs points de contrôle. Depuis 2003 une partie de ce mur a été détruite pour laisser un passage libre au centre de la ville : La rue Ledra.

Elle renferme de nombreux sites touristiques :

Cathédrale Saint-Jean. ; le musée de Chypre ; Le Musée ethnographique ; Les remparts vénitiens : La porte de Famagouste ; Le quartier Laiki Geitonia et de nombreuses églises.

Le massif de Troodos

Il s'agit de la plus importante chaîne montagneuse de Chypre située dans le centre de l'île. Son point culminant est le mont Olympe

qui culmine à 1952 m d'altitude.

Le massif compte cinq sommets importants sur une longueur de 60 km s'étalant d'est en ouest.

Cette chaîne montagneuse est la principale ressource en eau douce de l'île.

Elle compte de célèbres monastères et de nombreuses églises byzantines ; Neufs églises et un monastère sont inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco.

La région est connue pour ses mines de cuivre et l'existence d'une petite station de ski située sur les pentes du mont Olympe avec un dénivelé de 220m ; La saison hivernale y est bien sur très courte.



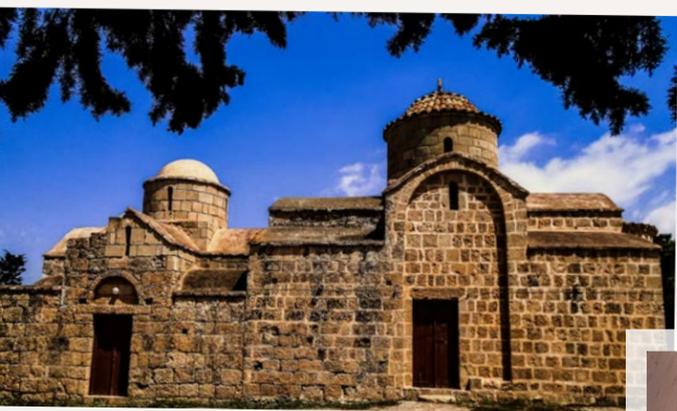
Paphos

Troisième ville de la république de chypre avec son petit port ; Elle est située au sud-ouest de l'île à 68 km de Limassol.

Elle vit essentiellement du tourisme avec son aéroport international et son autoroute depuis Nicosie.

Depuis les temps néolithiques, le site est un lieu de culte des divinités préhelléniques de la fertilité ; Aphrodite serait née à Paphos.

On peut y visiter le tombeau des rois, l'église de Chryssopolitissa et les maisons de Dionysos, d'Alon et de Thésée.



Êtes-vous incollables sur les cancers masculins ?

LA CHIMIOTHÉRAPIE A UN IMPACT PLUS IMPORTANT QUE L'HORMONOTHÉRAPIE SUR LA QUALITÉ DE VIE.

VRAI

FAUX

EXISTE-T-IL DES SYMPTÔMES EN CAS DE CANCER DE LA PROSTATE ?

OUI

PARFOIS

JAMAIS

QUELS SONT TESTS UTILISÉS POUR DÉPISTER LE CANCER DE LA PROSTATE ?

TEST SANGUIN ET TOUCHER RECTAL

SCANNER ET TEST SANGUIN

ÉCHOGRAPHIE ET TOUCHER RECTAL

EXISTE-T-IL UN DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DE LA PROSTATE ?

OUI

NON

LE CANCER DE LA PROSTATE EST-IL LE CANCER LE PLUS RÉPANDU CHEZ LES HOMMES ?

OUI

NON

QUEL EST LE MOIS DE SENSIBILISATION AUX CANCERS MASCULINS ?

MARS

NOVEMBRE

DÉCEMBRE



Rendez-vous page 53 pour connaître les réponses



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 - 242, bld Jean Jaurès - 92 100 Boulogne-Billancourt

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



Fleurs d'onagre, ou la primevère du soir



L'huile d'onagre, extraite des graines de la plante « *Oenothera biennis* », est reconnue pour ses multiples bienfaits en cosmétique et en santé. Originaires d'Amérique du Nord, l'onagre est une plante bisannuelle aux fleurs jaunes qui s'ouvrent à la tombée de la nuit, d'où son surnom de « primevère du soir ».

Les Amérindiens utilisaient déjà cette plante pour ses vertus médicinales, notamment pour traiter les affections cutanées et les blessures.

Caractéristiques de l'huile d'onagre

L'huile d'onagre est particulièrement riche en acides gras essentiels, notamment en acide gamma-linolénique (AGL), indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle contient également de l'acide linoléique et de la vitamine E, ce qui lui confère des propriétés antioxydantes.

Bienfaits de l'huile d'onagre

L'huile d'onagre aide à maintenir l'élasticité et l'hydratation de la peau. Elle est recommandée pour les peaux sèches, sensibles ou matures, et peut aider à atténuer les signes du vieillissement cutané.

L'AGL présent dans l'huile d'onagre contribue à la régulation des hormones féminines. Elle est souvent utilisée pour atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel et de la ménopause, tels que les douleurs au niveau des seins, les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur.

En favorisant la production de prostaglandines, l'huile d'onagre peut aider à réduire l'inflammation et à améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi à la santé du cœur.

Appliquée en masque capillaire, elle nourrit les cheveux secs et cassants, leur redonnant brillance et vitalité. Elle renforce également les ongles fragiles et dédoublés.

Conseils d'utilisation

L'huile d'onagre est disponible sous forme de capsules. Il est généralement conseillé de prendre 1 à 2 capsules par jour, de préférence pendant les repas. Cependant, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer une cure.

Quelques gouttes d'huile d'onagre peuvent être appliquées directement sur la peau, en massage léger, ou ajoutées à une crème hydratante. Pour les cheveux, appliquez l'huile sur les longueurs et laissez poser 30 minutes avant le shampooing.

Précautions

Bien que l'huile d'onagre soit généralement bien tolérée, certaines personnes peuvent présenter des réactions allergiques. Il est conseillé de réaliser un test cutané avant une utilisation étendue. De plus, en raison de son effet sur les hormones, les femmes enceintes ou allaitantes devraient éviter son utilisation sans avis médical.

En intégrant l'huile d'onagre dans votre routine quotidienne, vous profitez d'un allié naturel aux multiples vertus, alliant tradition et modernité pour le bien-être du corps et de l'esprit.



Tuto DIY baume nourrissant

Ce baume nourrissant est parfait pour apaiser la peau sèche, adoucir les mains et maintenir une hydratation en profondeur. Il suffit d'appliquer une petite quantité en massant doucement pour bien faire pénétrer.

Liste des ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'onagre
- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 1 petite cuillère de cire d'abeille

Étape 1 - Faites fondre la cire d'abeille, le beurre de karité et l'huile de coco dans un bol résistant à la chaleur en utilisant un bain-marie.

Étape 2 - Une fois fondus, retirez du feu et ajoutez l'huile d'onagre. Mélangez bien pour homogénéiser le tout.

Étape 3 - Ajoutez les gouttes d'huile essentielle de lavande si vous le souhaitez, puis mélangez à nouveau.

Étape 4 - Versez le mélange dans un petit pot propre et sec, et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il se solidifie.

Étape 5 - Conservez à température ambiante et appliquez sur le visage, les mains ou les zones sèches du corps.

Pour résumer l'onagre

Fleur de la nuit. Les fleurs de l'onagre s'ouvrent en fin de journée et restent ouvertes la nuit, d'où son surnom «primevère du soir».

Plante préhistorique. Plante très ancienne, les Amérindiens l'utilisaient pour ses propriétés médicinales.

Source d'inspiration pour les scientifiques. La plante a joué un rôle clé dans l'étude de la génétique et de l'évolution. Elle a permis aux chercheurs de mieux comprendre la mutation génétique et l'hérédité.

Riche en oméga-6. L'onagre est l'une des rares plantes qui contient naturellement de l'acide gamma-linolénique.

Floraison express. Lorsqu'elle fleurit, la fleur de l'onagre s'ouvre en seulement quelques minutes.

Réinventer le portrait : la révolution NAR6 par Philippe Pont

Dans le monde en constante évolution de la photographie, un concept novateur nommé NAR6 fait irruption, bouleversant les traditions et redéfinissant notre interaction avec l'objectif. Créé par Philippe Pont, un visionnaire aux racines ancrées à la fois dans l'astrophysique et la photographie de mode, NAR6 émerge comme une réponse à une question fondamentale : comment simplifier le processus photographique

La Genèse de NAR6
un système où le sujet, plutôt que d'être passif, dirige sa propre mise en scène, avec Philippe à ses côtés comme guide discret, plutôt que comme un "chasseur" derrière l'objectif.



Ce bouleversement conceptuel n'est pas seulement technique ; il est profondément ancré dans l'expérience humaine, transformant chaque séance photo en une 'expérience photographique' enrichissante où chaque personne peut se voir sous son meilleur jour, instantanément.

NAR6 n'est pas seulement l'oeuvre de Philippe Pont ; c'est une invitation à redécouvrir notre propre beauté, à briser les barrières entre le photographe et le sujet, et à devenir les véritables auteurs de nos portraits. À travers NAR6, Philippe Pont ne nous offre pas seulement une nouvelle façon de nous voir ; il nous donne la clé d'une nouvelle confiance en nous, prouvant une fois de plus que la véritable beauté vient de l'intérieur, magnifiée par le regard que l'on porte sur soi-même.

Philippe Pont

Instagram @nar6photos
mail : photographe.mode@gmail.com
Téléphone : 06 62 04 88 17

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.

NOS MISSIONS SOCIALES

• 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

En plus des secours financiers et de l'aide au retour à domicile, la Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine propose des soins d'accompagnement aux personnes entrées dans la précarité à cause de la maladie.

Sans oublier l'appui psychologique et l'écoute attentive, que nous considérons comme un accompagnement primordial.

• 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 adoptait 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.

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
- 1,9 millions d'euros dédiés à la recherche et l'aide aux malades

LES ACTIONS NATIONALES DE LA LIGUE :

103 Comités départementaux,
549 000 donateurs, 11 500 bénévoles

DES ACTIONS DE PRÉVENTION EN CONTINU

134 000

ÉLÈVES SENSIBILISÉS SUR LES FACTEURS DE RISQUE



UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA RECHERCHE

192

NOUVEAUX PROJETS SÉLECTIONNÉS POUR FINANCEMENT



UN ENGAGEMENT SANS FAILLE POUR DÉFENDRE LES DROITS DES PERSONNES MALADES

5

RECOMMANDATIONS FORMULÉES POUR METTRE FIN AUX PÉNURIES DE MÉDICAMENTS CONTRE LE CANCER



UN SOUTIEN QUOTIDIEN POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS PROCHES

8 672

FAMILLES FRAGILISÉES AIDÉES FINANCIÈREMENT



Portraits de bénévoles



Zoé Lainé, 19 ans, vient de Normandie et est actuellement en 2^e année de classe préparatoire à Lille. Bénévole depuis 2 mois.

Que signifie le bénévolat pour vous :

Le bénévolat représente la cohésion, l'union, afin de combattre ou d'aider une cause non lucrativement. C'est pour moi quelque chose de très important car les bénévoles permettent de faire fonctionner les associations et de faire connaître des causes qui ont souvent trop peu de visibilité.

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'être bénévole ?

J'ai toujours suivi de près ou de loin la ligue contre le cancer par les actions effectuées par les associations ou bien même sur les réseaux sociaux. Avec mes études je n'ai pas forcément de temps à consacrer à autre chose que les cours mais j'ai décidé de consacrer le peu de temps qu'il me reste à l'aide et aussi l'évolution à mon échelle de l'association. Mon école nous a motivé afin de pouvoir libérer du temps pour une cause qui nous tient à cœur.

Quelles sont vos missions à la ligue :

J'essaie de faire augmenter le nombre d'abonnés sur les réseaux sociaux afin d'obtenir plus de visibilité et nous essayons en ce moment avec un copain de développer des visuels pour la ligue.

Que diriez-vous à une personne qui souhaite s'engager à La Ligue ?

Je lui conseillerais de s'engager parce que tout le monde est concerné de près ou de loin par cette maladie mais aussi parce que c'est important de créer un impact collectif et de donner de l'espoir aux malades. La ligue a besoin de bénévoles pour récolter des fonds, faire de la prévention. Il est important que les jeunes s'engagent !



Paule Lacroix, 66 ans, retraitée. Bénévole depuis juillet 2021, par le hasard d'un encart, dans le bulletin d'information de ma commune.

Que signifie le bénévolat pour vous :

Le bénévolat, c'est donner de son temps et de son énergie pour des actions au service d'une cause qui me semble essentielle, la santé.

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'être bénévole ?

Soutenir la recherche contre le cancer par des actions très diversifiées. Rejoindre une association de renom, structurée avec une implantation nationale

Quelles sont vos missions à la Ligue ?

Je participe à des actions de sensibilisation du public et j'anime des actions de prévention santé. J'assure aussi la logistique sur des actions de collecte.

Pouvez-vous nous raconter une anecdote ?

Lors du Marathon de Paris, rencontrer des membres de la Ligue Nationale et aussi de la ligue de Paris, soutenir les participants qui couraient sous les couleurs de la Ligue et au profit de la Ligue, s'immerger dans cette organisation, c'était une expérience extrêmement intéressante et très joyeuse.

Que diriez-vous à une personne qui souhaite s'engager à La Ligue Contre le Cancer ?

S'engager c'est avoir l'opportunité de rencontrer des personnes animées par la même motivation, mais d'horizons très différents.

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



L

IEUX 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**

Ateliers de mieux-être

Évoléoz

Activités : **aromathérapie, sophrologie, groupe de partage, hypnothérapie, etc.**

- Colombes
- Boulogne-Billancourt

Évoléoz 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. Vous trouverez la pratique faite pour vous. Des parcours de soins peuvent vous être proposés par différents praticiens selon vos besoins et vos envies.

Adresse : 45, rue Colbert - 92700 Colombes
73, rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt

onCOGITE

Activités : **ateliers de remédiation cognitive**

- en ligne - oncogite.com

onCOGITE est une association reconnue d'intérêt général qui accompagne les patients souffrant de troubles cognitifs post traitements et les aide à restaurer leurs capacités cognitives. Pour toute information, nous contacter.

Institut Rafaël

Activités : **nutrition, activité physique, émotion, bien-être, retour à l'emploi**

- Levallois-Perret

1^{er} centre européen de médecine intégrative, le patient et ses proches aidants sont au cœur des préoccupations. Les parcours de soins sont coordonnés et sur-mesure pour un accompagnement pendant et après le cancer.

Adresse : 3, bd. Bineau - 92300 Levallois-Perret

Espace Guimel

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

- Garches

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

Adresse : 15, rue du 19 Janvier - 92380 Garches

Maison du Mieux-Être

Activités : **yoga, naturopathie, sophrologie, l'hypnothérapie, sonothérapie, relaxation, gestion du stress, groupe de partage, etc.**

- Rueil-Malmaison

Cet établissement offre des services et des programmes visant à améliorer la santé et le bien-être. L'objectif principal est de promouvoir le bien-être et améliorer la qualité de vie des malades et aidants grâce à une équipe de praticiens et de thérapeutes engagés.

Adresse : 38, rue Victorien Sardou - 92500 Rueil-Malmaison

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Tennis club Clamart

Activités : **équilibre / coordination - cardio - renforcement musculaire - souplesse / mobilité articulaire**

- Clamart

Club Tennis Santé labélisé par la Fédération Française de Tennis. Pratique modulable et adaptable à chacun, quel que soit son âge, son niveau et ses aptitudes physiques. Le programme Tennis Santé est un atout pour bien-être et la santé

Adresse : Place Jules Hunebelle - 92140 Clamart

Stade multisports de Montrouge

Activités : **marche santé, gymnastique, sport santé**

- Montrouge

Labelisé Maison Sport Santé (M.S.S). Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer. Le S.M.M accompagne les malades et aidants en fonction des besoins de chacun, de ses capacités physiques et de ses envies.

Adresse : 105, rue Maurice Arnoux - 92120 Montrouge

A.S.F Rugby

Activité : **rugby santé**

- Fontenay-aux-Roses

Cette activité physique, sans contact ni plaquage, est adaptée pour les personnes, en prévention secondaire d'un cancer, d'une maladie chronique, sur ordonnance médicale ou en prévention primaire. Tout est adapté à vos capacités et à votre rythme. Chaque mouvement est pensé pour renforcer votre endurance, votre force et votre mobilité. C'est une manière douce de vous redonner de l'énergie, de réduire la fatigue mais aussi de créer de l'estime de soi et du lien social en intégrant une équipe soudée.

Adresse : 10, Place du Château Sainte-Barbe - 92260 Fontenay-aux-Roses

Le Label M.S.S. : Qu'est-ce que c'est ?

« Les Maisons Sport Santé (M.S.S) ont pour but d'accompagner les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. »

Ministère des Sports



Retrouve quelques conseils de notre ami Diego, lui aussi il a parfois du mal à trouver la motivation pour bouger, mais qu'est-ce qu'on se sent bien après !



> Tête.

Quand le corps fait des efforts, les glandes du cerveau sécrètent de l'endorphine, l'hormone responsable du plaisir qui fait aussi oublier la colère. Le stress est réduit et on dort mieux, et quand on est reposé, c'est connu, on est de meilleure humeur. Sans oublier que l'activité physique, c'est aussi souvent l'occasion de se faire des copains et d'améliorer sa confiance en soi. Bref, c'est tout bénéf !



> Muscles.

Quand on bouge, ils deviennent plus forts et donc beaucoup plus résistants face aux efforts du quotidien. S'ils sont assez puissants, les muscles soutiennent aussi mieux le corps, ce qui limite certaines douleurs comme le mal de dos.



> Cœur.

Comme tous les muscles, il devient plus fort avec l'activité physique, ce qui limite les maladies. Cela lui permet aussi de battre moins vite au repos, de se muscler et gagner en puissance.



Comment L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AGIT SUR LE CORPS

Le corps humain c'est une grande machine qui adore bouger. Explore celui-ci de la tête aux pieds pour découvrir tous les bienfaits de l'activité physique.

> Système immunitaire.

Une activité physique régulière protège le corps des inflammations et le rend plus résistant face aux virus et bactéries responsables des maladies.



> Poumons.

Pendant l'effort, ils travaillent davantage pour amener l'oxygène aux muscles et accroissent leur capacité. Si les capacités respiratoires ont été endommagées, l'activité physique permet de retrouver du souffle.

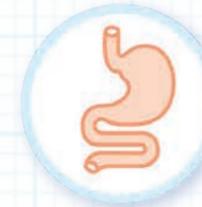
> Os.

Bien pratiquée, l'activité physique limite les risques de fractures. Cela vaut pour les enfants comme toi, en plein développement, mais aussi pour les personnes âgées aux os plus fragiles.



> Système digestif.

L'activité physique accélère la circulation du sang ce qui facilite la digestion des aliments.



> Veines.

Pendant l'effort, elles transportent du sang gorgé de sucre pour alimenter les muscles. Grâce à elles, l'énergie stockée après les repas est utilisée. Si l'alimentation est équilibrée et l'activité physique régulière, il n'y a pas de prise de poids.



> Artères.

Pendant l'effort, elles se dilatent et se contractent plus que d'habitude. Grâce à l'activité physique, elles restent bien élastiques, ce qui limite les risques de problèmes du cœur.

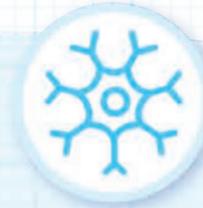


> Articulations.

L'activité physique favorise le renouvellement du cartilage qui permet à nos os de bien s'emboîter.

> Cellules.

Chacune d'elles contient ton ADN, composé de chromosomes qui contient lui-même des centaines de milliers de gènes. Certains favorisent le développement de maladies comme les cancers. Il restera toujours une part de hasard dans le développement ou non des maladies mais les scientifiques ont montré que l'activité physique contribuait à garder ces "mauvais" gènes endormis.



L'INFOGR'AFFICHE

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 - 242, bld Jean Jaurès - 92 100 Boulogne-Billancourt

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



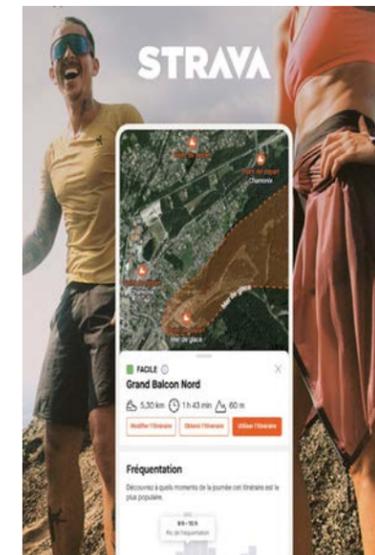
STRAVA

L'APPLICATION SPORTIVE ET SOCIALE



Strava ajoute la dimension sociale au suivi d'activité physique. L'application garde toutes vos activités au même endroit et vous pouvez les partager avec vos amis. Comment ça marche ?

- 1 Vous pouvez enregistrer vos courses à pied, randonnées, marches, séances de yoga et plus de 30 autres sports.
- 1 Découvrez de nouveaux horizons : les données de la communauté Strava pour recommander des itinéraires populaires en fonction de vos préférences.
- 1 Intégrez un réseau social d'entraide et de soutien : sur Strava, on célèbre toutes celles et tous ceux qui bougent.
- 1 Entraînez-vous efficacement : exploitez vos données pour voir comment vous progressez.
- 1 Participez avec des millions d'autres personnes aux challenges mensuels pour atteindre de nouveaux objectifs, collectionnez des badges, allez au bout de vos défis.
- 1 Synchronisez vos applis et appareils préférés. Strava est compatible avec des milliers d'applis et appareils (Apple Watch, Fitbit, Garmin, etc.).



Les cancers masculins du testicule et de la prostate

Les cancers du testicule

C'est le cancer le plus fréquent chez l'homme entre 20 et 35 ans. Il s'agit d'un cancer rare. Il représente 1 à 2 % des cancers masculins.

▲ **Un cancer du testicule se développe** à partir d'une cellule du testicule initialement normale. Elle se transforme et se multiplie de façon anarchique jusqu'à former une tumeur cancéreuse. La plupart des cancers du testicule se développent à partir des cellules germinales qui fabriquent les spermatozoïdes ; Il en existe deux formes : les tumeurs germinales séminomateuses (séminomes) et les tumeurs germinales non séminomateuses.

Signes et symptômes

Les hommes peuvent ressentir ou non des symptômes. Toutefois, des signes sont à surveiller :

- Une protubérance ou une grosseur dans un des testicules (généralement indolore)
- Une sensation de lourdeur dans le scrotum
- Un changement de taille et de forme du testicule
- Des crampes ou douleurs dans le bas-ventre ou l'aîne
- Une accumulation soudaine de fluide dans le scrotum
- Une douleur ou une gêne dans un testicule ou dans le scrotum
- Une augmentation ou une sensibilité du tissu mammaire
- Un développement des seins chez l'homme

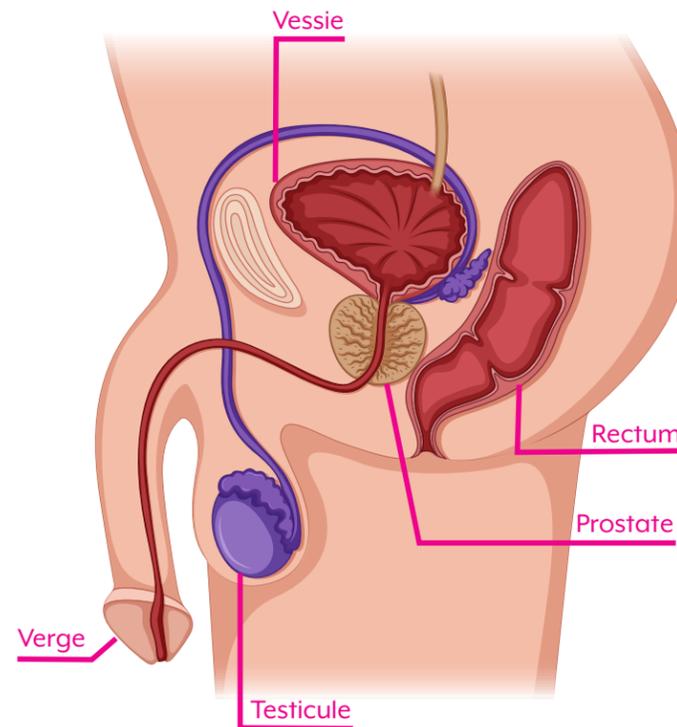
Diagnostic et traitements

Le diagnostic est fait par le médecin traitant lors d'un examen clinique qui confirme ou non l'anomalie testiculaire. Si oui, une échographie scrotale et un bilan sanguin recherchant des marqueurs tumoraux du cancer testiculaire (afoetoprotéine, HCG globale et LDH). En complément un bilan général est réalisé avec un scanner corps entier pour évaluer le stade de la maladie.

Le traitement initial consiste en une intervention chirurgicale pour recourir à l'ablation du testicule (orchidectomie), avec ou sans pose d'une prothèse et les tissus à proximité vers lesquels la tumeur a pu se propager. L'opération consiste à enlever le testicule dans lequel la tumeur s'est développée et les tissus à proximité vers lesquels elle a pu se propager.

Les traitements complémentaires de l'opération :

- **La chimiothérapie**, à base d'un ou plusieurs médicaments anticancéreux ;
- **la radiothérapie** consistant à cibler par des rayons les ganglions lymphatiques ;
- **le curage ganglionnaire** qui permet de retirer les ganglions lymphatiques pouvant être atteints par des cellules cancéreuses.



S'auto-dépister

Il est important pour les jeunes hommes de s'auto-examiner les testicules de façon régulière. Le fait de bien connaître la taille, la forme et le niveau habituel des bosses peut vous aider à déterminer quelque chose d'anormal.

Un auto-examen régulier des testicules peut aider un homme à détecter précocement des modifications, consulter et si un traitement est nécessaire, il pourra commencer le plus tôt possible.

Les cancers de la prostate

Avec 59 885 nouveaux cas diagnostiqués en France*, le cancer de la prostate est le plus fréquent chez l'homme. Il est très rare avant 50 ans. Son incidence augmente progressivement avec l'âge. L'âge moyen au moment du diagnostic est de près de 70 ans*. ▲ La majorité des cancers de la prostate sont des adénocarcinomes (90 %) ; ils se développent à partir des cellules qui constituent le tissu de revêtement de la prostate (cellules épithéliales). ▲ Un cancer de la prostate est une maladie qui se développe à partir de cellules de la prostate initialement normales qui se transforment et se multiplient de façon anarchique, jusqu'à former une masse appelée tumeur maligne.

Signes et symptômes

Des hommes remarqueront des changements dans leur fonction urinaire ou sexuelle susceptibles d'indiquer la présence d'une anomalie prostatique bénigne ou maligne :

- besoin fréquent d'uriner, notamment la nuit
- difficultés à commencer à uriner ou à se retenir d'uriner
- flux d'urine faible ou interrompu
- urination douloureuse ou qui brûle
- difficultés à avoir une érection
- éjaculation douloureuse
- présence de sang dans l'urine ou le sperme
- douleur ou raideur fréquente dans le bas du dos, les hanches, le haut des cuisses

Diagnostic et traitements

Devant un ou plusieurs de ces symptômes, une consultation permettra de faire le point :

- un examen de la consistance de la prostate lors d'un toucher rectal.
- en cas de doute, un bilan biologique évaluant l'antigène prostatique spécifique ou APS (PSA pour les anglo-saxons), qui recherche la présence d'une protéine dans le sang spécifiquement produite par les cellules prostatiques.
- des examens d'imagerie (échographie ou IRM prostatique).

Si le bilan confirme la présence d'une tumeur, il demandera alors une biopsie.

La plupart du temps, le cancer de la prostate se développe sans provoquer de symptôme. Il est souvent découvert suite à une prise de sang montrant une élévation de l'antigène prostatique spécifique (APS ou PSA). Ensuite suivra l'examen clinique et les examens d'imagerie si nécessaire.

Biopsie : Il s'agit de la seule façon permettant de déterminer la présence éventuelle du cancer. Sur le plan thérapeutique, le cancer prostatique, il peut être abordé différemment selon ses caractéristiques. Plusieurs modalités peuvent être proposées, seules ou en association : surveillance, chirurgie, radiothérapie externe, curiethérapie, hormonothérapie, chimiothérapie.

Selon les cas, les objectifs sont de :

- surveiller l'évolution de la maladie
- supprimer ou réduire la tumeur et/ou les métastases
- réduire le risque de récurrence
- ralentir le développement de la tumeur ou des métastases
- traiter les symptômes engendrés par la maladie pour assurer la meilleure qualité de vie possible.

Si un cancer de la prostate vous a été diagnostiqué, il faut garder à l'esprit qu'un grand nombre de cancers de la prostate sont à évolution lente et susceptibles de ne pas avoir besoin d'intervention chirurgicale, ni d'autres traitements radicaux.

Se faire dépister

Le dépistage consiste à détecter le cancer de la prostate au plus tôt. Il existe 2 tests couramment effectués.

Le toucher rectal : Cet acte consiste à ce que le médecin introduise un doigt ganté dans l'anus, où il est possible de sentir une partie de la surface de la prostate.

Le test de dépistage de l'APS : Cet acte recherche la présence d'une protéine dans le sang, produite par les cellules prostatiques. C'est un test indicatif d'une pathologie prostatique mais un résultat anormal n'est pas obligatoirement synonyme de cancer.

Une anomalie devra être précisée par un examen clinique et/ou des examens d'imagerie.

En fonction des résultats, vous pouvez être envoyé chez un médecin spécialisé en vue d'effectuer une biopsie.

La musique au chevet des malades

Née en France de parents vietnamiens, Thuy-Nhi Au Quang découvre le violoncelle à l'âge 5 ans. Très vite, elle découvre que les vibrations du violoncelle ouvrent l'accès aux émotions et à l'intimité de l'être ; elles invitent naturellement au voyage intérieur. Pour la petite fille réservée, cet instrument devient aussitôt une ouverture vers le monde intérieur comme extérieur : un allié vers la connaissance de soi et des autres.

Thuy-Nhi se forme auprès des violoncellistes Xavier Gagnepain, Roland Pidoux, Eric-Maria Couturier.

Après l'obtention de son prix de Conservatoire à Nantes, elle s'engage sur un chemin de développement personnel et spirituel, dont le violoncelle fera partie intégrante.

En 2011, elle se forme à l'accompagnement de personnes en fin de vie auprès de l'association Albatros, et amène le violoncelle en unité de soins palliatifs. Elle y prend conscience de la puissance du non-verbal dans cet accompagnement, porté par la musique et les sons chaleureux de l'instrument.

Formée aussi à la sophrologie (SupdeSophro), elle propose alors un accompagnement atypique, à la fois musical et humain pour soulager les événements de vie comme les troubles anxieux en marge de la maladie.

Aujourd'hui musicienne-intervenante en milieu de soin (hôpitaux, institutions spécialisées de la région parisienne), elle intervient auprès de personnes concernées par les troubles psychiques, mais également en service de réanimation, en soins palliatifs, en neurologie, pendant des séances de chimiothérapie, ou encore auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en Ephads.

Elle intervient dans les services de cancérologie des hôpitaux des Hauts-de-Seine, sous l'égide de la Ligue contre le Cancer.



Le répertoire qu'elle développe en milieu hospitalier pourrait se nommer « De Bach à Brassens », et se veut le plus large possible afin que la musique touche le plus grand nombre et au plus près du cœur.

« Ces moments de partage musicaux font émerger une variété d'émotions, selon le trajet de vie de la personne, son besoin ou sa fragilité au moment de la rencontre. La musique peut transporter momentanément le patient vers un ailleurs possiblement plus léger, pour lui rappeler aussi les ressources qu'il possède en lui », témoigne Thuy-Nhi.

Parallèlement, elle poursuit toujours ses concerts en musique de chambre ou en solo.



Les Représentants des Usagers

Les Représentants des Usagers (RU) sont les porte-paroles des patients. Ils sont les garants du respect de leurs droits et de leurs intérêts. Ils doivent obligatoirement être membres d'une association de santé agréée et siègent dans les Commissions des Usagers (CDU) des cliniques et hôpitaux.

Six membres bénévoles du Comité des Hauts-de-Seine de la Ligue Contre le Cancer sont aujourd'hui Représentants des Usagers dans différents établissements de santé du département. Ils participent aux Commissions de l'hôpital Beaujon et de l'hôpital Goüin à Clichy, de la clinique du Val d'Or à Saint-Cloud, de la clinique Marcel Sembat à Boulogne et de Notre Dame du Lac à Rueil-Malmaison.



Ils sont également impliqués dans des groupes de travail et s'ils sont sollicités, accompagnent les usagers. Ils examinent les problématiques rencontrées, évaluent les projets mis en œuvre par les établissements de santé. Ils collaborent avec ces derniers aux démarches d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité relatives à la prise en charge des patients.

C'est sans doute l'une des missions de représentation parmi les plus importantes du système de santé : elle fait partie du socle sur lequel repose l'édifice

de la démocratie en santé. C'est la seule commission qui veille au respect des droits et des intérêts de tous les usagers, et qui permette de construire dans une structure collaborative, un service de santé vraiment soucieux du patient.

Le patient a des droits applicables, quel que soit l'établissement de santé :

- Être informé sur son état de santé
- Consentir librement à tout acte médical ou traitement
- Désigner une personne de confiance et une personne à prévenir
- Rédiger ses directives anticipées
- Accéder à son dossier médical en transmettant un courrier à la Direction
- Avoir un traitement confidentiel de ses données
- Exprimer sa satisfaction auprès des équipes.
- Exprimer ses plaintes et réclamations en adressant un courrier à la Direction ou au RU

• Déclarer un événement indésirable grave survenu lors de son hospitalisation.

Les coordonnées des Représentants des Usagers sont accessibles sur les livrets d'accueil, les Sites internet ou par voie d'affichage dans tous les hôpitaux et cliniques.

Le patient n'est plus seul lorsqu'il rencontre une difficulté. Il est important qu'il soit informé de la possibilité de s'adresser à des personnes compétentes habilitées à faire respecter ses droits.

Émerveiller pour soigner les enfants atteints de cancers pédiatriques

Les cancers pédiatriques sont des maladies rares et hétérogènes regroupant plus de 60 types de cancers différents. Chaque année, environ 1 800 enfants de moins de 15 ans sont touchés par ces maladies sur le territoire métropolitain. À ceux-ci s'ajoutent 450 nouveaux cas annuels chez les adolescents de 15 à 17 ans et plus de 1 000 cas pour les jeunes adultes de 18 à 25 ans.

S'ils demeurent rares à ces âges, les cancers constituent la première cause de décès par maladie chez les moins de 20 ans. La formidable mobilisation des onco-pédiatres et des chercheurs a fait progresser les traitements au fil des 40 dernières années et le taux de guérison à cinq ans des cancers pédiatriques est aujourd'hui estimé à 83 %.

Évasion en Tunisie pour des enfants atteints de cancers pédiatriques

Notre comité a accordé une subvention d'un montant de 21 000 € à l'organisme Legmi Race dans le cadre de leur projet « séjour



Kids » pour le financement d'un voyage d'une semaine encadré pour un groupe de 10 enfants d'Île-de-France en rémission d'un cancer.

Depuis 2019, Legmi Race s'engage auprès d'enfants ayant été touchés par la maladie cancéreuse et qui sont en rémission. Ils organisent plusieurs formules de voyages sportifs dans le sud tunisien. Évasion, découverte, et émerveillement en Tunisie au milieu de paysages éloignés.

Il n'y a pas que les grands qui peuvent se dépasser !

« Accessible à nos enfants, pas de chronomètre pour nos jeunes pousses, ni d'obligation de participer à toutes les épreuves ou toutes les étapes, chacun son rythme. Il faut une pincée de détermination, une dose de cohésion, de la convivialité.

Et tout ça, dans la joie et la bonne humeur ! » Legmi Race



Commerçants et artisans engagés

La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine mobilisée sur tous les terrains

Octobre Rose a été encore un fois possible grâce à l'implication collective de nombreux acteurs de notre département. Nous souhaitons adresser nos remerciements les plus sincères aux collectivités territoriales, aux établissements publics, aux associations, aux clubs sportifs, aux entreprises, et aux acteurs du secteur de la santé et de l'éducation.

Votre mobilisation et votre générosité ont été essentielles pour faire de ce mois une période riche en sensibilisation et en soutien aux personnes touchées.

Grâce à ces initiatives cette année, c'est un total de 110 interventions, 6 500 personnes rencontrées directement. Les fonds contribueront à des programmes de recherche, de dépistage et d'accompagnement pour les malades et leurs familles.

Un Soutien qui Fait la Différence

En France, 1 femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie.

Nous rappelons que la prévention est une action de chaque jour : même en dehors du mois d'octobre, la lutte contre le cancer du sein continue.



Clubs et défis sportifs



Entreprises sensibilisées



Peluches Octobre Rose



Animations sur les marchés



Mairies mobilisées



Illuminations de bâtiments publics



Cliniques et hôpitaux solidaires



Equidia, en selle pour octobre rose

La chaîne de télévision Equidia, spécialisée dans les courses hippiques, a réaffirmé son engagement envers les causes sociétales en participant à la campagne d'Octobre Rose.

Sensibilisée par l'importance de la lutte contre le cancer du sein, la chaîne a mobilisé l'ensemble de ses collaborateurs et présentateurs pour marquer la fin de ce mois de solidarité. Le 31 octobre, les collaborateurs ont été invités à porter un vêtement rose en signe de soutien, tandis que les présentateurs à l'antenne ont arboré le ruban rose, symbole universel de cette mobilisation.

À travers cette initiative, Equidia a montré qu'elle ne se limite pas à ses missions spécialisées, mais qu'elle reste attentive aux enjeux de société qui touchent un grand nombre de personnes.

Basée à Colombes, dans les Hauts-de-Seine, la chaîne a voulu transmettre un message fort de soutien et de sensibilisation à ses collaborateurs, ses téléspectateurs et au-delà.

En participant à Octobre Rose, Equidia a contribué à rappeler que la lutte contre le cancer du sein ne s'arrête pas aux actions ponctuelles et que l'implication continue de chacun est essentielle pour faire progresser la recherche et l'accompagnement des personnes touchées.



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^{er} 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 - 242, bld Jean Jaurès - 92 100 Boulogne-Billancourt

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





Organise tes propres olympiades !

Tu as prévu de retrouver des copains, des cousins ou d'autres membres de ta famille cet été ? Et si vous organisiez vos propres olympiades sur un ou plusieurs jours avec des disciplines sorties de votre imagination ? Il n'y a qu'à suivre le guide pour trouver l'inspiration !

Epreuve artistique

Gymnastique rythmique, danse sur glace, natation synchronisée... Aux Jeux, les sportifs doivent parfois faire preuve de créativité pour obtenir la note maximale ! Essaie de t'en inspirer pour ton olympiade. Tu peux organiser une épreuve de danse ou opter pour une course déguisée et demander à un jury d'offrir un bonus aux costumes les plus réussis.



Epreuve d'agilité ou de précision

Au biathlon, les sportifs doivent skier puis tirer à la carabine dans une cible. Pas besoin d'arme pour ton épreuve. Pour l'agilité, tu peux proposer une course d'obstacles avec un handicap. Demande aux participants de marcher avec un livre en équilibre sur leur tête ou une raquette sur laquelle ils feraient en permanence rebondir une balle de ping-pong par exemple. Pour la précision, tu peux aussi collecter des conserves vides et mettre en place un jeu de casse-boîte.



Epreuve avec un animal

Aux Jeux, les épreuves d'équitation sont les seules qui sollicitent les animaux. Demande à ton chien, ton chat, ton hamster ou les escargots qui trainent dans ton jardin s'ils veulent bien participer à ton olympiade. Mais attention, interdiction de leur faire du mal ! Cela ne fait pas partie des valeurs olympiques. Tu peux aussi décider que ce sera toi le cheval et te lancer dans une épreuve qui mêle sauts d'obstacles et reproduction de pas de danse imposés.



2

Epreuve collective

Handball, course de relais, aviron... Les Jeux valorisent les sports d'équipe. Pour composer les tiennes, fais piocher à l'aveugle des cailloux de deux couleurs différentes dans un sac en tissu. Vos équipes pourront ensuite s'affronter au tir à la corde par exemple. Si vous n'êtes pas nombreux, privilégie une épreuve en binôme ou un participant doit aider un autre à avancer masqué entre des obstacles. Les membres de l'équipe victorieuse remportent des points pour le classement individuel.



Epreuve de vitesse

Aux Jeux Olympiques, l'épreuve du 100 mètres est une des plus attendues. Et il faut être attentif car elle se termine en moins de 10 secondes ! Pour t'entraîner à la rapidité, tu peux proposer à tes camarades d'olympiades d'organiser une course en sac, une épreuve de saute-mouton ou un parcours à vélo. Peu importe le moyen de se déplacer, l'essentiel c'est que l'épreuve soit chronométrée.



Epreuve d'endurance

Pas besoin de demander aux participants de courir 42,195 km comme lors de l'épreuve du marathon qui clôture les Jeux. Tu peux leur demander de rester debout sur un poteau ou suspendu à une barre le plus longtemps possible. Le dernier qui tombe a gagné !



Epreuve avec une balle

Basketball, tennis, rugby, handball... Les Jeux proposent des épreuves avec des balles de toutes les tailles. Pour poursuivre la tradition, imagine une nouvelle discipline avec le ballon de ton choix. Tu peux même inventer un sport un peu déjanté avec un ballon de baudruche et des raquettes de plage.



Epreuve de saut

Saut en hauteur, saut en longueur... Ceux là existent déjà ! Et pourquoi n'en inventerais-tu pas d'autres ? Une épreuve de saut à cloche pied, de saut de trampoline ou de corde à sauter ?



Et n'oublie pas le vainqueur ! A Olympie, les athlètes recevaient une couronne d'olivier. On compte sur toi pour fabriquer une récompense qui vous ressemble.





Les Jardiniers

Le projet

Un nouvel espace culturel hybride

Montrouge

Fin avril 2024 s'ouvre au public à Montrouge aux portes de Paris, un nouveau lieu culturel hybride : les Jardiniers.

Dans une ancienne usine d'hélices d'avion, devenue par la suite l'atelier des jardiniers de la ville de Montrouge, les Jardiniers est un lieu ouvert à tous, engagé socialement et écologiquement, dédié à l'art contemporain et à l'écologie.

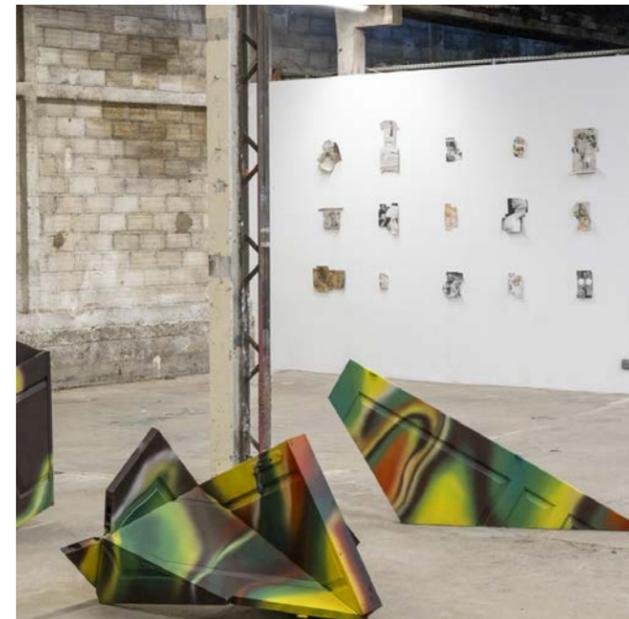
Lieu de vie pluriel, les Jardiniers se veulent comme un espace ouvert, où aller et revenir, parfois rester, flâner, apprendre, travailler, se rencontrer. Lieu hybride, entre art contemporain et restauration engagée, cet espace réhabilité de 600 m2 lie espace d'exposition, activités culturelles et moments culinaires en un lieu convivial et ouvert, proche des habitants et engagé au quotidien.

Avant tout lieu d'exposition, les Jardiniers suivent le rythme des saisons culturelles en se découvrant au travers d'autres voix et d'autres regards portés sur notre monde. La Galerie - espace de 300 m2 - est rythmée chaque année par quatre temps forts, dont l'un en lien direct avec le Salon de Montrouge.

Elle propose tout au long de l'année des événements ouverts à tous : conférences, ateliers pédagogiques, résidences...

Dans un décor pensé par l'agence septembre architecture, la Cantine - d'environ 200 m2 - privilégie les produits locaux, de saison et d'agriculture responsable, avec un engagement environnemental fort. Offrant une ambiance conviviale, elle propose quotidiennement une possibilité de restauration et de bar engagée, pour un bien manger respectueux des conditions environnementales et sociales.

Le projet des Jardiniers est piloté par une équipe réunie autour de l'artiste et académicien Fabrice Hyber et rassemblant l'artiste Adrien van Melle-Nehama, le commissaire d'exposition Henri van Melle et le directeur artistique Christophe Vix-Gras. Tiers-lieu semi-associatif, les Jardiniers sont cogérés par une association (La Galerie et les activités éducatives) et la société « L'Atelier des Jardiniers » (La Cantine).



Un espace d'exposition de 300 m2

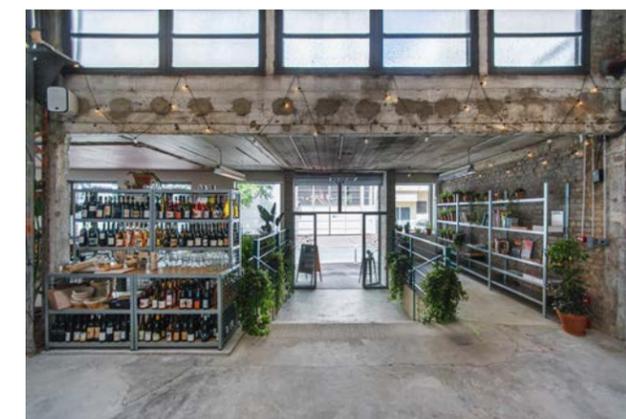
La Galerie des Jardiniers accueille chaque année trois expositions principales, autour de réflexions curatoriales portant à la fois sur les écologies et plus largement au mieux vivre ensemble. Entre la jeune création et des artistes plus confirmés, français.

es et internationaux, l'envie est d'ouvrir un dialogue intergénérationnel et polyphonique

et d'en faire un lieu où les questions actuelles sont soulevées et où les réponses se font entendre dans leurs diversités. Chaque cycle sera complété par une exposition confiée à un curateur indépendant, en résonance avec l'engagement des Jardiniers. La programmation sera enrichie par des ateliers pédagogiques, des conférences, des week-ends thématiques - micro-édition, artisanats d'art et des résidences d'artistes.

Une ligne éditoriale centrée sur l'écologie

L'équipe des Jardiniers a à cœur de défendre un projet culturel dialoguant avec des réflexions sur l'écologie environnementale et nos tissus sociaux contemporains. La programmation sera imaginée dans une volonté de sensibiliser et d'amener à la réflexion et à l'action. Elle promouvra les gestes écocitoyens, la cuisine zéro déchet ou encore l'agriculture urbaine et la permaculture. Afin de répondre aux besoins des publics, les Jardiniers proposeront également du soutien scolaire et des activités ludo-éducatives, encadrés par des intervenants associatifs locaux et qualifiés, ainsi que des débats autour des thématiques du lieu, animés par des experts.



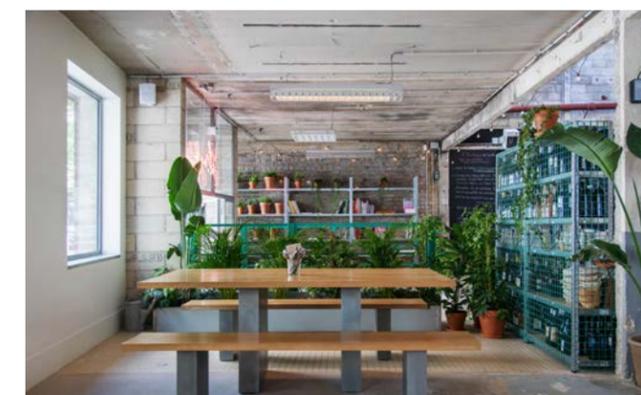
Un restaurant de quartier écoresponsable

Avec son esprit cantine à l'heure du déjeuner et une ambiance cave à manger le soir, la Cantine met à l'honneur une cuisine saine, de terroir, avec des produits locaux, bio et de saison. La carte propose également une large sélection de vins naturels et des boissons bio et locales.

Un lieu de vie nouvelle génération

Les Jardiniers imaginent un écosystème des communs où des relations nouvelles se forment, où des outils se prêtent au jeu de l'expérimentation. Terrain fertile, Les Jardiniers invitent à la construction collective d'autres récits du mieux vivre ensemble. En transformation permanente, pensé comme une cabane, un refuge, ce lieu évoluera et s'inventera par et pour les usages de qui nous sommes et deviendrons. Les Jardiniers s'inscrit dans la lignée du 6b, des Grands Voisins ou encore des guinguettes Rosa Bonheur.

Les Jardiniers
11, rue Paul Bert
92120 Montrouge





Focus sur

Ville de Saint Cloud

Bienvenue sur la colline de Saint-Cloud, ville d'art et d'histoire. Appréciée pour sa qualité de vie à quelques pas de la capitale, ses beaux espaces verts - avec notamment le Domaine national, la Ville met la culture à l'honneur.

Le cinéma-théâtre Les 3 Pierrots entièrement rénové.

Événement majeur de cette rentrée : la réouverture du cinéma-théâtre Les 3 Pierrots, inauguré début octobre 2024.

À la croisée des quartiers Centre/Village et Coteaux/Bords-de-Seine, les habitants ont pu découvrir un cinéma-théâtre totalement repensé, contemporain, sobre et durable, ouvert sur la ville et l'écosystème local.

"Le projet de restructuration et d'extension donne un nouveau souffle architectural au bâtiment des architectes Durand et Mabileau, explique Ségolène de Larminat, première adjointe au maire déléguée à la Culture et au patrimoine. Inauguré en 1981, il n'avait connu aucune transformation majeure depuis. Imaginé par l'agence Studio 1984, il est composé du bâtiment existant entièrement remodelé, d'une extension en harmonie avec l'ancien édifice et d'aménagements paysagers.

L'établissement municipal propose, en plus de ses salles de spectacle et de cinéma (les salles Lino Ventura et Bertrand Tavernier), un hall d'accueil circulaire de 85 m² ou encore des bureaux à l'étage."

Un établissement culturel à la programmation riche qui fait rayonner la ville avec ses spectacles, des avant-premières, animations pour les enfants...

Retrouvez le programme complet du cinéma-théâtre Les 3 Pierrots sur 3pierrots.fr



Le musée des Avelines

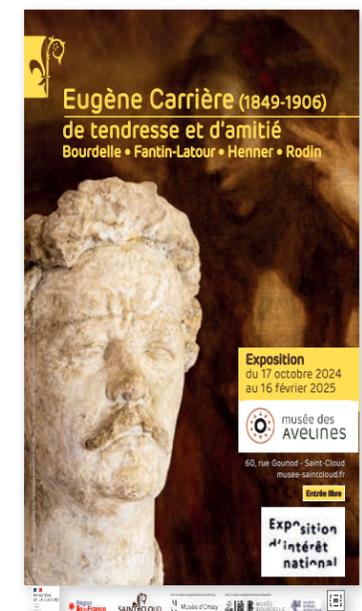
Autre pépite, le musée des Avelines, autrefois maison particulière d'un riche pharmacien, s'inscrit dans un cadre exceptionnel pour transmettre l'art et l'histoire aux grands et aux petits.

Ville au passé chargé d'histoire, Saint-Cloud est marquée par les événements qui ont construit la France et dont le musée se fait un témoin fidèle. Celui-ci vous propose un voyage en peintures, gravures ou photographies, étoffées d'objets et de mobiliers, sur les grands moments et célébrités qui ont écrit le passé de la ville comme celui de la France.

Découvrez, au détour des salles, le château de Monsieur, frère du Roi, qui fut également demeure de Marie-Antoinette, de Napoléon 1er ou de Napoléon III ; la porcelaine tendre de Saint-Cloud et ses décors tout en finesse ; des personnalités importantes qui ont choisi Saint-Cloud comme lieu de villégiature, artistes, peintres, sculpteurs ou musiciens tels Edouard Dantan, Gaston La Touche, Charles Gounod ; des pionniers dans leur domaine, comme Marie Bonaparte, Henri Chrétien, Alberto Santos Dumont.

Redécouvrez les événements historiques du 18 brumaire, de l'incendie du château pendant la guerre de 1870 et la destruction de la ville, de la fête de Saint-Cloud...

Le musée des Avelines présente du 17 octobre au 16 février 2025, l'exposition «Eugène Carrière (1849-1906), de tendresse et d'amitié» labellisée Exposition d'intérêt national».





Histoire du domaine national de Saint Cloud

Situé à l'Ouest de Paris en bordure de Seine, le domaine national de Saint-Cloud s'étend sur 460 hectares et bénéficie d'un cadre exceptionnel aux portes de la capitale. Mais connaissez-vous l'histoire de ce lieu de villégiature des familles princières, royales et impériales ?

Meurtre dans un jardin à l'italienne

En 1577, Catherine de Médicis acquiert l'Hôtel d'Aulnay à Saint-Cloud et en fait don à Jérôme de Gondi, banquier florentin. Il y bâtit une maison de plaisance entourée de jardins en terrasse. En 1589, le roi Henri III s'y installe pour préparer le siège de Paris, tenu par la Ligue catholique. Le 1er août, il est poignardé par le moine Jacques Clément. Avant de mourir, il désigne Henri de Navarre, futur Henri IV, comme son successeur.

De l'archevêque au Roi

En 1625, Jean-François de Gondi, premier archevêque de Paris, achète la propriété et embellit les jardins, notamment avec la grotte du Parnasse et le bassin du Grand Jet. À sa mort en 1654, le domaine est vendu à Barthélémy Hervart, qui agrandit la maison et améliore l'approvisionnement en eau. En 1658, Louis XIV acquiert cette propriété devenue prestigieuse.

Un palais princier

Louis XIV offre le domaine à son frère Philippe d'Orléans, surnommé «Monsieur». Sous son impulsion, le domaine s'étend sur 400 hectares avec la construction d'un château par Antoine Le Pautre et l'aménagement des jardins par André Le Nôtre. Saint-Cloud

devient un joyau de l'architecture et du paysagisme français.

Révolutions et coups d'État : Saint-Cloud, palais du pouvoir

En 1785, Louis-Philippe d'Orléans cède le domaine à Marie-Antoinette, qui y entreprend des travaux majeurs. Pendant la Révolution, le domaine devient une résidence royale sous la monarchie constitutionnelle. Napoléon Bonaparte y organise le coup d'État du 18 Brumaire (1799) et se proclame empereur en 1804. Après l'Empire, la demeure voit se succéder plusieurs souverains, jusqu'à Charles X, qui y signe les ordonnances causant sa chute. Napoléon III, élu président, est proclamé empereur à Saint-Cloud en 1852.

Guerres et destructions

En 1870, Napoléon III signe à Saint-Cloud la déclaration de guerre à la Prusse, menant à la destruction du château lors des combats entre Français et Prussiens. En 48 heures, un incendie réduit le domaine en ruines. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les Allemands transforment le site en position stratégique, installant bunkers et batteries anti-aériennes.

Le temps de la reconnaissance

Classé monument historique en 1994 et labellisé «Jardin remarquable» en 2005, le domaine de Saint-Cloud est aujourd'hui valorisé pour son patrimoine exceptionnel. Expositions, festivals et événements culturels permettent de redécouvrir ce lieu emblématique, conservé pour « les jouissances du peuple

Réponses du test «Êtes-vous incollable sur les cancers masculins ?»

EXISTE-T-IL DES SYMPTÔMES EN CAS DE CANCER DE LA PROSTATE ?

- **PARFOIS.** ILS PEUVENT VARIER D'UN INDIVIDU À L'AUTRE. CERTAINS HOMMES NE PRÉSENTENT AUCUN SYMPTÔME, D'AUTRES PEUVENT RESSENTIR DES DOULEURS OU UNE SENSATION DE BRÛLURE PENDANT LA MICTION, DES PROBLÈMES D'ÉRECTION, DES DOULEURS DANS LE BAS DU DOS OU LES HANCHES, OU ENCORE DES TROUBLES URINAIRES. IL EST IMPORTANT DE CONSULTER SON MÉDECIN LORS DE L'APPARITION DE CERTAINS DE CES SYMPTÔMES. LES SYMPTÔMES DUS À LA COMPRESSION DE L'URÈTRE SONT PRÉSENTS AUSSI DANS D'AUTRES MALADIES.)

LA CHIMIOTHÉRAPIE A UN IMPACT PLUS IMPORTANT QUE L'HORMONOTHÉRAPIE SUR LA QUALITÉ DE VIE.

- **FAUX.** L'HORMONOTHÉRAPIE A UN IMPACT PLUS IMPORTANT D'APRÈS L'ÉTUDE CANTO ET RETOURS D'EXPÉRIENCE DE PATIENTS.

QUELS SONT TESTS UTILISÉS POUR DÉPISTER LE CANCER DE LA PROSTATE ?

- **TEST SANGUIN ET TOUCHER RECTAL**

EXISTE-T-IL UN DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DE LA PROSTATE ?

- **NON.** À LA DIFFÉRENCE DES CANCERS COLORECTAUX ET DES CANCERS DU SEIN, IL N'EXISTE PAS DE DÉPISTAGES ORGANISÉS DES CANCERS MASCULINS.

LE CANCER DE LA PROSTATE EST-IL LE CANCER LE PLUS RÉPANDU CHEZ LES HOMMES ?

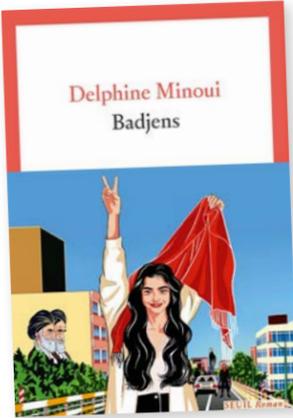
- **OUI.** LE CANCER DE LA PROSTATE SE SITUE AU 1ER RANG DES CANCERS CHEZ L'HOMME, NETTEMENT DEVANT LES CANCERS DU POUMON ET DU CÔLON-RECTUM.

QUEL EST LE MOIS DE SENSIBILISATION AUX CANCERS MASCULINS ?

- **NOVEMBRE**



Le coin salon



« J'ai 16 ans.

Je suis morte le jour où je suis née ». De nos jours, Zahra vit à Chiraz, une des plus grandes villes d'Iran, entre un père hostile et une mère fusionnelle mais résignée. Le frère aîné est adulé, à l'image de la place qu'occupent les

hommes dans la République islamique et ses patriarches triomphants, toujours plus prompts à célébrer les martyrs de la nation qu'à écouter ses femmes ou ses filles. Surnommée badjens par sa mère, mot qui signifie effrontée en persan, l'héroïne va être emportée petit à petit par le vent de révolte qui souffle sur l'Iran depuis la mort de Mahsa Amini en octobre 2022. Une quête, existentielle, rendue avec énormément de justesse.

Sans quitter une seule fois son salon ou bien le confort de sa chambre d'hôtel, ni même rencontrer en personne les figures dont il dresse le portrait, Arnaud Daguerre devient le reporter-star du Miroir, grand journal s'il en est. Situation risquée, mais aussi revanche d'un petit garçon timide qui reçoit à l'âge adulte des honneurs inespérés, jusqu'au fameux prix Albert-Londres remis aux plus grands journalistes. Son talent, certes usurpé, se voit pourtant salué par tous. Notamment par quelques voix qui trouvent son aisance des plus insolentes...



Qu'en pensez-vous ?

Librairie Mémoire 7

Le mouvement « Femme Vie Liberté » d'émancipation des femmes iraniennes trouve grâce à cette grande reporter du Figaro un roman à sa mesure : fougueux, puissant, irrévérencieux. Le parcours de l'adolescente pleine de vigueur et d'envie émeut à toutes les pages, notamment dans la relation subtile qu'elle entretient avec sa mère. Celle-ci ne peut participer physiquement au mouvement de rébellion, mais s'y associe par procuration à travers le plein soutien qu'elle accorde à sa fille. C'est là toute la portée de cette révolte, menée par une frange courageuse de la population pour le bien du plus grand nombre.

Qu'en pensez-vous ? Librairie Mémoire 7

D'une plume enlevée, Marie Mangez fait de son personnage un symptôme de notre société, ivre de vitesse et sujette au risque de la désinformation. Pris dans la spirale du succès, son héros ne parvient plus à retrouver l'authenticité qui lui permettrait d'en sortir. Après un premier roman très remarqué, Le Parfum des Cendres, la jeune romancière transforme l'essai avec cette réflexion enjouée sur le syndrome de l'imposture. À ne surtout pas rater !

La librairie Mémoire 7 fête ses 40 ans en 2024. Retrouvez toutes ses actualités, ainsi que son prix littéraire « A livre ou verre », à Clamart ou sur librairie-memoire7.fr



Le cinéma Marcel Pagnol propose

une programmation au plus près de l'actualité de la création française et internationale, en particulier européenne, ce qui lui vaut le label Europa Cinemas. De nombreux événements jalonnent sa saison : le Meilleur de la Quinzaine des Réalisateurs et la programmation cannoise de l'ACID en septembre, L'Automne documentaire pour une plongée au cœur des représentations du réel, le Festival Télérama en janvier, le Printemps du Cinéma en mars et la fête du cinéma en juin.

Tous les mois les réalisateurs viennent présenter leurs films et échanger avec des cinéphiles toujours plus nombreux au rendez-vous. Ces films



s'inscrivent majoritairement dans le champ du documentaire et apportent un éclairage sur le monde tel qu'il va, à travers des thématiques variées. En parallèle de ces rencontres et un mercredi par mois, des cinés-goûters accueillent les plus jeunes et leur proposent à l'issue de la projection un échange, des quiz ou des jeux en lien avec les thématiques des films.

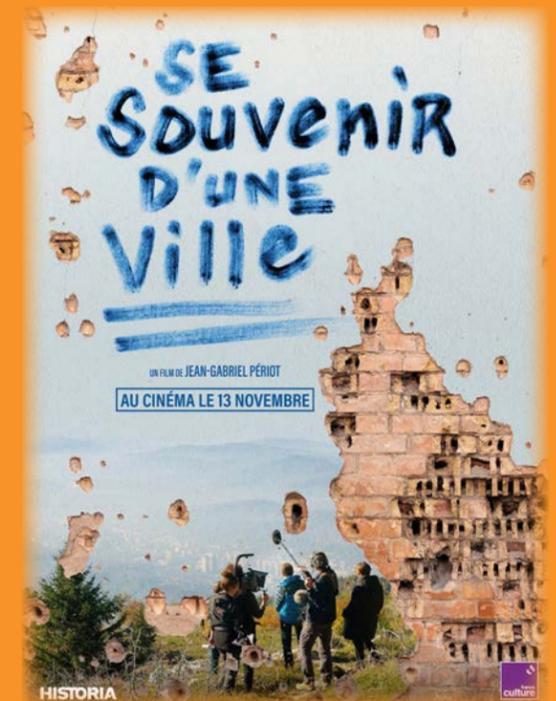
Le cinéma Marcel Pagnol accueille en fin d'année la restitution du travail mené avec les élèves des établissements scolaires dispensant l'option cinéma. Leur travail est présenté sur grand écran. Avec le soutien de la Délégation à l'action culturelle de l'académie de Versailles, la Drac Île-de-France et le Conseil départemental des Hauts-de-Seine.

Plus largement, Malakoff scène nationale s'engage également auprès du monde enseignant en adhérant au dispositif Ma classe au cinéma en partenariat avec le CNC, le département des Hauts-de-Seine, le ministère de l'Éducation nationale et l'ACRIF. Il s'agit de faire découvrir aux élèves de la maternelle à la terminale plusieurs œuvres cinématographiques lors de projections spécialement à leur intention et en leur permettant d'échanger avec des professionnels du cinéma.

Se souvenir d'une ville

Jean-Gabriel Périot
documentaire

Le siège de Sarajevo a duré d'avril 1992 à février 1996. 1 425 jours pendant lesquels les jeunes hommes de la ville ont été mobilisés pour la défendre ; des jours où certains d'entre eux ont choisi de prendre leur caméra pour contrer par l'image la violence qui s'abattait sur eux. 30 ans après, quel regard ces cinéastes portent-ils sur leurs images d'alors, sur cette guerre sans fin et sur leurs craintes qu'elle ne reprenne ?



Dépistage

Ensemble
d'examens et de
tests effectués
afin de dépister
une affection
latente
à un stade
précoce.
[...]

*"C'est devenu un réflexe
pour vérifier que tout va bien!"*

Esther

#JaimeMesSeins

Mon droit au dépistage

Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé une fois par an est recommandée, et en plus dès 50 ans, une mammographie tous les deux ans. Ce droit au dépistage sauve des vies. Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

www.liguecancer92.org



HAUTS-DE-SEINE