

TOP Santé

MÉDECINES
DOUCES

BIEN DORMIR

Plantes et sophro :
le combo gagnant
+ TESTEZ LA QUALITÉ
DE VOTRE SOMMEIL

MIGRAINES

Enfin de
nouveaux
traitements
efficaces

SOCIÉTÉ

FAIRE UN BÉBÉ
« TOUTE SEULE »,
QUE DIT
LA LOI ?

**DU BON SENS
POUR RETROUVER LA LIGNE**

LE RÉGIME DASH

CLASSÉ 2^e MEILLEUR AU MONDE

PRÉVENTION, SOINS, ESTHÉTIQUE...

DES DENTS SAINES

ET BELLES

➔ LES TRAITEMENTS ADAPTÉS
➔ UN BÉNÉFICE GÉNÉRAL
SUR LA SANTÉ

COSMÉTO

LE CURCUMA

Il fait aussi du
bien à l'extérieur

BANC D'ESSAI

8 CRÈMES
ANTI-ÂGE

CORPS ET ESPRIT

Les bienfaits
du silence

NUTRITION

LE CHOCOLAT CRU
stimulant et antistress



L'association Les Hôtesses de l'air contre le cancer multiplie les actions pour mieux prévenir et dépister.



Cancer du sein 6 associations qui ont tout bon !

EN OCTOBRE, LES ASSOCIATIONS QUI LUTTENT CONTRE LE CANCER DU SEIN ET SOUTIENNENT LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LA MALADIE AFFICHENT LA COULEUR DE LEUR ENGAGEMENT : LE ROSE ! SÉLECTION ET PASSAGE EN REVUE DE LEURS ACTIONS.

PAR ANNE-LAURE GUIOT

Stands de prévention, animations, conférences... si ces associations œuvrent pour les femmes atteintes du cancer du sein dans le cadre de la 27^e campagne d'Octobre rose, chacune met en avant ses spécificités. Certaines (Patients en réseau, Rosa Mouvement) ont mis en place un réseau sous la forme d'un espace de parole basé sur le partage d'informations (traitements, adresses...) et le soutien entre patients, proches et aidants, ou encore d'un accompagnement personnalisé par des praticiens spécialisés (santé, nutrition...). D'autres sont ciblées sur la

pratique d'une activité physique adaptée régulière (randonnée, danse...), recommandée par l'Institut national du cancer parmi les soins de support et reconnue comme thérapie non médicamenteuse par la Haute autorité de santé. Ses bienfaits ? Une amélioration de la qualité de vie et de la tolérance des traitements, un allongement de l'espérance de vie et une réduction de 24 % du risque de récidive (Fondation ARC pour la recherche sur le cancer). Autre action, grâce à ses missions, l'association Prolific contribue à l'avancée de la recherche sur le cancer du sein pour gagner le combat contre la maladie. ■

Les Hôtesses de l'air contre le cancer : un autre regard sur la maladie

L'association s'embarque dans la lutte contre le cancer du sein dès 2015 avec un groupe de soutien de personnels navigants commerciaux sur Facebook. Ces derniers seraient plus à risque (3,4 % contre 2,3 % pour le reste de la population), selon une étude américaine publiée en 2018 dans « Environmental Health ».

OBJECTIFS « La maladie n'ayant pas de métier, l'association soutient les patients et leurs proches via des forums (aéroports, hôpitaux...) et sur les réseaux sociaux », explique Jean-Claude Chau, président, dont l'entourage a été touché par la maladie.

ACTIONS À défaut de pouvoir reconduire des Vols Roses (sièges d'avion et hôtesses vêtus de rose) du fait du coronavirus, des stands de prévention se tiendront en région parisienne (ventes de tee-shirts, porte-clés...). Ils permettront d'offrir des tatouages en 3D des mamelons et aréoles aux patientes et de faire un don à 15 hôpitaux. Leshotessesdelaircontrelecancer.org



Elles dansent... avec le cancer

C'est lors d'un festival de danses latines dédié à l'expression du féminin qu'Aude Michon, danseuse, crée l'association Paris NewDance en 2010, puis Elles Dansent en 2013, une action solidaire pour améliorer le bien-être des personnes atteintes de cancers et de leurs proches grâce aux vertus de la danse. Elle donne des cours et stages adaptés en hôpitaux, associations, visioconférence... et des cours au chevet des personnes hospitalisées et en fin de vie à Gustave-Roussy (Paris). Mais aussi des spectacles inclusifs avec malades du cancer et danseurs expérimentés.

OBJECTIFS « L'association ne lutte pas contre le cancer, elle danse avec ! Plus qu'un combat, elle favorise la résilience. La danse (salsa, danses afro-caribéennes) permet de se réapproprier son corps, de se réconcilier avec sa féminité et de redonner du sens à la vie », note Aude Michon.

ACTIONS Le 2 octobre, un show sera présenté à l'Atelier Cognacq-Jay à Paris. Des animations, stands et conférences auront lieu lors d'Octobre rose dans des hôpitaux à Paris (Georges-Pompidou, Saint-Louis...).
Ellesdansent.org

De rose vêtue, la fanfare accueille le public lors de l'animation d'Octobre rose dans la cour de la mairie du 3^e à Paris, en 2019.

Prolific : développer les projets de recherche

Lors de travaux sur les échanges cellulaires, la Dre Clara Nahmias, directrice de recherche au CNRS et membre de l'association Prolific, a découvert une nouvelle molécule (ATIP3) qui freine l'évolution des tumeurs et métastases du cancer du sein. Avec son équipe de l'Institut Gustave-Roussy, elle développe désormais une approche curative qui nécessite un financement.

OBJECTIFS « Créée fin 2009, Prolific soutient et fait avancer ce projet de recherche et ceux de "Graines de chercheurs" »

(vieillesse du cerveau, leucémies récidivantes), et met en relation chercheurs et grand public lors de conférences pour faire comprendre la science et le monde », explique la Dre Clara Nahmias.

ACTIONS Le 4 octobre, une collecte en ligne pour Prolific aura lieu lors de la course Odyssea au château de Vincennes. Le 14 octobre, Prolific animera à nouveau Octobre rose à la mairie du 3^e arrondissement en organisant une rencontre avec des chercheurs. **Prolific.fr**



Rosa Mouvement : un réseau de spécialistes en soins de support

À l'origine de Rosa Mouvement, il y a le constat par Myriam Bakhoury, kinésithérapeute, du manque d'accompagnement dans le parcours de soins en cancérologie. Avec la Dre Karine Beerblock, oncologue médicale et enseignante en thérapie sportive, et Dorothee Bergal, ostéopathe, elle construit en 2017 un réseau de praticiens spécialisés

permettant une prise en charge pluridisciplinaire et individualisée des patients avec des soins de support complémentaires aux traitements : activité physique (yoga...) et rééducation, accompagnement psycho-émotionnel (méditation...), nutrition et soins du corps.

OBJECTIFS « L'association accompagne les patients en réduisant les effets secondaires

des traitements, en leur redonnant confiance en eux et en optimisant les chances de rémission. Elle améliore leur qualité de vie », détaille Karine Beerblock.

ACTIONS Pour Octobre rose, Rosa Mouvement propose des stands, une présentation des bienfaits de l'activité physique et des ateliers (qi-gong...) dans les structures de soins de Paris et région parisienne.
Rosamouvement.com

