SOMMAIRE

ÉDITO ..... P. 03

PRÉSENTATION ET MISSION ..... P. 04

LE MOT DU DOCTEUR MARC SPIELMANN ..... P. 05

LE 1ER SALON PARCOURS 5 SENS ..... P. 06

LE TOUCHER ..... P. 07

LA VUE ..... P. 13

L'OUÏE ..... P. 19

L'ODORAT ..... P. 25

LE GOÛT ..... P. 31

LE SIXIÈME SENS ..... P. 37

APPEL AUX DONS ET AU MÉCÉNAT ..... P. 42

ANNONCE DE L'OUVERTURE DE LA MAISON DE L'APRÈS CANCER ..... P. 43

LIVRES DE TÉMOIGNAGES ..... P. 45

REMERCIEMENTS ..... P. 48

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

L'ÉDITO
DU DOCTEUR ALAIN TOLEDANO

"*La Médecine est un art et non une science exacte et rationnelle* » nous a-t-on appris. La rigueur technique et la connaissance biologique du cancer rendent la Médecine plus performante. Mais avance-t-on à la même vitesse avec la maladie qu'avec les malades ?
Le cancer fragilise les patients et leur famille ; la résilience, cette capacité à réagir, est un processus actif où chaque patient et son environnement interagissent, pour que cette blessure et ces traces hypersensibles ne nous rendent pas prisonniers du cancer et du passé.

L'association **« Esthétique & Cancer »** a pour vocation de restaurer l'altruisme, organiser autour des valeurs véhiculées par l'Esthétique et le Beau, la resocialisation, et valoriser le relationnel avec les tous les soignants autour d'un projet humain de réhabilitation de l'image de soi.
La privation sensorielle étant un facteur de vulnérabilité, nous avons choisi le **« Parcours 5 sens »** comme thématique de cet évènement associatif, en suggérant que par le lien affectif créé, ce mystérieux 6e sens apparaîtra comme une évidence à tous, et permettra de sublimer et transcender les énergies anxieuses en force de vie.

Tant de parcours de soins marquants ont manqué singulièrement d'une approche globale de l'individu. Les « dégâts » causés par les traitements, la chimiothérapie, les chirurgies mutilantes, les modifications cutanées… marquent profondément les patients, leur famille et leur entourage. À l'inverse, combien de fois nous a-t-on fait part du regard affectueux d'une stagiaire, d'une soignante, d'une esthéticienne dévouée, transformant ce virage de l'existence en une étape de la vie inoubliable.

La préoccupation esthétique et de l'image de soi est omniprésente, elle a une valeur sociale, d'autant qu'elle permet de préserver un équilibre personnel : *« La beauté est une promesse de bonheur »*, elle est dans le regard de chacun d'entre nous.
Nombre de professionnels, de prestataires, d'associations, ont vocation à aider les patientes et patients à maintenir une énergie pendant leur cancer, et à les accompagner. Les valeurs de l'Esthétique et du beau, apportant vitalité et perspectives, doivent être portées au premier plan pendant et après les traitements des cancers.
Notre mission est d'utiliser et de magnifier nos cinq sens, et de favoriser l'acquisition très précoce d'un style esthétique affectif socialisateur, pour imprégner dans la mémoire de tous, cette vitalité qui doit s'associer au cancer, pour les soignants autant que les patients et leurs familles.

À l'image de Coluche, qui se voyait comme un ancien pauvre plutôt qu'un nouveau riche ; certains se voient comme d'anciens malades, plutôt que des bien-portants, une fois leur cancer vaincu. C'est l'objectif de nos engagements associatifs, de favoriser cette résilience et apporter un autre regard, une autre perception…

Que ce premier salon Esthétique & Cancer puisse apporter de la joie, de la beauté et de l'humanisme à toutes et à tous, et qu'il permette de belles rencontres.
Mes remerciements amicaux à l'équipe associative : Linda, Corinne, Marie, Maggy, Laura, Alice, Sophie, Marie-Georges, Evelyne … les équipes paramédicales, et toutes ces formidables rencontres qui donnent la meilleure des leçons de vie : la clé du bonheur passe par l'affect et le sens que nous donnons aux choses.

Docteur Alain Toledano
Cancérologie Radiothérapeute
Président de l'Association « **Esthétique & Cancer** »

© A. Toledano

" LES VALEURS DE L'ESTHÉTIQUE ET DU BEAU, APPORTANT VITALITÉ ET PERSPECTIVES, DOIVENT ÊTRE PORTÉES AU PREMIER PLAN PENDANT ET APRÈS LES TRAITEMENTS DES CANCERS. ALORS, SOIGNONS, DÉVELOPPONS, UTILISONS ET MAGNIFIONS NOS 5 SENS…"

PRÉSENTATION ET MISSION

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

L'Esthétique au service du mieux-être et de la guérison des personnes atteintes de cancer

" ON A DIT QUE LA BEAUTÉ EST UNE PROMESSE DE BONHEUR. INVERSEMENT LA POSSIBILITÉ DU PLAISIR PEUT ÊTRE UN COMMENCEMENT DE BEAUTÉ "

MARCEL PROUST

© Fotolia

Créée en 2012, l'association « **Esthétique & Cancer** » a pour mission, à travers l'esthétique et le beau, de permettre aux patient(e)s de garder un lien fort avec le monde "extérieur" à la maladie.

Réunissant des médecins oncologues, des professionnels du monde de l'esthétique, des bénévoles, des femmes, notre association souhaite démontrer à ces femmes et ces hommes que la beauté existe avec la maladie et que prendre soin de son apparence et de son corps peut aider à se sentir mieux.
L'association « **Esthétique & Cancer** » permet également aux membres de pouvoir créer des liens entre chaque malade afin de les aider à combattre la maladie et retrouver ou conserver l'estime de soi, à travers ce partage esthétique. L'Association « **Esthétique & Cancer** » a avant tout un but social et non médical.
À l'écoute, ses membres déploient leur possible pour répondre aux questions que peuvent se poser les personnes atteintes du cancer dans ce domaine.

Concrètement, Esthétique & Cancer :

- met en place des formations d'onco-esthétique en partenariat avec des écoles d'esthétiques parisiennes.
- développe des actions d'information et la prise en charge de soins esthétiques et de soins de supports sur le terrain.
- soutient les initiatives dans ce sens.
- favorise toutes les actions d'art-thérapie qui vont permettre de mieux supporter les soins ou de favoriser la guérison.
- réfléchit avec des établissements comment améliorer la part d'humanisme et d'affect à apporter aux patients et comment leur amener une approche globale qui leur apporte vitalité et perspectives.

« **Esthétique & Cancer** » a choisi d'utiliser et de magnifier nos cinq sens et même de développer ce sixième sens dont, intuitivement, nous percevons bien l'intérêt dans l'approche humaniste que nous souhaitons promouvoir.

LE MOT DU DOCTEUR MARC SPIELMANN

J'ai souscrit à ce « **Parcours 5 sens** » organisé par l'Association « **Esthétique & Cancer** » parce que ma longue pratique de la cancérologie m'a montré que les sens ont un rôle moteur dans la survie quand, au moment de l'annonce du cancer, et ensuite des traitements, tout s'effondre. J'ai vu tant de femmes durant toutes ces années souffrir de leur perte d'image… Certaines, dans leur détresse, me demandaient à la fois de les aider à accepter leur corps et à admettre leur nouvelle image. Tout cela s'accompagnait d'une remise en cause de l'estime d'elles-mêmes. En tant que soignants, il nous faut être sur le terrain technique mais aussi psychologique et, ainsi que le dit Alain : affectif. Le mot est prononcé ! Il n'est pas sacrilège, car dans ce type de combat, ce qui compte, c'est le résultat.

La beauté peut contribuer à ce résultat puisque sa quête et l'action qui l'accompagnent sont force de vie et de vitalité et contribuent au bien-être recherché. Poursuivre cette beauté et cette esthétique est croire et avoir foi en l'avenir. Les personnes confrontées au cancer ont besoin de cette croyance, plus que les autres prises dans la frénésie du quotidien. La confrontation à la maladie est une remise en cause majeure où l'on peut faire le point.

L'idéal est d'accompagner chaque patient personnellement.

Combien de fois ai-je dû batailler pour convaincre une femme qu'elle avait un avenir et que la vie ne s'arrêtait pas avec la perte d'un sein ou de ses cheveux… la persuader que la beauté n'était pas hors d'atteinte et qu'il fallait seulement l'envisager autrement avec un nouveau regard et de nouveaux moyens ?
Je dois vous dire que l'exercice de la cancérologie rend humble, très humble. C'est un combat permanent, un engagement pour la vie qui permet de tout relativiser et qui s'inscrit dans le temps. Je lui ai consacré la majeure partie du mien sans jamais avoir de regrets car j'ai été à la croisée de tant de chemins différents !

Je me réjouis donc forcément d'actions et préoccupations comme celles qui nous font être ensemble aujourd'hui en faveur de la beauté. C'est le signe de tant de progrès ! Et un grand acte militant. L'être humain est gagnant. Parler de beauté est un grand pas dans la personnalisation des soins et la prise en compte de l'individu-patient.

Avançons ensemble dans cette promesse d'humanisme qui nous réunit.

Docteur Marc Spielmann
Cancérologue médical
Ancien chef de service de cancérologie mammaire
de l'institut Gustave Roussy

© C. Amouyal

LA DERNIÈRE INITIATIVE SOUTENUE PAR "ESTHÉTIQUE & CANCER"

AU NOM DU PÈRE

J'avais donné rendez-vous à Corinne Amouyal dans le quartier du Luxembourg. Sa voix chaude, un peu cassée, au téléphone, m'avait déjà interpellée. Elle devait me présenter le prototype du t-shirt Adapt -tV qu'elle a conçu pour simplifier les soins de son père atteint d'un cancer de l'estomac, qu'elle a accompagné durant deux ans, avant sa disparition l'année dernière.
J'ai tout de suite été convaincue par le produit adapté aux soins avec 3 systèmes d'ouverture, 2 au niveau des manches et un latéral sans une once de métal. Son adaptabilité est faite pour laisser au malade sa dignité. Il parait masculin mais se féminise complètement. Je regarde les démonstrations et pense aux personnes alitées, limitées dans leurs mouvements, je suis sûre de son succès.
Le récit de Corinne est un magnifique exemple de beauté d'amour filial. Visiblement, son père n'est pas encore parti. Elle réalise ce qu'ils avaient commencé ensemble pour lui, par lui, pour d'autres.
En marchant dans les jardins, elle évoque l'absence dont elle n'a jamais, dit-elle, voulu parler jusqu'ici même aux plus proches. Elle craint que son père ne disparaisse avec ceux qui l'ont connu.
Je lui réponds non : il sera toujours là par la conscience et le prolongement de son être par d'autres qui lui ressemblent, menant les mêmes combats, partageant la même façon d'être et les mêmes idées. C'est une continuité.
N'est-ce pas là que se situe la vraie éternité ? C'est la poursuite de notre histoire, celle de l'humanité. Elle m'écrira le lendemain que mes paroles l'ont apaisée.
Je tenais à parler de Corinne en évoquant les motivations qui l'ont amenée là. Sa réalisation s'inscrit dans l'objectif que poursuit « Esthétique & Cancer » : faciliter la vie des patients dans une recherche constante de beauté, de confort et de dignité.

www.adapt-iv.com

LE 1ER SALON PARCOURS 5 SENS ESTHÉTIQUE & CANCER ASSOCIATION
LE SAMEDI 19 NOVEMBRE 2016 AUX SALONS HOCHE

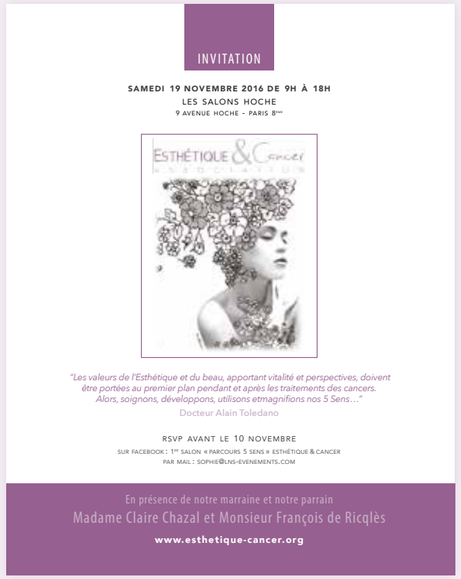
Dans sa définition la plus large, l'esthétique a pour objet les perceptions sensorielles, l'essence et la perception du beau, les émotions et les jugements liés aux perceptions, ainsi que l'art sous toutes ses formes et tous ses aspects.

Nous avons souhaité créer le **Parcours 5 Sens "Esthétique & Cancer"** et vous offrir - visiteurs, patients et familles, un petit aperçu du champ des possibles du beau et de l'esthétique, dans tous ses aspects et toutes ses représentations, tant artistiques que pratiques, entraînant une perception sensorielle, des émotions, une plénitude, un bien-être, une zénitude…
En mêlant stands d'information, de démonstrations, de témoignages et parcours artistiques stimulant les 5 Sens (et même le 6e Sens…)

Que vos 5 Sens soient en émois…
De la pointe de vos pieds à la racine de votre chevelure !

Parallèlement, un programme de conférences médicales animées par des praticiens se déroulera dans le salon adjacent.

Maintenant, nous vous invitons à entrer dans notre Parcours 5 Sens… du toucher au 6e Sens…



" LA BEAUTÉ NOUS GUÉRIT DE NOS DOUTES. L'ÉMOTION ESTHÉTIQUE EST UN RÉAPPRENTISSAGE DE L'ESTIME DE SOI "

CHARLES PÉPIN

À LA RECHERCHE DE MON TOUCHER… PERDU

385 000… C'est le nombre de nouveaux cas de cancer enregistrés en 2015, selon l'Institut National du Cancer. Et même si les nouveaux traitements (dont l'immunothérapie) représentent désormais un immense espoir, la chimiothérapie reste encore LE traitement de base pour la plupart des malades. Or, cette thérapie ne fait pas la différence entre les cellules cancéreuses et les cellules saines qui peuvent alors être endommagées.

LE TOUCHER, SENS DE L'IMMÉDIATETÉ, DU CONTACT

Parmi ces effets secondaires : l'altération du sens du toucher

Le toucher, c'est presque le sens le plus fondamental qui apparaît vers le troisième mois de la vie utérine : notre peau tactile est le premier-né des organes humains et le plus sensible. C'est le sens de l'immédiateté, du contact.

On touche de ses doigts mais on touche aussi impalpablement en étant touchant, on stimule l'envie ou le besoin d'être touché.

Au quotidien, pendant un traitement, le sens du toucher est malmené. Pourquoi devient-il si difficile de saisir ma tasse à café ? Pourquoi des crampes surviennent-elles ? Est-il normal que mes mains s'insensibilisent quand je les lave sous un jet d'eau?
« Ces manifestations sont l'expression de neuropathies qui surviennent après une chimiothérapie. Elles sont généralement transitoires, mais elles peuvent perdurer et déboucher sur des difficultés permanentes. C'est pourquoi il est important de les signaler à son oncologue. Il pourra alors moduler le traitement, choisir une molécule alternative ou prescrire un médicament complémentaire qui traite les neuropathies » explique le Docteur Alain Toledano, oncologue.
Comment expliquer ces phénomènes gênants et si déstabilisants ? La peau qui est l'organe du toucher a subi divers dommages. Et on peut facilement s'en rendre compte. L'épiderme externe s'assèche superficiellement. Et il faut appliquer des crèmes très hydratantes (en choisissant des marques de dermo-cosmétiques comme La Roche Posay ou Avène ou de pharmacie comme Dexeryl) pour l'assouplir et prévenir les dartres. Mais c'est plutôt au niveau de l'épiderme profond et du derme que ces symptômes prennent racine. C'est là que se situent les récepteurs cutanés qui se présentent sous la forme de terminaisons nerveuses libres ou de corpuscules. Et des récepteurs, il en existe plusieurs sortes car le toucher permet de percevoir de nombreux renseignements.
Quand on serre une main, c'est en partie grâce aux corpuscules de Merkel, des terminaisons sollicitées dans la reconnaissance de la pression. Si on caresse un chat ou un hérisson, nous ne ressentons vraiment pas la même chose. Et ce sont les corpuscules de Meissner qui me l'indiquent. Les corpuscules de Krauss, quant à eux, sont sensibles au froid tandis que les terminaisons libres sont plutôt spécialisées dans la détection du chaud. Grâce à eux, nos mains font la différence entre une eau chaude ou une eau froide quand on fait couler notre bain. Notre peau accueille aussi des nocicepteurs qui détectent la douleur. Vraiment très utile de détecter la douleur ! Lorsque nous nous brûlons en repassant, ce sont ces récepteurs qui vont prévenir notre cerveau qui nous enverra immédiatement le message qu'il faut retirer ma main du fer à repasser. On l'aura compris : toutes ces sensibilités constituent notre toucher.

© Caroline/Fotolia

La chimiothérapie peut détériorer en partie ces précieux récepteurs, surtout lorsqu'il faut envisager des séances à répétition. Il n'y a pas que les mains qui peuvent être touchées, les pieds aussi. Si nous marchons sur une plage de galets à Nice, nous ne percevrons pas les mêmes sensations que si nous foulons une plage de sable blanc à Cannes. Le toucher concerne aussi nos pieds.

Alors comment retrouver notre sens du toucher ?

« Les nerfs et, a fortiori, les terminaisons nerveuses sont irriguées par des vaisseaux sanguins qui leur apportent de l'oxygène et d'autres nutriments nécessaires à leur fonctionnement. En stimulant cette circulation et notamment la microcirculation, on relance ainsi les fonctions perturbées, ralenties ou endormies de ces récepteurs » ajoute le Docteur Alain Toledano.

C'EST MAIN DANS LA MAIN QU'ON RETROUVE LE SENS DU TOUCHER

On peut donner des bains à ses mains ou ses pieds en les plongeant dans une bassine remplie d'eau tiède pendant 10 à 15 minutes. On peut également pratiquer une alternance d'eau froide et chaude si elle s'avère supportable cependant. On peut enfin pratiquer un automassage ou, mieux, recevoir des massages des mains et pieds. Le soin massant présente alors plusieurs intérêts. Favorisant la détente et les sensations agréables, ce soin permet de renouer émotionnellement avec un corps meurtri auquel quelqu'un d'autre porte une attention bienfaisante. On se sent alors considéré pour ce que l'on est et non plus en tant que malade et on peut reprendre confiance en ses propres forces d'auto-guérison. C'est main dans la main que l'on retrouve le sens du toucher et c'est par le contact qu'on reprend contact.

Enfin, une autre façon complémentaire de stimuler notre sens du toucher, c'est artistiquement où, pour notre plus grand bonheur, nous pouvons également modeler, sculpter et donner la vie à des œuvres qui vont transmettre nos messages…

Joelle Pierrard

TÉMOIGNAGE

LE POUVOIR DES MASSAGES…

– Philippe - Directeur des Opérations - 58 ans

Atteint d'une leucémie aigüe en 2011, j'ai dû affronter de nombreux effets secondaires inhérents aux traitements et à la greffe de moelle osseuse. Mon toucher s'en trouva totalement modifié. La peau de mes pieds et de mes mains craquelait au moindre contact. Mes mains tremblaient… Des crampes survenaient à l'improviste. Mes pieds devenaient totalement insensibles. Ces manifestations furent heureusement transitoires. J'ai pu retrouver la sensation délicieuse de pouvoir caresser mes chats et celle de sentir la douceur chaleur d'une tasse de tisane chaude entre mes mains. Les massages prodigués par ma femme naturopathe m'y aidèrent.
Elle les faisait à l'huile végétale à l'Arnica. Sa recette :
Mélanger une cuillère à soupe d'huile à l'arnica avec 1 goutte d'huile essentielle de lentisque pistachier, de cèdre, de genévrier, de cyprès ou de citron. On peut aussi préparer une huile de massage circulatoire en mélangeant 100 ml d'huile végétale à l'arnica avec 20 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier, 20 gouttes d'huile essentielle de cèdre, 20 gouttes d'huile essentielle de genévrier et 20 gouttes d'huile essentielle de citron.
Pour effectuer le massage : Il faut commencer par enduire les paumes des mains ou des pieds avec l'huile. Puis malaxer les paumes avec le pouce en effectuant de petits cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre. Lisser ensuite le dos des mains pour finir par les doigts que l'on masse jusqu'au bout des ongles.

Cinq ans après cette épreuve, il me reste cependant un engourdissement de la paume des pieds. Mais ma femme effectue des soins de réflexologie plantaire. Et j'ai bon espoir de retrouver ma sensibilité pédestre.

© Fotolia

© Fotolia

Questions à

DR DAPHNÉ THIOLY

MÉDECIN DERMATOLOGUE

LA PEAU, VÉRITABLE ORGANE SOCIAL

On considère souvent à tort la peau comme une simple enveloppe vivante, alors qu'elle est en fait un véritable organe social. Le Dr Daphné Thioly nous explique pourquoi.

Dr Daphné Thioly, pourquoi considère-t-on la peau comme un organe ?

La peau est considérée comme un organe car elle remplit plusieurs fonctions vitales : une fonction de protection (chocs, pollution, microbes, soleil…), une fonction de perception, d'informateur pour notre cerveau et de sensibilité avec le toucher, une fonction d'élimination accessoire, un rôle dans le métabolisme (sudation, synthèse de vitamine D) mais aussi un rôle social. Elle représente une surface de 2 m^2, vivante.

Pouvez-vous nous préciser ce rôle social ?

La peau est une caractéristique propre à chaque individu, sa couleur, sa qualité, sa finesse ou son épaisseur. Elle est notre interface avec le monde extérieur. Elle nous délimite, elle nous enveloppe. Elle est - avec nos yeux et nos dents - le seul organe qui se voit, qui se montre. Les psychologues parlent du « moi peau » pour évoquer cette fonction de le peau vis-à-vis de notre identité. Notre peau est aussi le reflet de notre état de santé ou de nos émotions. Quand on a une belle peau, on reflète l'idée d'une personne « saine ». Quand on est malade ou fatigué, la peau va le refléter également, soit en montrant de nous un visage plus pâle, soit en changeant son aspect parce qu'elle souffre directement, soit encore en extériorisant notre maladie par des éruptions, un grain de peau qui change, une sécheresse, des démangeaisons… Elle est aussi le miroir de notre avancée dans le temps. Notre peau est l'image que nous donnons de nous et celle que nous percevons des autres.
La peau participe donc à la communication. Elle informe en permanence notre cerveau grâce à de nombreux capteurs responsables de la perception de la température, de la pression, du toucher ou à l'origine des démangeaisons. La densité de ces capteurs est très variable et au niveau des doigts, le toucher est particulièrement sensible.
Il faut aussi bien se rendre compte que le toucher est notre sens le plus social. Contrairement aux quatre autres sens qui peuvent s'exercer quand on est seul, le toucher implique une interaction avec l'autre. L'enfant qui naît doit être touché pour survivre. **On touche pour communiquer, pour découvrir, pour aimer. La peau est un trésor qui nous protège et qu'il faut protéger.**

RENCONTRE AVEC

LAURE SIMONEAU

ARTISTE FILDEFERISTE

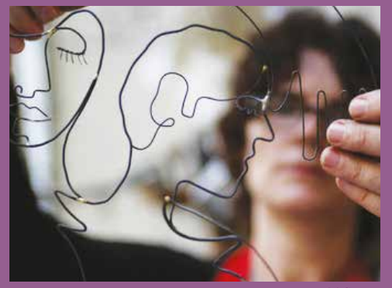
" Je ne m'inspire pas, je m'exprime "

Imaginez un banal fil d'acier, un objet sans âme. Puis s'en vient une artiste aux doigts d'or, à l'imagination fertile et à la sensibilité exacerbée qui s'approprie la matière et lui donne vie. Cela a l'air si simple! Il faut pourtant beaucoup de talent pour apporter autant de poésie, de délicatesse et d'émotion à ce qui devient une œuvre d'art.
LOR – Laure Simoneau – possède ce don. Elle a trouvé son chemin de vie : elle suit le fil. Il y a quelques années, elle a hésité entre les Beaux-Arts et le social. Après un an de sculpture elle préfère ne pas prendre de risques et choisit de travailler avec la souffrance humaine. Cependant, cette partie d'elle-même, ressurgit avec la proposition d'un grand projet autour de la sculpture.

" Le vide prend existence "

LOR est autodidacte. Elle innove, s'anime, s'éveille, vibre et ressent aussitôt que ses mains touchent la matière. « *C'est la perception sensorielle qui touche de manière universelle car elle est inscrite dans la nature, et, de fait, en chacun de nous* ». « *Je recherche une légèreté poétique, en contraste avec mon passé qui, bien sûr, m'a nourrie* ». LOR ne dessine pas, elle choisit la spontanéité. Elle s'aventure dans l'impalpable, structure les contours du vide. C'est alors que ce vide qui ne se touche pas, prend forme. L'invisible prend corps. LOR nous montre la chair impalpable. Son but est que « *le vide prenne existence et transmette une émotion. Plus on travaille sur la ligne plus le vide se remplit. Je ne peux pas l'imaginer avant ; petit à petit, il se découvre.* »
Le vide a une dimension magique qui invite chacun à percevoir ce qu'il ne cherche pas, mais trouve… « *Le fil est le contenant de mes émotions, le moyen d'arriver à tracer un ressenti* ».
L'artiste soude à l'argent pour une soudure plus solide. En le martelant, en l'écrasant, le fil change alors d'aspect pour se transformer en une œuvre habillée de délicatesse. Le « *toucher* » est au fondement de mon art et de la création. Il remplit le vide. Perdre le « *toucher* » est l'angoisse du néant.

© L. Simoneau



© L. Simoneau

BIOGRAPHIE

Laure Simoneau est née en 1970.
Petite fille, elle rêvait aussi bien d'être clown, physicienne ou mécanicienne. Après des études partagées entre les sciences humaines et les beaux-arts, elle devient éducatrice puis thérapeute familiale et s'engage pour de longues années dans l'accompagnement d'enfants en difficulté.

S'étant longtemps consacrée aux émotions des autres, elle éprouve aujourd'hui le besoin de laisser parler les siennes et se lance dans une recherche, sans cesse renouvelée, d'esthétique, de pureté et de poésie.

La conception de ses sculptures jaillit comme une évidence de son imagination sous forme de lignes entrecroisées.

Ces « visions » s'esquissent et prennent vie dans l'espace, à l'instant même où le fil de fer et le vide se mélangent entre ses doigts. À la manière d'une calligraphe, elle travaille son fil, le courbe, l'écrase et l'affine jusqu'à atteindre le point d'équilibre entre l'harmonie des lignes et la justesse de l'expression.

Ses créations offrent autant de facettes qu'il y a d'angles et de lumières. L'humain n'est-il pas également ainsi ?

Laure Simoneau vit et travaille à Paris.

www.atelierlor.com

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

LA PEINTURE ET L'ÉCRITURE QUI AIDENT À SOIGNER

" CRÉER, C'EST VIVRE DEUX FOIS "

ALBERT CAMUS

" Initiation à l'art-thérapie "
Jean-Pierre Klein – Marabout

On savait que l'art apportait du plaisir et de la joie, on a découvert aussi que l'art fait du bien. La peinture-thérapie connaît aujourd'hui un grand succès, peut-être parce qu'elle s'inscrit parmi les psychothérapies qui évitent la verbalisation, en passant par le sens de vue. A contrario, l'écriture permet à celles et ceux qui veulent écrire au passé leurs expériences de se libérer de leurs angoisses.

Le Dr Jean-Pierre Klein, psychiatre et l'un des pionniers de l'art-thérapie, dont il a popularisé et répandu l'usage en France et en Espagne, explique dans son livre « Initiation à l'art-thérapie » que ce l'on imagine souvent et qui s'écrit généralement est « *l'art-thérapie offrirait une évasion de ses soucis quotidiens, serait un moyen de connaissance de soi, un soulagement par l'expression, une découverte de potentiel créateur. Ou bien encore une façon de dépasser ses tourments, une transformation de ses douleurs en production artistique, un moyen d'aller mieux et de se prendre en main, une manière de rompre la solitude dans un groupe d'expression artistique…* ». Autant de définitions qui poussent ses lecteurs à en savoir plus.

L'art-thérapie a traversé l'histoire. On dit même que c'est avec le Chamanisme que l'art-thérapie semble le plus volontiers renouer. « *Le Chamane* » dit France Schott-Billman « *était un art-thérapeute par définition, un artiste total qui dansait, chantait, contait, mimait et savait quelle forme employer pour permettre à son patient d'endosser le pathogène* ».
D'autres civilisations antiques, bien sûr, ont su également conserver un espace commun à l'art et à la thérapie, espace où la médecine était un art, et l'art le plus sûr moyen de prendre conscience des processus pathologiques dans lesquels l'individu s'enferme si facilement. Mais l'art a évolué à travers les époques, gardant sa fonction première et une définition bouleversée à travers le temps.

Apprécier le monde et soi-même autrement, avec la peinture-thérapie

Ces dernières années, les coloriages anti-stress pour adultes estampillés art-thérapie, facilitant concentration et détente, connaissent un succès sans précédent. On peut tout autant colorier du Klimt, du Monet, que des Mandalas, des tableaux Peace & Love, des Forêts Enchantées… Elisabeth Darets, directrice générale chez Marabout, qui a publié notamment « *Jardin secret, Carnet de coloriage* » et « *Chasse au trésor antistress* » de Johanna Basford écoulé à des dizaines de milliers d'exemplaires, salue « *les vertus thérapeutiques* » du coloriage pour adultes. C'est souvent un premier pas vers davantage de technique puis vers la peinture.

La peinture-thérapie est la méthode basée sur le fait de peindre et d'amener un patient dans un changement positif dans son appréciation du monde et de lui-même.
Jean-Luc Sudres, psychologue clinicien, art-thérapeute et créateur du DU d'art-thérapie dit « *Créer, dans le cadre de la peinture-thérapie, c'est se créer soi-même, se mettre en forme et en œuvre, se projeter dans un processus de transformation de soi dans une culture et une société données* ».
Concrètement, les patients qui se mettent à la peinture-thérapie ne sont pas de grands « artistes » mais ils sont généralement dotés d'une créativité que la peinture va mobiliser. Ils ne deviennent pas non plus des peintres professionnels mais le principal est qu'ils trouvent du plaisir dans l'exercice de leur peinture, que celle-ci leur amène une espèce de « magie » indispensable pour guérir.

Se régaler des couleurs dont, aujourd'hui, on comprend le pouvoir sur le psychisme avec la chromothérapie, créer ses propres teintes, pouvoir les associer et les utiliser en fonction de son état émotionnel du moment, tracer lignes ou courbes, barrer, gribouiller, étaler, remplir l'espace avec précision ou au contraire laisser son inconscient guider le pinceau… le patient va pouvoir affirmer son ressenti, développer une confiance et une estime de lui-même qui va l'aider dans sa guérison.

Quand les mots soulagent les maux

Certains préfèrent écrire pour témoigner, pour raconter. Seuls ou en ateliers d'écriture thérapeutique, les auteurs racontent leur parcours et comment ils ont guéri. On l'appelle aussi « écriture résolutive », il s'agit d'une « catharsis » individuelle permettant d'évacuer le négatif et la douleur qui est en soi en la couchant sur le papier, et d'explorer sa créativité.

POUR QUE LES MAUX S'ESTOMPENT SOUS LES MOTS…

Susan Bauer- Wu, directrice du centre de recherche pour les soins à l'Institut de cancérologie Dana Parker de Boston, a fait participer à des séances d'écriture-thérapie des personnes atteintes d'un cancer, 30 minutes par jour, 4 jours par semaine durant 3 mois. Ces séances ont permis une amélioration du moral accompagnée d'une diminution des symptômes physiques, ainsi que des visites moins fréquentes aux médecins et infirmières. Les patients ont ainsi trouvé un moyen, non exclusif, de faire face à la maladie.

Les patients peuvent écrire seuls ou apprendre différentes techniques d'expression en atelier : journal créatif, journal-thérapie, lettre pour aller mieux, conte où l'ombre va devenir lumière. Écrire devient une thérapie, apporte une libération qui redonne le sourire, la fierté et l'espoir. Et ce n'est pas pour rien que chaque année, s'affichent dans les vitrines des libraires des témoignages qui ont aidé leur auteur comme ils aideront leurs lecteurs. Pour que les maux s'estompent sous les mots…

Les tirages sur Dibon numérotés (format 60 X 40) de Sophie Vernet, exposés au Salon, peuvent être acquis avec une partie au profit de l'Association Esthétique & Cancer au tarif de 320 €. Renseignements auprès des organisateurs ou de Sophie Vernet.

© Sophie Vernet

TÉMOIGNAGE - EXPOSITION

SOURIRES À LA VIE

© Ilana Vernet

–Sophie Vernet - 50 ans - Photographe

Photographe est un métier de rencontres. Il m'offre la possibilité de partager une relation privilégiée avec chaque personne au-delà de son statut ou de sa notoriété.
J'aime saisir des moments précis, l'instant T. J'aime capter une émotion, l'intensité d'un regard, la lumière, immobiliser un instant, le grain de la peau, les sourires, les larmes, les rides, faire des portraits, les courbes des femmes, les artistes, les gens… la Vie !

Je fais ressortir de chaque être le plus beau ou le plus simple de lui-même. La photographie immortalise des instants précieux et éphémères de la vie. Les femmes sont mes muses… J'y capte leurs lumières, leurs beautés, leurs regards, leurs sourires, leurs charmes, leurs détails…
Dans « **Sourires à la vie** », j'ai immortalisé des sourires de femmes dont certaines ont été touchées par un cancer, parfois 2 fois. Mais vous ne pourrez pas distinguer qui, car elles sourient toutes à la vie !

Pour les femmes touchées, accepter de poser, d'être photographiées, c'est une façon de guérir un peu plus, un peu mieux… C'est aussi de ré-exposer leur féminité, assumer leur séduction, extérioriser des émotions positives, se réapproprier leur image…

Est-ce l'objectif, est-ce l'intention de capter leurs sourires ? Elles sont toutes radieuses, elles sont toutes magnifiques. Merci à toutes celles qui ont accepté de poser pour moi pour mon exposition « Sourires à la vie ».

www.photosophievernet.com

© M. Peron

1-Mélanie Péron
2-Les lunettes Bliss
3-L'univers apaisant de Bliss

Questions à

MÉLANIE PERON

CRÉATRICE DE L'EFFET PAPILLON & BLISS, SOLUTION MOBILE DE RÉALITÉ VIRTUELLE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE

LA RÉALITÉ VIRTUELLE THÉRAPEUTIQUE

Mélanie, qu'est-ce que L'Effet Papillon ?

L'Effet Papillon, ce sont des petites actions avec de grandes conséquences, avec l'entreprise sociale que j'ai fondée en 2011 afin de créer un impact social concret dans la vie des personnes atteintes de cancer, en situation de fragilité ou d'isolement, et de celles et ceux qui les accompagnent.
Nous sommes partenaires des acteurs de santé pour adopter une approche globale de mieux-être face à la maladie.
Pour avoir vécu la leucémie d'un proche, je sais que la personne hospitalisée, qui plus est quand elle doit être en milieu stérile, peut se trouver dans une situation d'isolement extrême. Très vite, j'ai remarqué que les principales discussions portent sur les effets secondaires de son traitement, son appétit, voire sa déprime. Or des études le prouvent : le moral peut compter pour 50 % de la guérison. Alors j'ai décidé d'agir !

Pouvez-vous nous raconter la genèse de BLISS ?

Suite à cette expérience personnelle avec mon proche donc, j'ai eu l'idée de BLISS, un monde virtuel doux et onirique qui permettrait aux patients et à leurs proches de s'évader un instant pour laisser la maladie de côté.
En 2010, la rencontre avec des écoles d'ingénieurs (ESIEA et IESCIN) a permis de créer un premier prototype. Puis, entourée d'experts ingénieurs (Enozone), chercheurs et médecins, nous l'avons développé sur Smartphone + Casque de réalité virtuelle, afin que les patients et les proches s'évadent le temps d'un instant, dans un univers apaisant. Et nous l'avons testé auprès de patientes à la clinique Victor Hugo du Mans.

La réalité virtuelle devient donc un outil à visée thérapeutique qui passe par le sens de la VUE ?

Tout à fait, nous tirons pleinement parti des bienfaits de la réalité virtuelle en milieu médical, qui permet de réduire douleur et anxiété : 32 % de prévalence sur les troubles de l'anxiété, les mêmes résultats qu'en Thérapie Comportementale Cognitive, et une réduction moyenne de la douleur de 30 %. Une étude nationale multi-centrique débute ce 4e trimestre pour évaluer BLISS versus le gaz hilarant.

www.leffetpapillon.net

RENCONTRE AVEC

ALAN CARIDDI

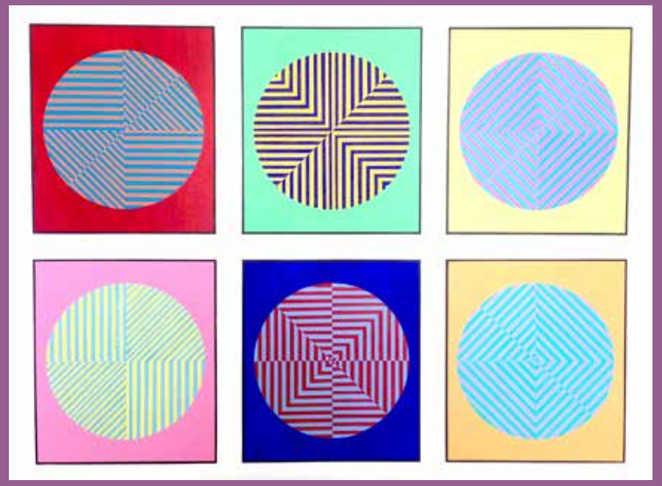
ARTISTE PEINTRE

L'Art a-t-il un impact dans le processus de guérison ?

Je pense que la guérison est un parcours très personnel et unique qui prend différentes formes d'une personne à l'autre. Ce qui peut être réconfortant pour l'un peut être angoissant pour un autre. À ce titre je pense que l'Art, étant une forme d'expression entièrement subjective, peut jouer un rôle majeur dans la guérison.
Il y a tellement de formes d'arts différents qu'il est possible de se retrouver ou de s'identifier dans une ou plusieurs œuvres, dans les émotions qu'elles procurent, qu'elles soient positives ou négatives, abstraites ou figuratives. Pour moi, l'art est une histoire de ressenti et n'a pas nécessairement besoin d'explication. C'est en ça qu'il est possible de puiser dans l'art une force quasi illimitée.

Pour ma part, je peux dire sans équivoque que l'art a joué un rôle capital dans ma vie et m'a permis de revenir d'une période très sombre à la suite d'un grave accident de moto. Ce fut certes long et difficile, mais grâce à ce rapport personnel avec mon art, j'ai réussi à tracer un nouveau chemin dans ma vie qui m'a vu changer de continent, de profession et rencontrer ma moitié.

Si je peux donner un conseil à quelqu'un se trouvant face à un parcours de guérison, qu'il soit long ou court, ce serait de se lancer dans une quête artistique, soit en tant qu'artiste ou simplement en observateur. Le faire à titre purement personnel sans demander quoi que ce soit à qui que ce soit et de voir où cela le mène. Il se peut que certains ne trouvent aucun réconfort, et il se peut, comme ce fut le cas pour moi, que cette quête vous mène vers la guérison et une nouvelle vie épanouie. Bon courage à tous !



© A. Cariddi

BIOGRAPHIE

Alan Cariddi Jr., né en 1982 a grandi à Paris, en France et a la double nationalité Française et Américaine. Il a étudié l'histoire et les arts plastiques à l'université et détient un BA de Georgetown University et d'un MBA de Pepperdine University.

Il a eu une carrière éclectique en tant que comédien et entrepreneur d'affaires en Californie, sans jamais abandonner son amour pour les arts créatifs et le design. C'est à la suite d'un grave accident de moto, cependant, qu'Alan a radicalement changé sa vie et a décidé de se consacrer entièrement à son art.
Ses dessins et peintures émanent de son esprit, de manière parfois obsessionnelle, inspirés par son parcours éclectique, son expérience, et sa vision très personnelle du monde autour de lui qu'il communique et partage par le biais de son art.
Il tire son inspiration dans la géométrie et les ratios mathématiques que l'on retrouve dans la nature et à travers l'Histoire. Il se plaît à créer un univers ou chaos et ordre se mélangent de façon singulière. Il puise son inspiration dans les théorèmes et les rapports mathématiques que l'on peut retrouver à travers l'histoire et dans l'art et la nature partout dans le monde. Il a une affection particulière pour la suite de Fibonacci et le concept de symétrie, qui trouve son expression dans une grande majorité de ses dessins et peintures, et il se plaît à combiner dessins apparemment aléatoires et chaotiques avec la rigueur des formes géométriques, pour atteindre au final une harmonie esthétique qui lui est propre.

Son travail cherche à fournir une expérience visuelle immersive dans le monde des motifs discrets, beaux et fascinants que l'on trouve dans le chaos apparent du monde, et il espère grâce à son art contribuer à soutenir les causes auxquelles il tient.

www.alancariddi.com

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

L'OUÏE

L'EFFET MOZART ET LES PANSEMENTS SCHUBERT…

OU QUAND LES MAESTROS DEVIENNENT L'UN DE VOS THÉRAPEUTES

" LES NEURONES RÉSISTENT MIEUX AU STRESS GRÂCE À L'EFFET MOZART "

PR. LEJOYEUX

La musique adoucit les mœurs, nous détend, influence notre état d'esprit et notre bien-être, à tel point qu'elle peut faire partie du traitement et, miraculeusement, guérir notre corps, diminuer des symptômes et même des effets secondaires de chimiothérapie. C'est la **musicothérapie** qui propose une relation musicale -réceptive ou active- comme médiation à visée thérapeutique, à l'égard d'un patient.

La musicothérapie rassemble un ensemble de techniques qui mettent en jeu la dimension psycho-musicale de la personne, dans son expression émotionnelle et corporelle. Elle peut viser plusieurs types d'objectifs : relaxation, décharge émotionnelle, stimulation, moral…

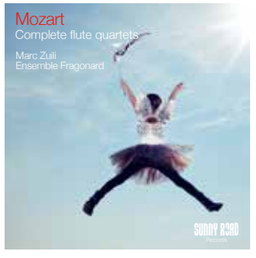
Certains sons, certains rythmes, en particulier la musique de Mozart, classique, de jazz et même rock, mais pas seulement, pourraient même accroître notre intelligence, débloquer notre créativité. Ce phénomène remarquable a été appelé « **L'effet Mozart** ».

Des psychiatres comme le Pr Lejoyeux prescrivent même 30 minutes de Mozart aujourd'hui sur ordonnance. D'après le Pr Lejoyeux, écouter de la musique rend véritablement euphorique : *« Les études du fonctionnement du cerveau révèlent que les neurones résistent mieux au stress grâce à l'effet Mozart ».*
« L'action euphorisante la plus régulière et troublante est ce que l'on appelle l'effet Mozart, poursuit le professeur. Quelques mesures du compositeur viennois stimulent et rendent euphoriques la plupart d'entre nous. (...) Mozart fait augmenter une hormone cérébrale : le facteur de croissance neuronal. Pour le dire autrement, la musique de Mozart fait repousser les nerfs abîmés. La preuve en est que la célèbre Sonate Köchel 448 est utilisée dans les services médicaux, pour aider notamment les nouveau-nés prématurés à reconstituer leurs neurones pendant ou après leur séjour à l'hôpital ».

Mozart enchante la vie, nos vies

Durant toute sa vie, la flûte a enchanté Mozart. Les plus belles pages qu'il a composées pour l'instrument, étaient faites pour s'évader dans un esprit de légèreté, de gaîté et d'insouciance… C'est pourquoi un quatuor de musiciens, l'ensemble Fragonard, a souhaité reconstituer la palette de couleurs et de sons que Mozart a lui même souhaitée et entendue, en retrouvant les instruments réellement authentiques d'époque qui offrent une sonorité magnifique et complètement différente des instruments modernes, et en enregistrant *L'Intégrale des quatuors avec flûte**.

« *C'est pour moi, l'album de la joie de vivre…* » dit Marc Zuili, le flûtiste qui a retrouvé la flûte du dernier flûtiste de Mozart, celui qui a inspiré au Maestro le personnage de Tamino dans la « Flûte Enchantée »... « *Mozart, ce génie stupéfiant comprenant la vie si profondément, en capture ici la beauté avec une telle vivacité, une telle vérité, et en même temps une telle sagesse… c'est une émotion intense…* ».
« *Cette émotion, cet instinct de vie, nous sommes allés les procurer à des enfants émerveillés puis apaisés, en jouant pour des enfants atteints de cancer à l'Hôpital Robert Debré il y a quelques années. Aujourd'hui, nous voulons aider la démarche de l'association Esthétique & Cancer »* ajoute Marc Zuili.



www.mozart-flute-quartets.com

Le nouvel album "L'Intégrale des quatuors avec flûte" de Marc Zuili et l'ensemble Fragonard, une interprétation unique sur instruments d'origine

La musique est efficace contre le cancer

Ces initiatives se multiplient. Des projets de recherche entre hôpitaux et musiciens se développent et « *Les premiers résultats attestent d'une diminution de 10 à 30 % de l'intensité douloureuse* », détaille le Dr Gomas, coordinateur du Centre Douleurs Chroniques et Soins Palliatifs de l'hôpital Sainte-Périne qui a développé le « pansement Schubert » avec une violoncelliste.

10 À 30 % DE DIMINUTION DE L'INTENSITÉ DOULOUREUSE

Une chercheuse américaine Catherine Noelle O'Shea, lors d'un congrès à Washington, a démontré également que Mozart permettait une meilleure coloscopie avec un meilleur dépistage. Elle a présenté une expérience montrant deux gastro-entérologues effectuant l'examen. L'un écoutait du Mozart, l'autre non. Celui qui a officié en musique a détecté plus de polypes pendant l'examen.

Une meta-étude** a déjà tiré quelques conclusions : « *bien sûr, il ne s'agit pas de traitement contre le cancer mais plutôt d'interventions visant à diminuer les symptômes et les effets secondaires des traitements qui souffrent de cancer. Ceux-ci doivent en effet généralement faire face à la douleur physique, mais aussi à des souffrances émotionnelles qui méritent attention* ». Selon les auteurs de cette étude, la musique semble bien améliorer la qualité de vie des patients atteints d'un cancer, son plus grand effet étant de diminuer l'anxiété, avec un impact positif sur l'humeur, une diminution du rythme cardiaque et respiratoire et de la pression sanguine, et une diminution de la douleur.

Le Dr Alain Toledano est également dans cette démarche d'évaluation et de recherche avec l'Institut de Soins d'Oncologie et Radiothérapie d'Hartmann et l'Association Esthétique & Cancer. « *La musicothérapie n'est pas reconnue officiellement, alors que de nombreux médecins et psys se forment à cette approche et que les patients supportent nettement beaucoup mieux les soins. Nous avons décidé de lancer un programme de recherche pour évaluer scientifiquement l'effet apaisant, en commençant déjà avec Music Care, mais surtout déjà de nous équiper. Et il n'y a pas que le moment du soin, il y a aussi la musique au quotidien qui semble bien améliorer la qualité des patients atteints d'un cancer. Alors, écoutons Mozart, Schubert, Haydn pour mieux soigner et mieux guérir* »

* sortie le 7 décembre chez Sunny Road records
** Sources : Bradt J et al., Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 8. Art. No. : CD006911. DOI : 10.1002/14651858.CD006911.pub2 -

L'ensemble Fragonard avec Claire THIRION, Christopher FASSBENDER, Jérôme AKOKA, Marc ZUILI.

© Marc Zuili

TÉMOIGNAGE

RÊVERIES PAR L'OUÏE

© Caradine/Fotolia

– Marie - 55 ans - juriste

Je ne connais pas de plaisir plus simple que celui de m'endormir bercée par le chant d'une pluie fine venant finir sa course sur le toit de ma maison. La pluie ressemble parfois à un état de grâce, une bénédiction. Cet état ne s'achète pas, on y accède gratuitement.

Me réveiller au son des vagues de l'océan est un autre de mes enchantements. L'idée d'une mer matrice est le socle de notre imaginaire commun. En ouvrant les yeux au petit matin avant même de voir la mer, je l'entends. J'attends, sereine et impatiente à la fois, le moment où, face à elle, je sentirai que toute parole est vaine. Je me contenterai de la sentir, la regarder et l'écouter. Je saurai que je ne suis rien en me laissant absorber complètement.
Pour mieux entendre l'océan je veux oublier jusqu'à mon existence et me confondre avec ce miracle des éléments. Mon état de conscience retrouvé, je me sentirai de nouveau sur terre avec l'impression d'avoir effleuré quelque chose de rare et presque indicible. Serait-ce le bonheur ?
Je dois aussi vous parler du miracle du bruissement du vent dans les feuilles d'un peuplier. J'en vois un majestueux depuis la terrasse de mon jardin. Il est imposant et s'exprime la plupart du temps le soir venu. Je m'assieds alors longuement pour l'écouter murmurer, simplement. Je ferme les yeux, perds la notion du temps et il m'arrive parfois d'avoir l'impression d'avoir fait un voyage lointain.
Ces phénomènes sont la résultante d'un sens merveilleux que l'on désigne par « l'ouïe ». Une ouïe aujourd'hui aiguisée, comme tous mes sens, par un « épisode » cancer. Mes sens ont été « mes défenses naturelles ».
Les sens sont « un barrage contre le cancer », pas si illusoires qu'ils peuvent le paraître a priori. Mes rêveries favorisées par mes sens m'ont transportée loin des agressions de la chimiothérapie.
Mon sixième sens, lui, me projetait dans l'avenir qu'on nomme vie. Il me susurrait que j'avais encore beaucoup de choses à faire. C'était il y a trois ans…

© Musiccare

Questions à

DR STÉPHANE GUÉTIN

FONDATEUR DE MUSIC CARE

MUSIC CARE : UNE MÉTHODE DE MUSICOTHÉRAPIE PROUVÉE CLINIQUEMENT

Docteur Guétin, comment est né MUSIC CARE©?

Avec le Pr Jacques Touchon, nous avons décidé de développer ensemble depuis 1999 des solutions innovantes permettant d'améliorer de façon efficace la qualité de vie et le mieux-être par la musique.
Nous nous sommes alors investis d'abord dans l'évaluation de l'effet de la musique par la réalisation de nombreuses recherches cliniques présentées et publiées dans des congrès et revues scientifiques internationales. Après avoir créé en 2003 l'Association de Musicothérapie Applications et Recherches Cliniques (AMARC), j'ai fondé en 2008 la société de Recherche et Développement MUSIC CARE©. Le Pr Touchon préside le conseil scientifique du secteur R&D. À ce jour, plus d'une trentaine d'études cliniques et 150 résumés ont été publiés par 20 équipes universitaires et instituts de recherche dans le monde.

Vous voulez intégrer la musique dans le parcours de soin ?

Oui, tout à fait. Et de cette volonté est née notre idée de fonder avec le Pr Touchon en 2011 un premier Diplôme Universitaire (D.U.) intitulé « Art-thérapie et Musicothérapie Adapté aux Sujets Âgés » à la Faculté de Médecine de Montpellier.
Depuis 2015, nous travaillons avec Julie DESTOUTZ, Directrice de la Formation Professionnelle de MUSIC CARE© sur un programme Universitaire « Musique et Neuroscience Clinique ».

Concrètement, comment utiliser Music-Care et pourquoi ?

Les variations du rythme, de la mélodie, des fréquences et l'harmonie des séances MUSIC CARE© agissent par des canaux sensoriels, cognitifs, affectifs et comportementaux. Ils permettent de prendre en charge la douleur, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, de la mémoire et du comportement. Au niveau neurophysiologique, la musique stimule naturellement la production d'endorphines et de dopamine, neurotransmetteurs agissant directement sur la douleur.
C'est une application qui s'adresse aux patients mais aussi aux professionnels de santé avec formation des équipes soignantes.

www.music-care.com

RENCONTRE AVEC

STEPHY HAIK

CHANTEUSE JAZZY

Pourquoi êtes-vous devenue chanteuse ?

Je ne sais pas, je ne suis pas devenue chanteuse, je le suis…
Enfant, j'ai épuisé toutes mes journées à regarder, en boucle, des comédies musicales. C'était continu, obsessionnel. Je pensais même que j'étais Marilyn Monroe.
J'avais 7 ans quand j'ai rencontré mon destin. À l'époque, j'étais timide, pudique, introvertie et seule. Je ne parlais pas, je chantais. C'était comme respirer. Je ne m'en rendais pas compte. Rendue dans ma nouvelle école, cherchant ma classe, je suis rentrée dans la salle de chant " par erreur". L'enseignante m'a demandé de chanter. Dès que j'eus terminé, des enfants ont accouru vers moi. J'avais des amis pour la première fois. Le chant m'avait fait ce cadeau…
Chanter m'a ancré dans le monde, donné ma place, mon rythme, mon équilibre, mon essence. J'ai compris, à ce moment-là, que c'était mon seul moyen d'exister !

Vous parlez du chant comme quelque chose d'indissociable de vous-même. C'est votre façon d'être. Si vous ne pouviez plus chanter, qui seriez-vous ?

J'ai passé un an et demi sans pouvoir chanter à cause de la coqueluche. J'étais enceinte de ma deuxième fille. Elle a été bercée par mes quintes de toux. Cette période a été singulière, faite de sentiments contrastés. D'un côté j'explosais de joie à l'idée d'être à nouveau maman, de l'autre, j'avais l'impression d'être amputée, impuissante, inutile. Je vivais en demi-teinte. Plus aucune note ne sortait de ma bouche. C'est l'appel d'un ami musicien, André Ceccarelli, qui m'a donné la possibilité de recommencer. J'ai dû affronter la maladie, le handicap et mon changement d'état. Ma voix n'était plus la même. Je ne montais plus aussi haut dans les aigus, par contre, je descendais plus bas dans les graves. J'étais devenue mezzo soprano. J'ai dû réapprendre à m'entendre, à me reconnaître et à me recentrer avec cette nouvelle voix. C'est en acceptant ce changement d'état que j'ai recommencé à avoir des projets. Je mesure bien mieux aujourd'hui l'impact vital qu'a le chant sur moi. J'offre, à chacune de mes chansons, ma sensibilité, mon émotion et mon honnêteté aux gens. Je constate pleinement combien il métamorphose les personnes. Et, pour vous répondre, je pense que sans ma voix, je continuerai de chanter avec mon corps tout entier !

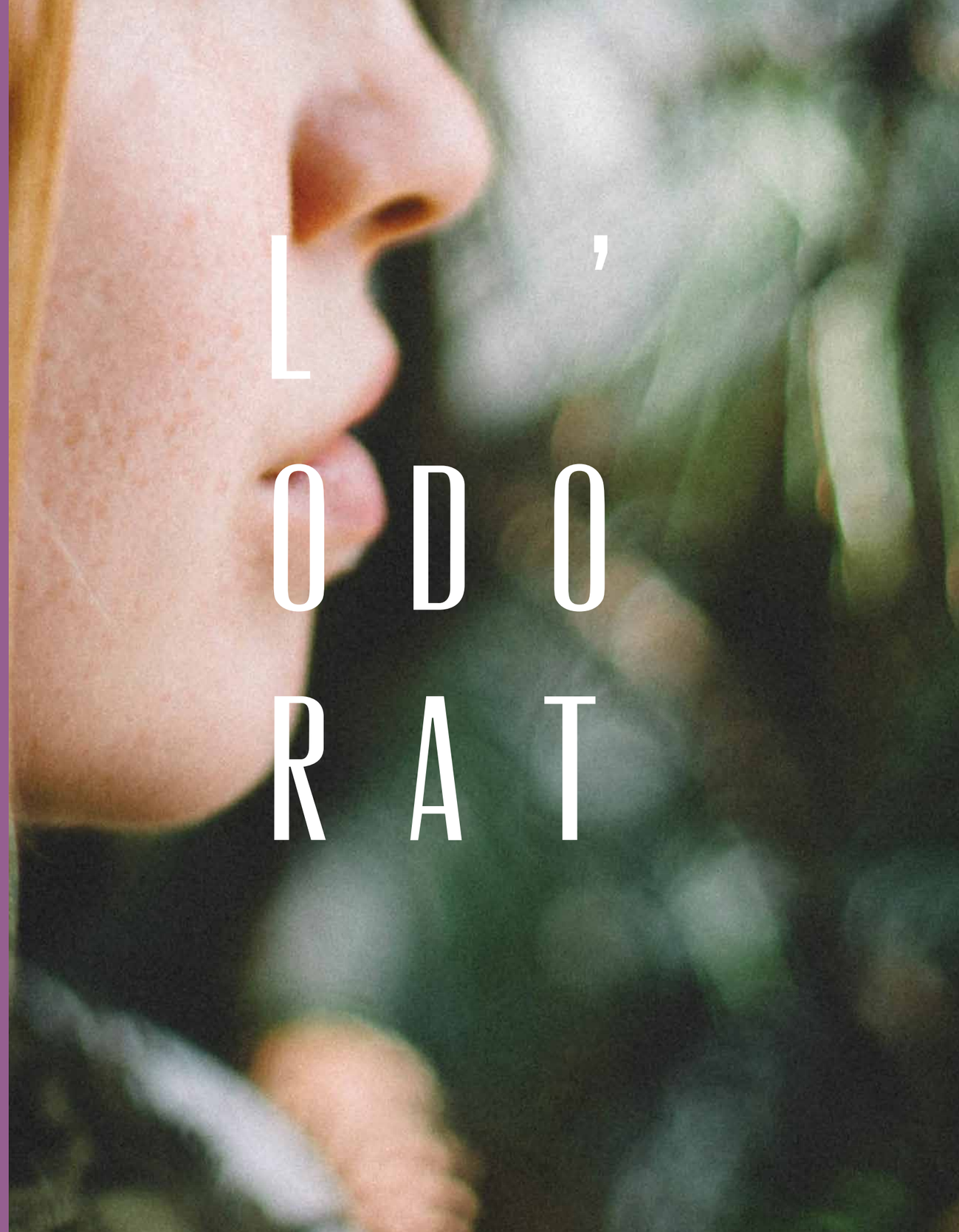
© S. Haik

BIOGRAPHIE

Chanteuse Franco-Américaine, Stephy Haik a grandi à New York. Elle a étudié à la célèbre High School of Performing Arts « Fame » puis à la Manhattan School of Music. Son timbre sensuel, son swing audacieux et sa grande aisance vocale, ont séduit les musiciens les plus prestigieux.
En France, André Ceccarelli l'invite sur son album « Carte Blanche » dans lequel elle interprète le célèbre « Take a walk on a wild side » de Lou Reed, salué par la critique. Pendant la tournée, elle partage la scène avec Biréli Lagrène, Sylvain Luc, Baptiste Trotignon ou encore Florin Niculescu. Aux États-Unis, Stephy a collaboré avec Malcolm McLaren, Donna Summer. Elle est régulièrement sollicitée par des rappeurs et l'univers du Flow, De La Soul etc. Le DJ Martin Solveig l'invite en Guest sur ses deux derniers albums.
Stephy Haik revient à l'affiche du spectacle musical de Lambert Wilson « La Nuit Américaine », dans lequel sa présence généreuse exacerbe le charme d'antan de compositeurs presque oubliés.
Stephy Haik enregistre son tout premier album Jazz à New York, intitulé « The Longest Mile », né d'une rencontre avec le pianiste Olivier Hutman. Un coup de foudre musical grâce auquel elle interprète ses propres compositions, ainsi que des reprises de Al Jarreau, Cole Porter, Burt Bacharach, et Mouloudji…
Stephy a chanté sur les plus grandes scènes de Jazz, notamment le Festival Banlieues Bleues, au Parc Floral de Paris, le Festival Django Reinhardt de Samois, le Jazz Festival d'Orléans, à Jazz à Vienne, au Jazz Festival de Montreux, au Jazz Festival de Toulon, au Jazz Festival de Nice, à Jazz In Marciac, sur la scène de l'Opéra Comique, et se produit le plus souvent en Quartet, avec Olivier Hutman au piano, Sylvain Romano à la contrebasse et Mathieu Chazarenc à la batterie.
Selon The Village Voice, *« Stephy Haik a su faire redécouvrir les plus beaux standards de Jazz avec une subtilité et une sensualité rares ».*

www.stephyhaik.com

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION



QUAND L'ODORAT S'EMBALLE OU S'EN VA…

"Le sens de l'odorat est au goût ce que celui de la vue est au toucher ; il le prévient, il l'avertit de la manière dont telle ou telle substance doit l'affecter, et dispose à la rechercher ou à la fuir, selon l'impression qu'on en reçoit d'avance » dit si justement Jean-Jacques Rousseau dans « Émile ou De l'éducation ».

" NOTRE LANGAGE NE VAUT RIEN POUR DÉCRIRE LE MONDE DES ODEURS "

PATRICK SUSKIND

"Notre langage ne vaut rien pour décrire le monde des odeurs » complète l'écrivain Patrick Suskind. Impossible d'ailleurs de ne pas penser à son fabuleux roman « **Le parfum** » quand on veut parler de l'odorat. Ce livre raconte la vie de Jean-Baptiste Grenouille, décrit comme « l'un des personnages les plus géniaux et les plus abominables de cette époque », un être dont le « génie et l'unique ambition se bornèrent à un domaine qui ne laisse point de traces dans l'histoire : au royaume évanescent des odeurs ». Grenouille possède en effet un odorat extrêmement développé, pur, bien que lui-même n'ait aucune odeur. Dénué de toute notion de bien et de mal, il ne vit que pour sa quête de créer le parfum parfait.

La littérature nous a apporté également la fameuse « Madeleine de Proust » dans « **À la recherche du temps perdu** ». Le narrateur mange une madeleine et celle-ci déclenche un souvenir, une scène de son enfance dans laquelle il mangeait des madeleines…
L'expression « Madeleine de Proust » est aujourd'hui passée dans le langage commun. Elle désigne maintenant un acte, apparemment négligeable, mais qui porte une charge émotionnelle et qui va nous rappeler quelque chose du passé.

Mais comment notre corps peut-il faire la différence entre l'odeur d'une madeleine qui vient de cuire et celle d'un gâteau brûlé ? Ce sont les molécules véhiculées par l'air qui vont atteindre un tissu situé dans notre cavité nasale « la membrane olfactive ». Dès qu'une molécule se fixe sur le récepteur qui lui correspond, elle déclenche la formation d'un influx nerveux qui va cheminer jusqu'au cerveau par l'intermédiaire d'un os très fin appelé « lame criblée », derrière lequel se trouvent les bulbes olfactifs, premier relais avec le cerveau. Dans ce dernier, les influx sont dispersés dans différentes régions qui les analysent et les décodent et permettent la perception de l'odeur. Les scientifiques ont déterminé que le cerveau humain peut identifier des milliers d'odeurs différentes. L'odorat est donc l'une des fonctions les plus remarquables de notre corps humain.

Les troubles de l'odorat sont assez fréquents chez des patients en chimiothérapie. Certains patients ne supportent plus certaines odeurs, qu'elles soient capiteuses comme certains parfums, ou même familières comme l'odeur du café le matin.
Il s'agit d'une atteinte de la perception, souvent liée à un trouble du goût. Cette aversion soudaine pour certains aliments, souvent très odorants, peut être causée par une altération du goût et de l'odorat, mais également par l'association négative d'aliments et d'expériences vécues durant la maladie ou le traitement.

Même si les causes de ces changements du goût et de l'odorat sont encore en partie inconnues, on pense que ce sont les traitements du cancer (chimiothérapie ou radiothérapie) qui provoquent une interruption temporaire du renouvellement normal des cellules sensorielles gustatives.

La tolérance à certaines saveurs peut être augmentée ou diminuée dans des circonstances particulières : les patients apprécient des aliments qui ne leur plaisaient pas auparavant ou inversement. Ils peuvent aussi être incommodés par un goût déplaisant en bouche. Tous ces symptômes sont causés par un décalage entre la perception et le souvenir des goûts.

C'est bien souvent lorsqu'on n'arrive plus à sentir ou que l'odorat est perturbé que l'on prend conscience de l'importance que joue ce sens dans quelques-unes de nos activités les plus courantes, telles que la régulation de l'alimentation, l'appréhension de notre environnement olfactif, agréable ou gênant, ou encore la détection d'odeurs dangereuses.
En l'absence de récupération de l'odorat, une **« rééducation olfactive »** est depuis peu recommandée qui consiste à demander au patient de respirer des flacons contenant chacun par exemple des extraits de rose, d'eucalyptus, de citron ou de girofle, deux fois par jour, 10 secondes par flacon, et durant trois mois. Les résultats de cette « gymnastique olfactive », quoique partiels, ouvrent des perspectives passionnantes puisqu'ils objectivent la possibilité d'une plasticité sensorielle chez l'homme.
Les ateliers autour du goût travaillent également pour faire retrouver les goûts originaux qui nous ont touchés, et forcément les odeurs. Ces goûts et odeurs qui sont nos « Madeleine de Proust » enfouis dans notre mémoire sensorielle.
Enfin, il est important d'en parler à son médecin ou son ORL qui pourra poser le diagnostic, proposer des tests d'olfactométrie afin d'évaluer l'importance de ces troubles et orienter vers des traitements. Et note d'espoir, même si plusieurs mois peuvent être nécessaires avant que le goût et l'odorat ne reviennent à la normale, c'est souvent le cas une fois que la chimiothérapie et les médications sont terminées.

GOÛTS ET ODORATS REVIENNENT SOUVENT À LA NORMALE

Et voici quelques conseils recommandés à adopter :

- Les cosmétiques, les fleurs, les odeurs de tabac et les produits de nettoyage provoquent souvent des aversions. Il faut arriver à trouver des produits aux senteurs plus légères ou neutres et plus acceptables pour vous.

- Des aversions odorantes sont souvent causées par des aliments chauds et cuits au four, des fritures, la viande rouge, le poisson, le lard, le brocoli, le chou-fleur, l'oignon et les choux de Bruxelles. Évitez ces aliments ou trouvez des façons de les cuire en emprisonnant les odeurs (sacs de cuisson par exemple).

Les odeurs florales font partie intégrante de la rééducation olfactive.

© Caradine / Fotolia

TÉMOIGNAGE

SENTEURS ET MÉMOIRE

© Caradine / Fotolia

– Alice - 55 ans - Responsable dans les assurances

Qui n'a jamais eu l'expérience du « syndrome de Proust » ? (référence à ce qu'éveillait chez l'écrivain l'odeur des madeleines de son enfance trempées dans du thé). L'odorat est l'un des sens des plus primitifs mais aussi des plus émotionnels…

Je vais vous faire un aveu : en faisant le bilan sur mes sens j'ai découvert que je suis quelqu'un d'heureux. Je ne plaisante pas complètement. J'ai une conscience pleine et entière de mes « six » sens, menacés pendant les traitements contre le cancer. « Ils » s'en sont bien tirés. Par souci de sincérité, je dois avouer que l'hormonothérapie me joue encore des tours mais c'est discontinu et j'ai mis en place des stratégies de défense. La peur de l'altération de mes sens a entraîné une panique faisant écho à celle de la fuite de la vie. J'avais la preuve tangible et vérifiable que j'étais malade quand c'est arrivé, je la ressentais dans mon corps alors que je n'avais pas senti le cancer s'y installer silencieusement. À cette seule crainte, le souvenir des odeurs qui ont marqué mon enfance et ma vie me revenaient. C'étaient des senteurs liées à des moments de plénitude et de paix.

J'ai toujours aimé l'instant où le jour décline et la nuit n'est pas encore tombée. Tout semble suspendu, même la vie, on n'entend plus de bruit, seules les odeurs soutenues par une fraîcheur légère et soudaine remontent. C'est ainsi dans les régions et pays du sud quand, dans la journée, le soleil a tout séché. Ces odeurs sont exaltées : ce sont des bouquets de garrigue et de terre brûlée. Quand par bonheur une fine pluie vient les célébrer, l'instant est magique. Il est presque sacré.
J'ai moins d'occasions de vivre ces moments et ressentir ces odeurs si présentes dans ma mémoire. Je suis entourée de verdure sous un climat francilien. J'ai sous les yeux les plantes les plus odorantes dont beaucoup me rappellent le sud. Le soir venu, je prends souvent à pleines mains ces plantes dans un mouvement depuis la racine vers le haut pour en humer tout le parfum. L'effet est apaisant.
Je crois que la puissance des odeurs est émotionnelle mais est aussi un voyage dans notre mémoire en même temps qu'un ancrage dans le présent.

RENCONTRE AVEC

EMMANUELLE GIRON

NEZ

L'odorat a un rôle tel qu'on le néglige comme on en oublierait une évidence. Il s'impose dans notre perception de l'univers mais la compréhension que nous en avons reste diffuse.
Pour comprendre ses mécanismes et ses désordres Marie-Georges a rencontré Emmanuelle Giron dont la vie tourne autour du parfum et de l'odorat. Elle est parfumeur.

En quoi l'odorat est-il si important dans notre vie ?

C'est le sens le plus instinctif, il est localisé près de la zone limbique, qui est le siège de la mémoire et des émotions. Notre réaction face à une odeur est instantanée et incontrôlable. Le parfum d'une personne aimée, d'une maison d'enfance par exemple, nous ramène inévitablement dans la situation où on a senti cette odeur. On ressent l'émotion, et ensuite, on comprend pourquoi cette odeur particulière a déclenché cette émotion. C'est un véritable vecteur de mémoire.

Est-ce que cela peut être utilisé à des fins thérapeutiques ?

En effet, il existe des « olfacthérapeutes » qui se servent des odeurs pour « relancer » la machine de la mémoire. À l'Hôpital de Garches, par exemple, il y a des séances d'olfaction où des odeurs de tous les jours sont présentées à des grands traumatisés, et parfois, une odeur particulière peut déclencher une émotion qui permet de raccrocher la mémoire à un fil.

Les odeurs ont donc un rôle considérable dans notre vie ?

Oui, et on ne le sait pas forcément. Le sens de l'olfaction est le plus primitif de nos sens, c'est un sens de reconnaissance et de détection. Comme pour les animaux, le nez permet de détecter les dangers, le feu, la nourriture avariée, le gaz ou la pollution de nos jours. Il permet aussi au nouveau-né de reconnaître le sein de sa maman, ou pour chacun de se retrouver chez soi. Je me souviens d'un test qui avait été fait auprès des habitants d'une même cage d'escalier. On leur avait bandé les yeux, et après quelques allers-retours en ascenseur, on les avait fait entrer dans des appartements et ils devaient dire si c'était chez-eux ou non. Personne ne s'est trompé, et pourtant, tous pensaient que leur intérieur était neutre olfactivement.

© E. Giron

BIOGRAPHIE

Après des études de Chimie à l'université, elle intègre l'ISIPCA -Institut International du Parfum, de la Cosmétique et des Arômes Alimentaires-, école à Versailles qui forme les apprentis parfumeurs.
Forte de ce diplôme, elle commence sa carrière dans un laboratoire de création où, en étant assistante d'un parfumeur senior, elle peut parfaire sa formation et devenir Parfumeur.

Après 20 ans de formulation, au cours desquelles, elle crée des parfums, mais aussi des produits de toilette ou des bougies, elle découvre l'Osmothèque -Conservatoire International de la Parfumerie- à Versailles.
Le travail de recherche sur l'histoire de la Parfumerie et la transmission par le biais de conférences la séduisent et elle décide, tout en restant Parfumeur Créateur, de se tourner vers l'animation d'ateliers et de conférences sur la Parfumerie.

Elle crée alors une structure au nom évocateur : « Les Mots du Parfum » qui lui permet de rassembler toutes ses activités : bien sûr, son implication active à l'Osmothèque, mais aussi des cours d'olfaction à l'École Supérieure du Parfum à Paris, ou des interventions à l'Université de Montpellier. Elle est également conseil auprès d'entreprises ayant besoin de l'expertise d'un parfumeur. Elle reste néanmoins parfumeur, principalement pour une société de bougies : Un Air de Parfum.

Et les parfums ?

Aujourd'hui, les parfums sont utilisés comme des parures, pour s'affirmer et séduire. Mais historiquement, le parfum eut plusieurs vocations. Il fut d'abord réservé aux Dieux vers lesquels les effluves des résines et autres encens s'élevaient. D'ailleurs l'origine du mot parfum est « per fumum », à travers la fumée. Ensuite, le parfum eut des vertus thérapeutiques, on utilisait les aromates et épices pour se soigner ou se protéger des épidémies. Ensuite, lorsque l'eau fut accusée de transmettre les maladies, en particulier la peste, on cessa de se laver et les parfums furent employés pour couvrir les odeurs nauséabondes du corps non lavé.

La parfumerie est bien différente aujourd'hui ?

Oui, nous sommes, depuis le XX^{e} siècle, dans une civilisation désodorisée, on chasse sans cesse la mauvaise odeur, et si ce n'est pas possible de la faire disparaître, on la couvre par une odeur censée être plus harmonieuse. On demande aux odeurs de faire rêver, de n'apporter que du bonheur. Et cela se « sent » dans les parfums. Les parfums en vogue sont surtout fleuris et gourmands. Les fleurs sont associées à l'esthétique, à la nature. Les notes fruitées et vanillées sont agréables, rassurantes.

Peut-on avoir, dans la vie, une diminution ou une perte de l'odorat ?

Oui, bien sûr ! C'est vécu comme un véritable traumatisme, une perte de repère, de direction et je dirais même de boussole tant l'odorat joue un rôle important dans notre vie. L'une des situations les plus connues est celle du cancer car c'est souvent l'une des conséquences de la chimiothérapie. Pour le comprendre, sans être passé par cette épreuve, essayez d'imaginer un monde sans odeurs dans lequel vous ne sentiriez plus sentir le parfum d'une rose ! C'est un monde dans lequel vous ne seriez plus accessible aux bonheurs les plus simples qui s'offrent à nous… heureusement c'est une situation temporaire. Les personnes retrouvent leur odorat et le vivent avec plus d'acuité car elles en ont pris conscience.

Fleurs, essences, pipettes et tubes à essai pour créer l'Absolu

© Caradine / Fotolia

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

LE GOÛT

QUAND LE GOÛT PERMET DE RETROUVER LE SEL DE LA VIE

© Caroline Fotolia

" L'AMOUR DE LA BEAUTÉ EST UN GOÛT, LA CRÉATION DE LA BEAUTÉ EST UN ART "

RALPH WALDO EMERSON

Les troubles du goût sont assez fréquents chez des patients sous chimiothérapie. Goût de fer, altération ou distorsion gustative entraînent quelquefois également un « goût à rien ».
Mucites, aphtes, problèmes dentaires (déchaussement, perte de dents…) viennent perturber encore davantage les soucis de bouche.
Il est important de maintenir le goût pour retrouver le goût de la vie, si ceux-ci ont été malmenés.

« Je ne supportais plus les odeurs. Je ne supportais plus le sel… »

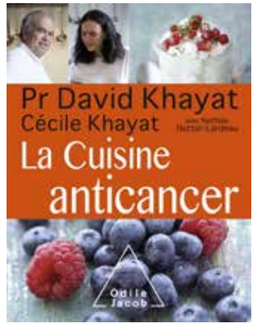
Pour les patients, manger ne va plus être forcément un plaisir. Entre ces troubles olfacto-gustatifs, des nausées pour certains, des aphtes pour d'autres, certains patients vont moins bien se nourrir pendant cette période et un tiers d'entre eux perdre du poids. Il est pourtant fondamental de ne pas perdre l'appétit, de maintenir son poids et de retrouver le plaisir de manger si on l'a perdu.

Des initiatives d'Ateliers de Nutrition pour aider les patients à retrouver le chemin de leur cuisine commencent à se mettre en place. Leur but : apprendre à cuisiner des recettes spécialement étudiées pour atténuer les effets secondaires des traitements. Par exemple, l'atelier cuisine de l'École Polytechnique, LaSalle de Beauvais, va proposer de cuisiner 2 recettes : un hummous à l'orientale, facile à avaler quand on a des aphtes ou une gingivite et des petites brochettes de bœuf façon Yakitori dont la préparation va lutter contre le goût métallique de la viande que certains patients remarquent.
Les chercheurs de cette école ont mis au point des recettes pour redonner le goût de la nourriture, en se basant sur trois principes : fraîcheur, onctuosité, rapidité mais aussi un fractionnement des repas.
Les herbes et les épices vont être également efficaces pour lutter contre les éventuelles nausées et redonner l'envie de manger.
La réduction des odeurs de cuisine se fera également par le choix de techniques de cuisson. Cela peut-être le choix de « l'étouffée » comme celui de la cuisson dans des petits sacs résistants à la chaleur.

Pour une cuisine gourmande, savoureuse et anticancer, allions-nous

Aujourd'hui, c'est l'alliance des nutritionnistes, des oncologues voire même de pharmaciens et de cuisiniers qui prévaut. C'est ce que l'on retrouve dans le dernier livre de prévention du Pr **David Khayat « La cuisine anticancer »** où l'alliance de l'oncologue gourmet, de la chef inventive **Cécile Khayat** et de la nutritionniste **Nathalie Hutter-Lardeau** donne un résultat savoureux, inventif, convivial pour une cuisine saine, avec le goût des bonnes choses.

La dégustologue **Corinne Bensoussan** qui anime des « Ateliers 5 Sens » est une véritable artiste culinaire. Ses ateliers vont permettre de donner « trucs et astuces » de tout ce qui doit figurer dans une assiette pour retrouver du goût et aider à cuisiner quotidiennement. Cela passera par le choix des produits de base que Corinne sélectionne toujours Bio avec le maximum de qualités nutritionnelles, mais aussi par des herbes, des épices qui vont parfumer subtilement, l'utilisation de bons sels et poivres, de sucres parfumés et des jus d'assaisonnement… Elle "rééduque au goût" des patients dont les traitements ont malmené les sens et trouve la clé pour leur faire retrouver le goût de cuisiner, de mieux se nourrir et d'entendre leur corps et ses perceptions sensorielles. La meilleure façon de goûter encore davantage la vie après un traitement…



La Cuisine anticancer
Pr David Khayat - Cécile Khayat - Nathalie Hutter-Lardeau - Éditions Odile Jacob

© Corinne Bensoussan

RETROUVER LE GOÛT DE CUISINER, LA MEILLEURE FAÇON DE GOUTER ENCORE DAVANTAGE LA VIE...

TÉMOIGNAGE

REVIVRE À TRAVERS L'ŒNOLOGIE

– Laure - 45 ans - Présidente de LC Wine Connect

Laure a eu un cancer du sein et a été confrontée à toutes les épreuves de la maladie et à celles des traitements. Elle nous raconte ce qu'a représenté, pour elle, la redécouverte du goût à travers l'œnologie, elle qui l'avait perdu durant la période de chimiothérapie. Elle nous dit comment elle revit.

Laure, dites-nous comment s'est faite votre redécouverte des sens à travers l'œnologie.

Il y a parfois des rencontres capables de changer le cours d'une vie et une destinée. La rencontre que j'ai faite il y a quelques années d'un œnologue à Paris est de celles-là. Je ne pensais pas que l'art de la dégustation recelait tant de nuances, de subtilités et de mystère. J'ai plongé dans un puit d'émotions. Je ne pouvais le soupçonner à travers un simple verre de vin. L'œnologie est une science ou, mieux, un univers. L'art n'a d'existence qu'à travers les émotions. La dégustation en est un art. Cette découverte a bouleversé ma vie.
Je décidais d'en découvrir les clés à travers « le parcours initiatique ». J'ai suivi une formation en œnologie. Nous savons tous sciemment ou inconsciemment que nous avons un chemin à suivre. Peut-être avais-je décelé le mien. En tout cas, je le pensais et décidais fermement de m'y engager.
Le premier cours de dégustation portait sur l'importance des sens et leur utilisation dans cette initiation. Un constat majeur s'imposa à moi : il est étonnant de voir à quel point l'être humain occulte, le plus souvent sans le vouloir, le plaisir des sens dans la vie de tous les jours, et passe ainsi à côté de moments presque de bonheur qui en découlent.
J'étais moi aussi passée à côté. Je voulais désormais changer de vie.
Après cette formation riche et intense je décidais de prendre les choses en main et d'évoluer dans le monde du Vin. Aujourd'hui je crée des évènements autour des plaisirs gustatifs.
Ce qui n'avait eu jusque-là que peu d'importance dans mon existence en est devenu un fondement.

Je dois dire qu'après un cancer du sein et des traitements lourds (chirurgie avec une atteinte profonde à la féminité chimio, radio, hormonothérapie) mes sens avaient été éprouvés.
Ces traitements affectent sévèrement nos sens, notre quotidien. Ils ont aussi mis en suspens pendant quelques temps mon parcours professionnel. Fort heureusement pour moi, les sens et donc la vie ont repris le dessus.

Donc aujourd'hui les sens sont au centre de votre vie ?

Après les épreuves liées au cancer, je fais ce qui me plaît. L'univers du vin est devenu le mien. J'exerce un « art » que j'ai choisi et le fais avec passion.
La vue, l'éclat et la brillance d'un vin ne font pas couler mes yeux et ne les assèchent pas prématurément.
Olfactivement, quel plaisir de retrouver des arômes « oubliés », ne pas être écœurée par une odeur de banane dans un beaujolais ou la truffe dans un vieux Châteauneuf-du-Pape !
En bouche, c'est un bonheur chaque fois renouvelé de ne plus avoir ce goût métallique dû aux chimios, et cette sensation d'une pointe de couteau qui agresse la bouche alors emplie d'aphtes et autres lésions. Et comment dire la suavité des tanins ?
Après les traitements, la dégustation de vins m'a ramenée à l'essentiel : l'instant présent, avec tous les plaisirs des sens retrouvés.
J'aspire aujourd'hui à faire partager au plus grand nombre cette redécouverte qui en un sens m'a fait renaître.
J'ai parlé des trois principaux sens auxquels l'œnologie fait appel. Mais je vous dirais que quand je tiens un verre dans ma main je sens et entends le vin bouger parce que je m'abstrais du monde à ce moment. C'est pourquoi sans hésiter je m'inscris dans cette formidable initiative qu'est le « Parcours 5 sens ».

© Caradine / Fotolia

RENCONTRE AVEC

CORINNE BEN SOUSSAN
DÉGUSTOLOGUE

© C. Ben Soussan

Pouvez-vous nous parler de votre concept " La Dégustologie " où vous hissez le goût au niveau d'un art ?

Oui carrément c'est de l'art. En 3 mots, « **La Dégustologie** » c'est l'art du goût, la science et la culture de l'alimentation. C'est le sujet sur lequel je travaille depuis des années. La culture provient de l'endroit où l'on vit. L'art, c'est la façon dont on va s'y prendre pour exhaler les goûts. Et la science, c'est parce que l'on doit faire appel à elle pour parler du goût. La science, c'est aussi la mémoire.
En fait, le goût est un sens qui fait partie de l'inné chez l'humain, tout comme l'ouïe. On naît avec un goût déjà façonné. Quand je m'occupe du goût chez une personne, il faut que je comprenne le début de son histoire. Celle qui commence dans le ventre de sa mère, quand il baigne dans un liquide amniotique chargé des saveurs de ce que sa mère mange. Quand on sait que le goût est inné, on comprend mieux les enjeux. Et à notre époque, de génération en génération, on perd l'apprentissage de la cuisine en famille. En 2016, il faut souvent être accompagné à l'extérieur pour apprendre à cuisiner avec goût.

Pensez-vous que nous perdons nos repères aujourd'hui en termes de goût ?

Oui et c'est multifactoriel. Je ne vais pas incriminer uniquement l'industrie agro-alimentaire. Comme je le disais, le goût est inné, mais une fois un bébé né, l'apprentissage ne se met pas en place tout de suite à cause du « biberon industriel » qui contribue à une première uniformisation. Passé ce cap, fort de notre goût « inné », le goût « acquis » doit se travailler tout au long de la vie. Il n'y a pas d'âge pour décider de travailler son goût. Pour une personne passée par la maladie, on va travailler avec elle de façon à remettre ses sens à son service, et lui faire retrouver le chemin du goût authentique. Il faut savoir aussi que le goût est dépendant du nez et ses 130 millions de récepteurs qui vont agir de concert avec les papilles gustatives. Je fais un travail d'appel de mémoire avec mes outils comme le « Dégusto ». Manger est un acte intime et cet outil va permettre aux personnes de remettre leurs sens en éveil au service de leur goût personnel.

Comment faire pour récupérer ces repères sensoriels et gustatifs ?

Toutes les personnes que j'ai rencontrées et qui n'ont plus de goût suite à des traitements ont besoin de beaucoup de rondeur dans l'approche et d'avoir une écoute particulière. Aborder le goût dans une rencontre, c'est trouver les solutions en travaillant. Le « Dégusto » est l'une de ces solutions sensorielles que je me ferais un plaisir de présenter dans le 1er Salon Parcours 5 Sens.

BIOGRAPHIE

Corinne Ben Soussan est née dans une épicerie à Marseille, de parents issus du métissage méditerranéen. Elle apprend le goût et la cuisine avec sa grand-mère Esther.
Elle travaillera très jeune dans l'épicerie familiale et sera en contact avec les produits alimentaires et les clients de façon très naturelle. Elle vit une allergie pendant toute son enfance, qui ne sera comprise qu'à 30 ans. Cela l'empêchera de faire les études qu'elle souhaite, à cause d'une insuffisance hépatique sévère. Avec une volonté exceptionnelle, elle entreprend de se former sur le terrain de la vie. À la naissance de son premier enfant, une situation difficile pour l'allaitement de sa fille va immédiatement lui faire réaliser qu'il y a un manque d'accompagnement et d'information sur ce sujet. Elle se forme alors à la naturopathie pour comprendre comment se joue l'alimentation chez les humains, à l'anatomie, à la physiologie, en passant par les aspects psychologiques et culturels.
Elle crée « Massilia Info Allaitement », une association de promotion, d'information et d'accompagnement des parents et des soignants, avec un réseau de bénévoles, en collaboration avec tous les professionnels de santé de Marseille. Elle devient la 1ere vice-présidente d'une commission régionale naissance au sein de la Drass PACA.

Après toutes ses riches expériences, elle fait un constat navrant : l'industrie agro-alimentaire est toute puissante et nous perdons nos repères gustatifs quand l'éducation au goût n'a pas été mise en place dans la famille, c'est-à-dire la culture alimentaire… Elle réfléchit avec ses talents de chercheuse et crée le concept de « La Dégustologie », dans lequel elle regroupe plusieurs outils pédagogiques d'apprentissage au goût et d'éveil sensoriel gustatif pour enfants et adultes.
Toujours innovante sur le sensoriel et le dégustatif, son dernier projet : « Le goût de la Terre » est à découvrir sur :

www.corinnebensoussan.com

ESTHÉTIQUE & Cancer
ASSOCIATION

LE SIXIÈME SENS

LES AVENTURIÈRES DU CONFORT PERDU (ET RETROUVÉ…)

Les femmes ont un 6e sens légendaire : la célèbre intuition féminine. Elles développent également un besoin de confort féminin tout particulier dans tout ce qu'elles entreprennent et qu'elles investissement, que ce soit dans leur intérieur, leur environnement, leur corps ou dans la recherche d'un confort de l'esprit.

© Aaron Blumenshine

" JE VEUX FAIRE BOUGER LES FEMMES À TRAVERS LE MONDE POUR UNE VIE SAINE "

VALÉRIE ORSONI

Auteur de "LeBootcamp Programme Minceur" et "LeBodyChallenge" (sortie février 2017) aux Editions Marabout

Dans le cadre des soins médicaux liés au cancer, certains inconforts corporels vont apparaître, tant en terme psychique qu'en termes physiques. La quête pour retrouver ce confort perdu doit être immédiatement mise en marche.

L'activité physique, clé du mieux-être

L'activité physique va être l'une des clés du mieux-être. Efficace en termes de prévention du cancer, on sait aujourd'hui que le bénéfice est également mesuré en cours de traitement au niveau de l'efficacité, mais également pour limiter ensuite le risque de rechute. Le sport peut être un exutoire pour certaines qui vont choisir des activités intenses comme les arts martiaux où le cri de combat soulage et permet de se dépasser. D'autres vont choisir des sports plus doux. L'idéal est d'alterner des sports "doux" avec des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et d'inclure quotidiennement des exercices de musculation douce, de stretching ou de pratiques douces comme le Yoga, le Qi Qong, le Tai Chi…
Valérie Orsoni, créatrice des méthodes LeBootcamp et LeBodyChallenge raconte comment le sport et son projet l'ont sauvée. *« Le 1er octobre 2001, on m'annonce que j'ai une tumeur au cerveau. Ancienne ronde, sur mon lit d'hôpital, je décide de me consacrer à aider des femmes rondes au niveau de leur santé. Je guéris en 2002 et me voilà partie pour une aventure dans laquelle je fais mincir et bouger les femmes à travers le monde. Aujourd'hui, au-delà de la vie saine que je mène et des sports que je pratique, tous les matins, je fais du yoga et je marche 30 minutes à jeun avec mon chien, sans portable pour ne pas être stressée. »*

Et effet surprenant, l'activité physique pendant les traitements va permettre de réduire de façon conséquente les symptômes de fatigue (d'environ 30 %). Faire du sport permet donc d'optimiser la thérapie, mais aussi avoir une meilleure qualité de vie.

Se faire chouchouter en cure thermale

Pour se remettre sur pied tant physiquement que moralement, la cure thermale post-cancer est idéale. Elle est prescrite par son médecin. Il faut être en rémission et ne plus avoir de traitement de chimiothérapie depuis 6 mois pour pouvoir l'effectuer. Certains établissements thermaux - qui ont reçu l'agrément de la Sécurité sociale dans leurs indications dermatologiques ou phlébologiques - proposent désormais une prise en charge.
La cure thermale répond aux effets secondaires cutanés des traitements (brûlures, cicatrices enflammées, peau réactive irritable, sécheresse de la peau et des muqueuses…) grâce aux propriétés exceptionnelles de l'eau thermale et des soins prodigués durant la cure, mais elle offre également tous les bienfaits d'une cure : relaxation, activités physiques, partage d'expériences…

À Avène, dans la Haute Vallée de l'Orb (à une heure de Montpellier), la Station Thermale bénéficie d'une renommée internationale en matières de soins dermatologiques. On y vient pour améliorer la qualité d'une cicatrice récente ou suite à des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie notamment.
À la Roche-Posay, dans la Vienne, non loin de Chatellerault, on vient également pour soigner sa peau et ses cicatrices après un cancer et se reconstruire psychologiquement.
Syndrôme palmo-plantaire, perte d'une partie de mobilité d'un bras ou muscles dorsaux crispés, lymphoedème résiduel ou naissant, neuropathies périphériques sont également traités.
Et pour les femmes qui envisagent une reconstruction mammaire suite à un cancer du sein, c'est aussi l'occasion de préparer leur peau à l'opération.
On en revient requinquée, en ayant repris confiance et retrouvé de l'estime de soi, si celle-ci a été malmenée. Une vraie reconstruction …

Les dessous d'une féminité retrouvée

Mais le bien-être, c'est aussi s'entourer de confort, en choisissant de beaux vêtements aux matières bien confortables ou une belle lingerie adaptée. Ne pas laisser un tissu amener une désagréable sensation d'irritation ou d'inconfort. Des femmes qui sont passées par là elles-mêmes ou avec l'une de leurs proches ont souhaité imaginer une lingerie douce, tout en mettant en valeur leur féminité. Corinne, qui a créée la marque Néosensuelle a eu cette idée en pensant à toutes les femmes opérées suite à un cancer du sein. Quelques tissus, rubans, accessoires plus tard, le premier modèle de la marque NeoSensuelle est né sous les doigts experts d'une styliste. C'était en mai 2015. Sa lingerie a été conçue pour celles qui ne veulent plus être considérées comme des patientes mais comme des femmes qui assument leur féminité. Et se sentir belle en sous-vêtements, c'est aussi se sentir plus sûre.

Retrouver désir, sexualité et vie intime

Après un cancer, l'intimité a forcément été malmenée, physiquement comme psychologiquement. Il est fondamental d'arriver à en parler avec son médecin qui va à la fois prescrire des produits soulageant l'inconfort corporel, mais aussi conseiller par rapport à une perte de libido due aux changements hormonaux ou à la chirurgie ou traitements. Il faut savoir que les réactions à la maladie et aux traitements et les symptômes sont individuels. Pour certaines femmes, ce sera supportable tandis que pour d'autres, ce sera très éprouvant. Pour ces dernières, de nouvelles techniques – laser et « reconstruction » avec acide hyaluronique – pourront être envisagées.

Enveloppement dans la Cure Thermale Post Cancer d'Avène

© Avène

TÉMOIGNAGE

À CHACUN SON SIXIÈME SENS

– Marie - 55 ans - Juriste

Le 6e sens fascine l'homme depuis toujours. Alors que les 5 sens s'expliquent physiologiquement permettant à l'homme de ressentir le monde, le 6e demeure inexpliqué et inexplicable à la raison, souvent associé à l'occulte. Aujourd'hui encore nous ne savons pas expliquer ce que nous appelons pourtant « *sens* », fut-il « le sixième ». Parler de 6e sens est donc admettre par le seul langage l'idée d'un mode de perception différent (fut-ce pour la nier). Nous serions nombreux à ressentir un 6e sens. Qui n'a pas déjà eu une intuition, un pressentiment, une prémonition ? Évoquer un 6e sens échappant à la rationalité et ne pouvant être prouvé m'a paru osé. Je l'ai fait avec toute ma subjectivité étant dans le domaine par excellence du subjectif donc du permissif.
L'intuition est du domaine du ressenti. Je sais qu'elle est considérée par certains comme une croyance et pour d'autres, qu'elle est entourée d'une aura de mystère. Nombre de gens pensent que le 6e sens est lié à l'extraordinaire mais bon nombre pensent qu'il s'agit d'une superstition. Ceux qui en parlent comme d'un don (inné) que l'on a en soi et qu'il tient à chacun de développer.
Ce 6e sens m'interpelle. Puis-je sentir l'immédiateté des évènements avant qu'ils n'adviennent et les anticiper sans les ressentir ? Je me dis que non. Il me semble que mon 6e sens s'appuie sur tous mes sens. Je les perçois comme une médiation, les connexions aidées par la réceptivité et la sensibilité se font avec plus de célérité. Je sais ainsi parfois ce qu'une personne va dire dès le premier mot prononcé, sans faire de divination mais avec une espèce d'identification créée par l'empathie. Les sens aiguisés aident à la connaissance et favorisent l'intuition. Mais que dire des montées d'angoisse ou de joie justifiées après coup par la survenance de certains évènements ? Je me sens troublée. Mon esprit rationaliste s'essouffle. Me viennent alors à l'esprit les prophéties auto réalisatrices. Notre prédisposition à être positifs ou négatifs agit, à ne pas douter, sur les évènements.
Au terme de ces quelques interrogations, je m'aperçois que tout en prônant l'exaltation des sens je reste très rationaliste et cherche toujours une explication acceptable par mon esprit. De son côté mon esprit ne conçoit l'infini qu'avec l'aide de mon 6e sens. Cette complexité me plaît. Elle définit notre humanité. Si nous n'étions que « raison » nous serions des êtres désincarnés esclaves du concept et de l'abstrait. Nous ne pouvons réduire notre pensée à notre intuition. Les deux se complètent et s'éclairent.

TÉMOIGNAGE

"JE SUIS GUÉRIE. J'AIMERAIS VOUS DONNER MES CONSEILS DE 6E SENS..."

– Jasmina - 54 ans - Directrice dans l'univers du luxe

Premièrement, pour guérir, il faut positiver !
Oui, c'est important d'avoir cette approche surtout, vis-à-vis de la chimiothérapie. Je me suis rendue compte que nombreuses sont celles, qui sans même avoir commencé, commencent à se plaindre et voir le côté négatif. Comment une thérapie peut-elle agir dans la bonne direction si on ne l'accueille pas de manière positive ?

Deuxièmement : avoir confiance
Il faut avoir confiance en ses médecins, bien choisir des soignants avec lesquels on se sent bien, croire en eux… Quitte à en changer si ce n'est pas le cas. C'est très important que le feeling passe. On est porté, rassuré par cette confiance.

Troisièmement : se « connecter »
Il faut s'entourer de personnes qui ont vécu la même chose, de préférence récemment, et qui peuvent guider avec leurs petits conseils. Personnellement, une amie proche qui est passée par là un an avant moi m'a prévenue et m'a rassurée à chaque étape.
Faire partie d'un groupe de paroles ou d'un atelier est aussi très important et permet d'apprendre de nombreuses astuces, par exemple mettre des glaçons sur les ongles pour ne pas qu'ils tombent, sur ses sourcils, utiliser un casque réfrigérant, utiliser l'huile de Millepertuis, etc.

Quatrièmement : suivre un régime alimentaire
Il faut absolument consulter un nutritionniste ou une diététicienne. Personnellement, j'ai adapté mon régime alimentaire dès le premier jour du diagnostic et 4 ans après, je suis encore ce régime qui m'aide à ne pas grossir, même si je suis encore sous Tamoxifène.

Cinquièmement : sport !
C'est très important d'en faire quotidiennement. De mon côté, tous les jours une marche rapide de 40 min (un moment « pour moi » où je médite, où je suis seule et au grand air) et 3/4 fois par semaine de la gym. Cela fait partie de ma guérison et de mon nouveau mode de vie. En plus, l'hiver je skie, l'été, je nage beaucoup.

Sixièmement : côté « psycho »
Il faut changer la façon de voir et de recevoir les choses pour vraiment évacuer le stress. Depuis 4 ans, je n'ai pas vécu une seule situation de stress. Et ce n'est pas seulement l'éviter, mais aussi savoir le gérer. Il y a toujours des solutions et on peut toujours réajuster. Aujourd'hui, j'établis mes priorités et me concentre sur les choses les plus importantes.
L'entourage est extrêmement important, sa famille, ses amis… Il faut absolument se faire soutenir, se sentir accompagnée et aimée. C'est salutaire !

Quand on se soigne, il faut se dire que c'est « LE projet pour MA vie » et mobiliser toutes les énergies pour réussir.
La vie est belle.

© Caraline / Fotolia

La méditation : fondamentale pour ma guérison.

RENCONTRE AVEC LE

DR CLOÉ BRAMI
MÉDECIN ONCOLOGUE

© C. Lapeyssonnie

Dr Cloé Brami, pouvez-vous nous raconter votre parcours ?

Je suis médecin cancérologue, chef de clinique à l'Hôpital Georges Pompidou en soins de support. En effet, je me suis rapidement orientée vers cette thématique. Consciente de l'importance de la notion d'accompagnement, je suis allée étudier pendant mon internat au Memorial Sloan Kettering Cancer Center à New-York Hospital, afin de me former à la Médecine Integrative.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est cette Médecine Intégrative et est-ce que cela existe en France ?

C'est un terme pour désigner une prise en charge globale du patient, avec le recours simultané de la médecine dite conventionnelle et des médecines dites complémentaires. Les méthodes utilisées sont choisies et adaptées selon l'individu, afin de prendre en charge les effets indésirables liés à la maladie et aux traitements en le rendant acteur de sa santé tout au long de son parcours de soin. Aux USA, au Canada et en Allemagne cette médecine est bien développée. En France, les choses sont en train de se mettre en place mais il n'y a pas de formation.

Avez-vous une technique que vous affectionnez particulièrement ?

Oui, méditant depuis mon plus jeune âge, j'ai découvert la méditation de pleine conscience il y a environ 6 ans, et aujourd'hui, je poursuis une formation pour être instructrice MBSR (meditation based-stress reduction) pour réduire le stress et les symptômes liés à la maladie. Il y a eu le « mindfulness boom » en France ces dernières années grâce à Christophe André, initialement en psychiatrie pour la prévention des rechutes dépressives. Mais le programme MBSR a été concu aux USA, par Jon Kabat-Zinn, en 1979, un professeur de médecine qui a fondé la Clinique de Réduction du Stress et le Centre pour la pleine conscience de l'Université du Massachusetts. Il enseigne la méditation de pleine conscience comme une technique destinée à aider les gens à surmonter stress, anxiété, douleur et maladie. Il travaille également à promouvoir un dialogue entre la science et le bouddhisme. J'accorde de mon côté une grande place à la recherche médicale indissociable de la pratique. Je suis en train de travailler sur un blog "The Mindful Apotek" dédié à la médecine intégrative dans l'après-cancer afin de créer du lien entre les données scientifiques de la littérature médicale et les possibilités pratiques à Paris.

Comment envisagez-vous l'avenir sur ces sujets ?

J'ai un rêve professionnel qui serait de créer un centre de médecine intégrative dédiée à la prévention et à l'accompagnement des maladies chroniques, en France. Ce projet écrit est en cours de concrétisation grâce à ma rencontre avec le Pr Laurence Verneuil.

BIOGRAPHIE

Médecin cancérologue, actuellement chef de clinique à l'Hôpital Européen Georges Pompidou à Paris, dans le service du Dr Scotté, Cloé Brami a centré son travail sur les soins oncologiques de support et la cancérologie intégrative. Proche du vécu des patients grâce à une expérience de vie personnelle, elle a très vite été sensibilisée à la notion d'accompagnement pendant et après la maladie en se soignant autrement.

Elle est partie se former à la cancérologie intégrative au Memorial Sloan Kettering Cancer Center de New York auprès du Dr G. Deng avec l'objectif de pouvoir proposer aux Français ces soins complémentaires avec rigueur scientifique et humanité.

Par formation, elle entend également expérience personnelle. Ainsi l'alimentation saine, l'activité physique et les thérapies de réduction du stress, fondements de cette médecine préventive et thérapeutique, font aujourd'hui parties de son quotidien.

Elle participe aux groupes de réflexions pour L'AFSOS (Association française de soins oncologiques de support) sur cette thématique. L'important pour Cloé est de promouvoir la santé, avant, pendant et après la maladie, ciblant ainsi cette santé subjective qui remet l'individu au centre en tant qu'acteur clé.

LE 6E SENS DANS LE BOUDDHISME, C'EST LE MENTAL...

APPEL AUX DONS ET AU MÉCÉNAT

© Fotolia

Nous nous adressons à tous ceux qui sont présents aujourd'hui, convaincus par l'utilité de l'action de notre association « Esthétique & Cancer ». Merci d'être là.

L'association ne peut vivre que par vous et à travers vous. Car la beauté et la générosité sont déjà en nous : valeurs personnelles et universelles à la fois, plus fortes que la maladie, par-delà la maladie. Ce combat est le nôtre individuellement et collectivement. Ensemble, nous le remporterons !

Vous en êtes persuadés ? Alors, aidez-nous à le partager en finançant nos actions : **faites un don.** Contribuez à adoucir la vie de centaines de patients confrontés au doute et à la perte de l'image de soi.

"IL Y A AUTANT DE GÉNÉROSITÉ À RECEVOIR QU'À DONNER"

JULIEN GREEN

Nous adressons également nos remerciements aux entreprises présentes qui ont le privilège d'œuvrer dans le domaine du soin et du bien-être… Quel beau champ d'action ! Faisons-le en commun et dans le temps : **inscrivez-vous dans un mécénat durable avec « Esthétique & Cancer ».**
Joignons nos forces.

JE FAIS UN DON

Association Esthétique & Cancer – 29 rue Marius Aufan
Tel : 06 61 26 16 80 - 92300 Levallois-Perret
www.esthetique-cancer.org

NOTRE PROJET DE MAISON DE L'APRÈS CANCER

Chaque individu est un "survivant", dans le sens où chacun peut "renaître" suivant sa résilience et l'environnement dans lequel il évolue. C'est le principe de base des soins après cancer.

Les séquelles physiques, psychologiques ou sociales du cancer, engendrent une vulnérabilité et une altération de la qualité de vie des patients et de leur entourage.

© DR

La Maison de l'Après Cancer verra le jour en 2018.

Pourquoi une maison de l'Après Cancer ?

La cancérologie moderne est de plus en plus performante, mais nous avons constaté qu'elle laissait souvent l'impression de s'occuper plus de la maladie que du malade. Pourtant, c'est justement à ce moment que le patient a le plus besoin qu'on s'occupe de lui, qu'on l'aide à se reconstruire. La tradition humaniste de la Médecine au sens large, ne peut se satisfaire de contempler les dégâts individuels et collectifs du cancer. Il faut qu'elle s'implique pour accompagner les patients de façon globale et jusqu'au retour à une vie normale.

Nous pensons que les progrès de la médecine sont en partie responsables d'un sentiment d'abandon après les traitements du cancer. Il en est de même pour notre système de sécurité sociale, qui en matière de prévention, ou de prise en charge des multiples fragilités induites par la maladie et les traitements, a beaucoup de progrès à faire.

La Maison de l'Après Cancer est le résultat d'un regroupement d'acteurs reconnus médicaux et paramédicaux, travaillant main dans la main pour proposer les meilleurs programmes de réhabilitation globale après le cancer. Ils se sont regroupés pour proposer enfin un suivi personnalisé et continu tout au long du processus de guérison.

Un établissement avant tout pluri disciplinaire

La dimension médicale est certes primordiale, cependant elle restera encadrée dans une ambiance pluri professionnelle, incluant psychologues, kinésithérapeutes, algologues, sexologues, nutritionnistes, onco-esthéticiennes, ostéopathes, acupuncteurs, art thérapeutes…

Trois engagements majeurs

La Maison de l'Après Cancer repose sur trois engagements majeurs de toutes les équipes : les **soins**, la **recherche**, et **l'enseignement**, et ceci afin d'optimiser la prise en charge de situations aussi complexes que singulières.

Chaque ancien patient pourra être accompagné par une équipe pluridisciplinaire constituée sur mesure, afin de bénéficier d'un soutien affectif et d'un projet de réhabilitation personnalisé et sensé, luttant contre les handicaps et renforçant l'estime de soi.

De véritables programmes d'évaluation méthodologiques et statistiques seront mis en place pour que l'exercice professionnel de chaque soignant s'enrichisse du vécu de chaque patient, et apporte son savoir à la collectivité. Enfin les communautés associatives qui travaillent sur l'image de soi, la réinsertion, la précarité et d'autres aspects du suivi de la personne, auront une place particulière dans la Maison de l'Après-Cancer, pour qu'ensemble nous fassions de ce virage de l'existence, le tremplin d'une renaissance.

CURE POST CANCER

RÉPAREZ VOTRE PEAU EN DOUCEUR

après les traitements

Dès la fin des traitements bénéficiez d'une cure thermale pour retrouver bien être et équilibre.

Une Eau de Velours apaisante et cicatrisante pour réparer une peau desséchée et irradiée, améliorer une cicatrice douloureuse, regagner en mobilité, accompagner une reconstruction chirurgicale.

Des services personnalisés pour un nouveau départ : maquillage correcteur, aide psychologique, sophrologie, activité physique adaptée, conférences.

Cure de 3 semaines prescrite par un médecin et prise en charge par la Sécurité Sociale.

www.thermes-larocheposay.fr
Tél. 05 49 19 49 49

« Cette cure est un point final aux traitements lourds. Elle m'a permis de lâcher prise, de me sentir écoutée. Un vrai réconfort après la maladie ».

Christine, 54 ans.

« Suite à ma 2e cure, dans le cadre d'une reconstruction mammaire, le chirurgien a pu opter pour une pose de prothèse simple, au lieu d'un lambeau dorsal, tant ma peau avait gagné en élasticité ».

Françoise, 57 ans.

La Roche Posay, déjà 10 000 curistes Post Cancer !

UNE EXPERTISE UNIQUE EN FRANCE

LA ROCHE POSAY
THERMES
DERMATOLOGIE

DES LIVRES DE TÉMOIGNAGES DE PATIENTES, POUR AIDER LES AUTRES

LE NÉNUPHAR - CARNET DE ROUTE AVEC UN CANCER
Chloé Renault
Éditions Marabout

« Je m'appelle Chloé, d'après la Chloé de Boris Vian, celle de l'Écume des Jours. Celle qui mourut à cause d'un nénuphar dans le poumon. J'ai moi-même un nénuphar. Il a poussé dans mon sinus. Il y a dix ans, nous avons déraciné ce qui n'était encore qu'une petite pousse inoffensive. Mais cinq ans plus tard, nous avons découvert que la fleur avait de nouveau prospéré et s'était développée dans toute la partie maxillaire gauche. Cela ne s'invente pas : en grec, Chloé signifie petite pousse ».

À 22 ans, on diagnostique à Chloé Renault une tumeur maligne localisée dans le sinus. Dix ans plus tard, debout, active, elle réalise un livre qu'elle illustre pour accompagner et témoigner, pour dédramatiser et faire sourire. Elle a reçu un accueil formidable aussi bien des malades que des soignants et reverse l'intégralité de ses droits d'auteur à l'association « Les amis du nénuphar ».

SARAH 30 ANS MON CANCER, MÊME PAS PEUR
Sarah Pebereau
Éditions Michel De Maule

J'ai 30 ans, je connais les peines de cœur, je sais pleurer la perte d'un être cher, j'ai été confrontée aux doutes sur l'avenir professionnel, aux changements de cap. Mais il y a des tempêtes auxquelles on n'est pas préparé. Le cancer, je ne l'ai pas vu arriver. Ce livre c'est un peu mon livre de bord illustré que j'ai tenu avec l'humour qui m'a accompagnée à chaque étape jusqu'à répéter une chorégraphie de pom pom girl dans l'ascenseur avec C.A.N.C.E.R en me rendant à mes séances de rayon. Cet humour m'a permis de faire face à la peur, aux réactions maladroites de certains comparant la maladie à une simple grippe et aux médecins pas toujours très psychologues : Dr A. (à ma mère) : « Alors vous ne vous attendiez pas à ce que votre fille ait un cancer ?! » Moi (dans ma tête) : « Non mais elle ne s'attendait surtout pas à ce que vous fassiez une sortie pareille ! Du coup, ça fait 2 surprises ! » Je raconte aussi le soutien essentiel de mes proches à travers des moments partagés, de jolies attentions et de multiples SMS, hug virtuels de notre génération, qui réchauffent le cœur. J'aimerais qu'il puisse servir de kit de survie aux malades, actuels et passés, et à leurs proches. Je l'envisage comme un passage de relais pour que mon histoire en aide d'autres.

LE CANCER, LE MÉDECIN ET LA FUNAMBULE
Marie-Alice Teles
Éditions Marabout

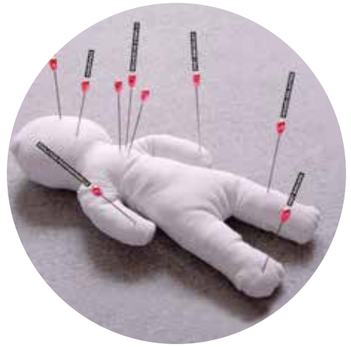
Ce livre est le témoignage du courage d'une femme face à la maladie, et de l'engagement de son médecin totalement dévoué à ses patientes.
La confrontation au cancer du sein est un bouleversement identitaire extrêmement profond pour une femme, qui met en cause toute sa vie, ses certitudes, son identité, son image. Mais ce bouleversement est souvent très tabou pour les patientes, qui ne savent pas à quoi s'attendre, ni à qui parler. Or savoir la vérité est indispensable pour rassembler toutes les forces morales qui aideront à traverser les différentes périodes des traitements, interventions, de la reconstruction. Ce livre, par le dialogue d'une femme au courage exceptionnel, pleine de rage de vivre et d'impertinence, et d'un médecin hors normes qui ne se réfugie pas derrière sa blouse blanche, est une histoire d'amitié, mais aussi un témoignage-vérité, sans fards, sur tous les aspects de la maladie, pour aider les femmes à mieux comprendre ce qui se passe, et comment se protéger et se défendre.
Marie-Alice Mendès Lucas travaille dans un grand groupe international et vit en banlieue parisienne. Toujours en recherche, elle a passé un master de sociologie en parallèle de sa vie professionnelle et syndicale.

MAIS AUSSI D'UN PATIENT :

LES CINQ SAISONS,
Jérome Rivkine
Éditions L'Harmattan

Le parcours d'un homme de 37 ans qui apprend qu'il est atteint d'un cancer incurable, auquel les médecins donnent 6/8 mois au plus et son combat pour remonter l'échelle, réapprendre à vivre, développer sa force de vie. Son chemin avec 3 ans de recul.

L'aide et le remède, pour que la précarité ne soit plus une fatalité.



Robert 40 ans, chef d'entreprise : *« Je me suis battu contre la maladie, mais j'ai tout perdu socialement, j'ai eu envie de mourir… »*

Life is Rose

Caroline 38 ans, chef d'entreprise : *« Depuis mon cancer toute ma vie a été littéralement chamboulée, chaque jour qui passe est un véritable combat, une survie, depuis 15 jours on m'a retiré la garde de ma fille, la juge estimant que je n'avais pas une vie équilibrée à cause de la maladie… »*

Véro 39 ans secrétaire : *« Ma fille ainée lycéenne de 17 ans, a fait les marchés le weekend pour m'aider à payer les factures… »*

www.lifeisrose.fr

LIFE IS ROSE apporte un **accompagnement financier et administratif** " d'urgence " ou " au long court " aux personnes touchées par le cancer, pendant et après les traitements.

Autant de besoins que de personnes (loyers, nourriture, garde d'enfants, soins de conforts, reste à charge, prothèses…), **autant de situations** complexes que de cas particuliers (absence de revenu, séparation, rupture sociale et familiale, perte d'emploi, retour à l'emploi…),

" Un regard différent sur une période de vie sans préavis ! "

assurose
ASSURANCE DE PRÊT

EMPRUNTEZ SANS ÉPINES

Témoignage de Gaële

« L'aprés-cancer, c'est la lutte pour la vie qui continue, retrouver celle d'avant, un peu mieux, un peu plus urgente, un peu plus ambitieuse aussi. Presque 4 ans aprés la fin des soins. C'est là que j'ai croisé la route de Life is Rose. J'avais osé avoir un projet (quelle arrogance!), et je me retrouvais dos au mur : Moi condamnée à une longue peine de surprimes indécentes, les portes de mon projet que des assureurs bien installés maintenaient solidement fermées et Life is Rose qui dégaine son contrat tout rose!...les portes se sont ouvertes, si simplement. Et ça fait un bien fou! »

Assurose, une assurance de prêt qui n'exclue pas votre pathologie.

Assurose permet aux personnes atteintes d'un cancer du sein de pouvoir accéderà toutes les garanties d'une assurance de prêt *(décès, invalidité,mais aussi arrêt de travail)* grâce à des conditions d'acceptation médicale totalement adaptées à cette pathologie.

Les conditions d'accès à l'offre

Adhérer à l'association Life is Rose pendant toute la durée du prêt

▪

Être âgé de **moins de 70 ans**

▪

Constituer un **dossier médical spécifique**

Téléchargez le dossier sur le site **www.euroditas.fr**

Ou contactez Euroditas au **01 40 51 98 80**

quatrem
Assurances intermédiées
Groupe Malakoff Médéric

euroditas

Life is Rose **www.lifeisrose.fr**

REMERCIEMENTS

Le Docteur Alain Toledano Président de l'Association Esthétique et Cancer

Le Docteur Marc Spielmann Co-Président

Le bureau de l'Association « Esthétique & Cancer » remercient du fond du cœur :

- Notre marraine **Madame Claire Chazal** et notre parrain **Monsieur François de Ricqlès**
- **Les personnalités qui nous honorent de leur présence**
- **Nos sponsors pour leur soutien dans notre action**
- **Les médias qui ont participé à la diffusion de l'information sur l'Association**
- **Nos partenaires**

Agence 4 août - Dr Marc David Benjoar, Chirurgien Plasticien - Le Dr Cloé Brami, Oncologue Soins de Support - Corinne Bégaud-Brusq, Néosensuelle - Corinne Ben Soussan, Dégustologue - Dr Georges-Fabrice Blum, Gynécologue - Dr Maryline Baranes, Onco psychologue - Alain Cariddi, Artiste - Laure Champoiseau, Experte en vin - Elisabeth Darets, Editions Marabout - Magali Didier, Directrice Artistique - Emile Dinet, Groupe Elsan - Chantal Ernouilt, Ermada - Thérèse Fournier, Écrivain - Olivier Gay, Eye designer - Pr Raoul Ghozlan, Rhumatologue - Emmanuelle Giron, Nez - L'Institut Rafaël - Dr Stéphane Guétin, Music Care - Laure Jeandemange, Les Nouvelles Esthétiques - Dr Philippe Jeannin, Acupuncteur - Stéphanie Haik, Chanteuse jazz - Horg Hartmann Oncology Radiotherapy Group et ses médecins - Laurent Labadie, Société Bourguignonne des Cires - Stéphanie Lefèvre, La ligue contre le cancer - Claire Lesrel, Les thermes de La Roche Posay - Dr Dolores Lopez, Médecin quantique - Camille Mathieu, graphiste - Dr Sylvain Mimoun, Gynécologue andrologue - Dominique Moulié, Cramif - Sarah Pébereau, Humoriste et écrivain - Nuria Perez- Culllell, Eau thermale Avène - Mélanie Péron, L'effet Papillon / Bliss - Joelle Pierrard, Journaliste et naturopathe - Dr Laurence Pouzoulet, Nutritionniste - Dr Pascal Pujol, oncogénétique - Bénédicte Ries, Roseraie - Florence Ruff, Sculptrice, Christine Salaün-Chevalier, Fonds de dotations Ereel / Souffle de Violette - Dr Georges Elia Sarfati, Efrate - Nathalie Savariaud, Life is Rose - Dr Eric Sebban, Chirurgien gynécologue - Laure Simoneau, Sculptrice fildefériste - Dr Daphné Thioly, Dermatologue - Sophie Vernet, Photographe de l'exposition « Sourires à la vie », Le Docteur Nadia Volf - Louis de Bentzamann, Yumi - Marc Zuili, Flûtiste et les musiciens de l'Ensemble Fragonard - Aliza Oullo et Guiliana Mitrani, Les Salons Hoche.

- Nous remercions tout particulièrement les bénévoles pour leur dévouement et leur disponibilité tout au long de l'année

Marie Alavoine – Marie-Georges Benbunan – Charlotte Berdugo - Nathalie Khayat - Sophie Morello-Küss – Maggy Ngo - Evelyne Ouanounou - Corinne Perben – Linda Pinto – Marie-Alice Téles - Laura Zuili

- Et nos agences partenaires