

# amoena**life**

ruban de l'espoir

tour de France  
de solidarité

amoena vitality

faites le plein de vitalité

exposition

portrait nu

un été sans frein

simplement sublissime

innovation

vos solutions confort

forum associations

il faut que l'on vous dise

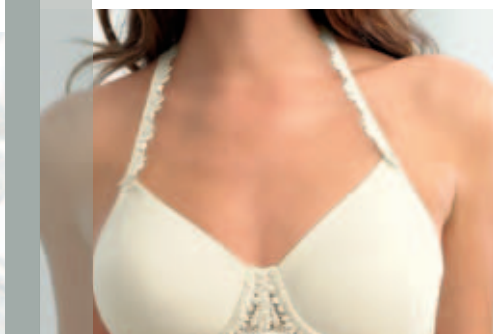
Pour lutter contre  
la fatigue liée au cancer

bougez !





# Amoena Style simplement sublimesissime



Ce printemps, Lea joue l'inédit.  
Matière soyeuse ivoire à fines rayures structurées  
et variations de fermetures pour ses bretelles  
brodées : traditionnelles, attachées derrière le cou,  
croisées dans le dos.  
Envie de changer ?  
Adoptez à l'envie les bretelles transparentes.

Pour les beaux jours, soyez sublime !

*A découvrir dans votre point de vente conseil  
liste sur [www.amoena.fr](http://www.amoena.fr) - rubrique dépositaires  
ou 04 72 17 08 69*

Lea soutien-gorge  
bonnets mousse moulés  
double poche creuse  
avec deux paires  
de bretelles amovibles  
blanc cassé et transparentes  
85-105 A,B,C  
85-100 D

Lea slip  
blanc cassé  
38-48

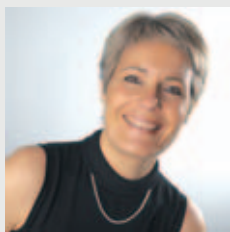
amoena

# éditorial

Chères lectrices,

Dans cette édition, nous allons vous donner l'envie de bouger, de vous revitaliser. Si l'activité physique est essentielle dans notre mode de vie, elle l'est également dans le cadre de la maladie. Vous le comprendrez mieux en lisant notre article Sports et cancer et les interviews du Docteur Thierry Bouillet et de Jean-Marc Descotes, sportif de haut niveau.

On bouge mieux en se sentant en confiance. Les nouvelles solutions Comfort+, la lingerie et les maillots de bain conçus pour les prothèses vous permettent de bouger en toute sérénité. Choisissez le maillot qui conviendra le mieux à votre silhouette, parez-vous d'un paréo. Soyez belle et bien au quotidien, osez le glamour et le sublime. Envie de jouer ? N'oubliez pas de participer à notre jeu 2009. Profitez également de notre offre promotionnelle en page 18.



Bonne lecture,

Brigitte Guirao-Cassin  
Directrice adjointe  
Amoena France

## Pourquoi pas vous ?

Elles sont opérées, elles décident de poser pour nous.

Pourquoi pas vous ?

Envoyer photos en pied et lettre de motivation à Amoena S.A.S.  
Brigitte Guirao-Cassin  
9 rue du Château d'eau  
69410 Champagne au Mont d'Or



## sommaire

d'une chose à l'autre  
s'alimenter sainement... 4

dossier  
sports et cancer 6

prothèses  
conçues pour le confort  
et l'activité 10

maillots de bain  
bouger, nager,  
se revitaliser... 14

divers  
paroles d'enfants  
emploi 18

envie de jouer ?  
participez 19

accessoires  
parée avec votre paréo 20

exposition  
le portrait nu d'une femme 23

lingerie  
totalement glamour  
simplement sublissime 24

loungewear  
maïa 26

amoena s'engage  
ruban de l'espoir 28

associations  
forum 30

### amoena life

Editeur  
Amoena France - 69410 Champagne au Mont d'Or

Rédaction  
Brigitte Guirao-Cassin

Création/Impression  
GROUPE HORSPISTE / Bertrand Chanavat  
42800 Genilac / 04 77 75 76 95

Copyright  
Le magazine Amoena life est publié une fois par an et est distribué gratuitement par l'intermédiaire des points de vente spécialisés. Tous droits réservés. Reproduction autorisée uniquement après accord écrit d'Amoena France. La Rédaction se réserve le droit de publier tout ou partie des courriers qui lui sont adressés et de raccourcir le courrier tout en préservant le sens.

Numéro d'ISSN en cours  
Nombre d'exemplaires : 80 000  
Le magazine Amoena life est distribué gratuitement.



# S'alimenter sainement

et pratiquer une activité physique. Des conseils à suivre sans se compliquer la vie ! Pour vous désaltérer et faire le plein de vitalité, Amoena vous propose son cocktail Amoena Vitality.

Jus de citron, jus d'ananas, jus d'orange, du sirop de framboise, eau gazeuse et glaçons, à mélanger avec le shaker Amoena Vitality, et à servir très frais dans un verre à cocktail avec des feuilles de menthe fraîche.

Pour finaliser votre décor, vous pouvez ajouter quelques framboises surgelées.

Testez et faites le plein de vitalité !

Le shaker Amoena Vitality vous sera offert lors des réunions d'information Amoena, organisées en collaboration avec certains points de vente dans différentes régions. Liste sur le site [www.amoena.fr](http://www.amoena.fr) ou au 04 72 17 08 69.



# Féminitude

Originaire du Québec, Fleur-Lise, chanteuse et compositrice, habite la région Alpes-Léman (Haute-Savoie/Genève) depuis 1997. Soprano dans une chorale pendant plusieurs années, elle s'est ensuite formée à la technique vocale classique. Elle s'est d'abord produite sur différentes scènes de la région avec son répertoire de grande variété internationale et chaque fois elle a su conquérir et faire vibrer son public avec son sourire, sa voix chaude et pleine d'émotion. Depuis 2002, elle a sorti deux albums : "Tu as embelli ma vie" et "Chante encore une fois".

Tout en donnant des concerts, Fleur-Lise crée un stage : "Oser le plaisir de chanter" qu'elle anime auprès de différents publics pour encourager les participants à trouver le plaisir et la confiance de s'exprimer pleinement à travers le chant et la voix.

Vous pourrez retrouver dans ce deuxième album, la chanson Féminitude, composée par Fleur-Lise sur la beauté et la beauté intérieure - quelque soit son corps, avec ou sans sein. Fleur-Lise a déjà interprété cette chanson à Genève et Annecy devant des assemblées de femmes opérées du sein.



## Féminitude

Paroles et musique : Fleur-Lise  
Arrangements : Claude Lander

Femme,  
Quelles que soient nos rondeurs ou notre minceur  
Nos seins tombants, menus, voire même absents  
Séchons enfin nos pleurs  
Car maintenant il est l'heure  
De se réconcilier avec nous-mêmes  
De s'ouvrir toutes comme des fleurs  
Car la beauté est intérieure  
Et elle rayonne depuis nos cœurs

Femme,  
De notre jeunesse à notre vieillesse  
Depuis l'innocence à la sagesse  
Nous sommes toutes belles  
Il est grand temps de s'aimer  
Cessons de ne voir que nos imperfections  
Et notre unicité, célébrons  
Car au plus profond de nous-mêmes  
Nous pouvons être des déesses  
A toi ma sœur que je porte dans mon cœur  
Je voulais tellement te dire  
Laisse exprimer ta propre beauté  
Car tu es belle, Femme  
Tellement belle, Femme

Femme,  
La vraie beauté est au-delà des corps  
Son trésor réside dans notre âme d'abord  
Alors dansons encore  
A la fête de toutes les beautés  
Tant de blessures seront enfin pansées  
L'estime, la confiance retrouvées  
Tout cela nous transformera  
Tu es sacrée, rappelle-toi

A toutes les femmes, que je porte dans mon cœur  
Je voulais tellement vous dire  
Comme je vous aime, comme je nous aime  
Nous sommes belles Femmes Tellement belles, Femmes...

**Vous pouvez découvrir un extrait de cette chanson sur le site internet de Fleur-Lise [www.fleurlise.com](http://www.fleurlise.com)**

Pour commander le CD envoyer un chèque de 23 € (frais de port inclus) à :  
Fleur-Lise Monastesse  
route de Montceau les Mines 71250 Cluny.  
[contact@fleurlise.com](mailto:contact@fleurlise.com)



## Le cancer du sein - 100 questions-réponses

Un livre pour tout savoir sur le cancer du sein

Zora K. Brown, Harold P. Freeman, Jean-Pierre Camilleri, Elizabeth Platt. 235 pages

La lutte contre le cancer nécessite la conjugaison de tous les efforts. D'un côté ceux des milliers de médecins, dans le monde entier, qui cherchent à concentrer leurs savoirs et leurs pratiques pour traquer la maladie, de l'autre côté ceux des patients qui rassemblent leurs connaissances pour mieux affronter cette pathologie.

Le cancer du sein frappe une femme sur dix, et, chaque année, plus de 45 000 nouveaux cas sont diagnostiqués: c'est dire si cette lutte pour enrayer la progression de la maladie revêt une importance capitale; prévention, traitements et comportements adaptés des patients font partie de l'arsenal de lutte.

Le Pr Dominique Maraninchi, Président de l'Institut national du Cancer (INCA) présente cet ouvrage comme un guide précieux pour accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein et leur proches sur les facteurs de risque, le diagnostic, les traitements sans oublier l'après-cancer.

Simplement constitué à partir des 100 questions les plus importantes ou les plus souvent posées, 100 questions-réponses permet de donner en quelques phrases la réponse essentielle à une question souvent très complexe. Ces questions sont celles posées par nous tous.

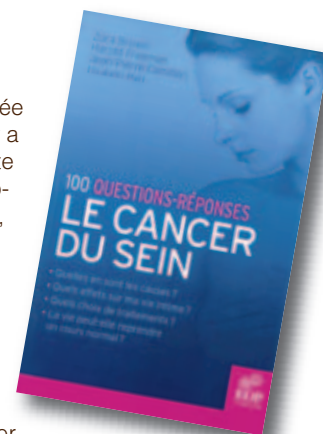
Les auteurs, Zora K. Brown, Harold P. Freeman, Jean-Pierre Camilleri et Elizabeth Platt, réunis autour du cancer du sein par leur métier ou leur implication associative, proposent des réponses détaillées aux questions d'ordre médical, psychologique et social que l'on n'ose pas toujours poser aux médecins.

Ce livre accompagne le lecteur de la prévention jusqu'aux conséquences du traitement. Il fait le point, à la fois sur les gestes médicaux liés au diagnostic et aux traitements, et sur l'impact de la maladie : ce que change le cancer, les conséquences sur les relations intimes, etc.

Zora K. Brown, opérée d'un cancer du sein il y a 20 ans, est la présidente de nombreuses associations de dépistage, prévention et actions éducatives.

Harold P. Freeman est médecin, directeur médical d'un centre anticancéreux américain, et conseiller au National Cancer Institute. Il jouit d'une reconnaissance internationale. Elizabeth Platt, éditrice et rédactrice scientifique, a collaboré à de nombreux ouvrages et revues médicales.

Jean-Pierre Camilleri, professeur des Universités et directeur honoraire de l'Institut Curie, a traduit le texte de l'américain et adapté le contenu au contexte socioculturel français.



## Vivre le cancer du sein... autrement

Un message d'espoir pour toutes les femmes / Editions Robert Laffont, collection "Réponses", 2006

Un message d'espoir pour toutes les femmes... et un appel pour celles qui sont malades à vivre pleinement l'instant présent, en accord avec elles-mêmes !

Au-delà de la question du diagnostic et des traitements, c'est à un véritable cheminement personnel que nous invite Thierry Janssen, médecin et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies du corps. Si l'influence du psychisme

sur la genèse du cancer n'est pas démontrée, il est important de réduire le stress psychologique et les tensions physiques pour améliorer l'immunité de l'organisme et favoriser les mécanismes réparateurs du corps.

Apprendre à mieux se connaître, réussir à exprimer ses peurs face à la maladie, s'écouter et respecter ses besoins essentiels, clarifier ses relations avec son conjoint, ses enfants, ses parents, et ses amis, choisir un traitement adapté et rester l'acteur principal de sa guérison...

A travers les témoignages de nombreuses patientes, nous découvrons que toute expérience, même douloureuse, peut avoir du sens. Docteur en Médecine, diplômé de l'Université de Louvain

en Belgique, formé à la chirurgie générale et gynécologique aux Cliniques Universitaires Saint Luc à Bruxelles (Université de Louvain), Thierry Janssen quitte ses fonctions en 1998 et étudie de nouvelles techniques (hypnose, psychanalyse bioénergétique, thérapies énergétiques, approches psychocorporelles, médecine ayurvédique, médecine traditionnelle chinoise, pratique du yoga, tai chi, qi gong et méditation). Il se définit aujourd'hui comme un médecin psychothérapeute, spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Il a écrit plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Vivre le cancer du sein autrement* (Paris, Fayard, 2006).





Pour lutter contre la fatigue  
liée au cancer, **bougez !**



La fatigue est le premier symptôme décrit par les patients porteurs de cancer, avant la douleur ou la dépression, et ce quelque soit le type de cancer. Cette sensation d'épuisement persistant et habituel interfère avec la vie quotidienne et ne cesse pas avec le repos. Elle survient chez la quasi totalité des patients recevant une chimiothérapie ou une radiothérapie et peut durer sur plusieurs années. Cette fatigue modifie considérablement la qualité de vie des patients.

Elle provoque une augmentation du taux de dépression et d'anxiété et des perturbations dans les relations avec l'entourage et les soignants, qui amènent le patient à douter de ses facultés physiques et psychiques.

Le contrôle de cette fatigue a contrario aboutit à une amélioration de l'ensemble de la qualité de vie et devient un objectif fondamental. Les traitements de la fatigue sont actuellement limités. Plusieurs essais thérapeutiques montrent que le recours à un exercice physique régulier diminue la fatigue et améliore la qualité de vie en cours ou au décours des soins.

C'est ce que s'attache à démontrer depuis plusieurs années le Docteur Thierry Bouillet, oncologue et radiothérapeute, spécialisé sur le rapport existant entre l'activité physique et le Cancer. Il présente l'impact bénéfique d'une telle activité lors de congrès médicaux et bénéficie d'une grande attention pour son expérience de la CAMI, dont il est co-fondateur.

### Qualité de vie

Une synthèse des différents essais pratiqués démontre que l'exercice physique en cours de soins en cancérologie améliore la qualité de vie et aboutit à une réduction des symptômes secondaires de la maladie cancéreuse et de son traitement. L'activité physique dirigée après cancer du sein permet d'accroître les capacités physiques, d'améliorer la qualité de vie et de diminuer la fatigue.

Outre cet effet sur la fatigue, l'exercice physique permet de limiter la prise de poids au décours du traitement du cancer du sein, prise de poids qui est associée à la diminution de survie dans les cancers du sein.

Le discours classique du corps médical "Vous avez un cancer, reposez-vous !" va donc changer puisque les études le démontrent, il faut inciter les patients à pratiquer une activité physique s'ils n'en pratiquaient pas jusque là ou à poursuivre.

Si le patient ne pratique pour l'instant aucune activité, que lui proposer ? Avec quelle fréquence ?

On conseille un exercice régulier trois fois par semaine, dès le début du traitement. Une marche rapide, un footing, de la gymnastique, peu importe : l'objectif est d'avoir un travail des quatre membres.

Convaincus par tous ces constats, le Docteur Thierry Bouillet et Jean-Marc Descotes, professeur de karaté-do, ancien sportif de haut niveau, créent en février 2000 la CAMI, association de type loi 1901, à but non lucratif, présidée par Daniel le Héron, ancien malade.

Ce nom curieux a été donné en référence au terme japonais Kami qui signifie divinité. C'est d'ailleurs le sens des kanji (idéogrammes) présents sur le logo de l'association s'imposant sur le "crabe". La CAMI a pour objet de promouvoir, d'organiser, de gérer la pratique et l'enseignement des Arts Martiaux pour les malades atteints de pathologies cancéreuses au cours et au décours de traitements.

Les cours de la CAMI sont réalisés volontairement en dehors de toute structure hospitalière et sont dispensés dans des structures sportives à Neuilly sur Seine.

## Docteur Thierry Bouillet

Oncologue, Radiothérapeute - Cofondateur de la CAMI

Cancérologue des Hôpitaux au sein du CHU Avicenne, chargé de cours à l'université Paris XIII, directeur médical de l'institut de radiothérapie des hautes énergies à Bobigny et Chef de service de cancérologie à l'hôpital Américain de Paris.

S'appuyant sur sa propre expérience de pratiquant d'arts martiaux, ceinture noire de karaté, 2<sup>ème</sup> Dan, et le mieux-être que cela lui procure, il décide en 1998 de tenter d'utiliser ce vecteur pour aider des patients en rémission mais souffrant toujours d'effets secondaires affectant leur qualité de vie. Il charge Jean-Marc Descotes de dispenser les cours et devant le succès de cette initiative, ils fondent deux ans plus tard l'association CAMI, Cancer Arts Martiaux Information.

Parallèlement, il entreprend des recherches pour savoir si des tests ont été effectués pour mesurer l'impact de l'activité physique sur la pathologie cancéreuse. Il découvre en 2002 les premiers essais validant les effets bénéfiques de l'activité physique. Depuis 2003, il intervient dans de nombreux congrès médicaux comme spécialiste de l'activité physique et du cancer, à la fois pour présenter les essais thérapeutiques mais surtout pour parler de l'expérience unique de la CAMI, qui est le pont entre les recommandations médicales et son application concrète.



# Cancer et Karaté-do

## Entretien avec Jean-Marc Descotes

Professeur diplômé d'état, 4<sup>ème</sup> Dan karaté-do, Cofondateur de la CAMI



Ancien sportif de haut niveau, membre de l'équipe de France JKA et de l'équipe de France WSKA, vainqueur de la coupe de France JKA et de la coupe d'Europe JKA, vice champion d'Europe en combat individuel et vice champion du monde en combat par équipe, Jean-Marc Descotes arrête ses études de mathématiques pour se consacrer entièrement à la voie du karaté. Il rencontre Thierry Bouillet en 1997 au sein de l'équipe de France JKA, alors médecin de l'équipe nationale. Un an plus tard, il commence à donner des cours au sein du Karaté Club de Neuilly, présidé par Thierry Bouillet et dans la foulée, dispense ses premiers cours pour des gens atteints de pathologies cancéreuses.

En 2000, année de naissance de la CAMI, il tire un trait sur la compétition pour se consacrer à l'enseignement. Il entreprend par ailleurs des recherches pour amener les corps fragilisés par les effets secondaires des traitements à mieux appréhender le karaté-do, afin de créer un lien entre les philosophies d'Extrême-Orient et le travail physique. Après quelques années passées auprès d'un professeur de karaté-do internationalement reconnu, il crée une méthode de travail qui est aujourd'hui la base de l'enseignement de la CAMI.

### Jean-Marc, qu'est ce que le karaté-do ?

Le karaté est un art martial ancien visant à l'acquisition des moyens de vaincre l'ennemi sans l'utilisation d'une arme. Son nom vient de l'association de "Kara", vide, et "Té", la main. L'adjonction du suffixe "do", voie, indique que l'art du combat à mains nues est aussi pour le pratiquant une entreprise introspective et philosophique.

Il peut donc aider un patient atteint d'un cancer à mieux assumer les difficultés liées aux traitements de la maladie, l'aider à surmonter la fatigue et donc à améliorer sa qualité de vie.

### Comment se déroulent les cours ?

L'entraînement débute par un travail seul qui permet de renouer une relation avec soi-même puis s'approfondit à deux, dans une expérimentation de l'altérité et de l'échange, le tout dans un lieu fermé, protégé du regard des autres, dans la tenue du pratiquant, le karaté-gi, qui efface les différences sociales et culturelles évidentes.

Dans notre association, le programme des cours s'étale sur dix mois et demi, de début septembre à mi-juillet.

Nous proposons actuellement différents cours (environ 10 à 12 élèves par cours) : karaté-do, stretching, bioénergie et méditation zen. Il existe une relation étroite entre le médecin et les enseignants. Tous les cours sont encadrés par des enseignants formés à la pathologie cancéreuse, aux traitements de cette pathologie et à leurs effets secondaires.

Toutes les disciplines font l'objet d'une connaissance poussée et d'une approche spécifique, tant sur l'anatomie du mouvement, la maîtrise des principes de la respiration, la connaissance des principaux systèmes nerveux, lymphatiques, musculaires, osseux, la maîtrise des rapports psychopédagogiques liés au particularisme des élèves ou encore la connaissance des philosophies d'Extrême-Orient.

Actuellement, nous accueillons des élèves de 28 à 75 ans, dont 69% de femmes. Côté pathologies, 46% de nos élèves ont eu un cancer du sein.

### Cancer et karaté-do, ne s'agit-il pas là d'une juxtaposition surprenante ?

Effectivement, à première vue, cela peut paraître surprenant, voire incongru.

Le karaté-do, pratiqué avec une approche spécifique, permet à l'élève de reprendre confiance et de se réapproprier son schéma corporel. C'est un moyen idéal de rééducation sportive des patients cancéreux et il convient parfaitement aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Vous le voyez, il n'existe donc pas d'opposition entre karaté-do et cancer.

### En quoi ce sport peut-il apporter une aide au patient atteint d'un cancer ?

Le karaté-do est une méthode d'autodiscipline qui développe le caractère au travers de l'entraînement, par l'acquisition de techniques physiques et un travail psychique.





# Témoignages

Pour moi, le cancer arrive comme une sonnette d'alarme pour dire que l'on ne s'est pas assez occupé de son corps. Trop longtemps oublié, négligé, ce corps se rappelle tout à coup à votre bon souvenir pour crier que quelque chose ne va pas, pour qu'enfin on l'écoute.

Le cancer est en fait le moyen ultime utilisé par l'organisme pour dire : STOP, il y a une distorsion entre tes désirs profonds et la réalité de ton quotidien. La maladie intervient comme révélateur d'un profond dysfonctionnement, pour indiquer à l'individu qu'il doit se poser, s'occuper de lui et vivre en cohérence avec lui-même.

C'est là que la CAMI peut t'aider à te réconcilier avec son corps. Tout d'abord se recentrer sur soi, prendre conscience de son être physique, sortir enfin du mental pour être dans le ressenti. Puis réapprendre à aimer son corps surtout lorsqu'il a été mutilé comme dans le cas d'une mastectomie.

Apprendre à y mettre de la coordination. Le corps est une machine parfaite, qui s'est emballée dans le cas du cancer.

Il s'agit de se réapproprié chaque partie de son corps pour parvenir à un tout harmonieux. Et puis y mettre de la force, c'est à dire de la conviction. Nous avons tous en nous une force vitale qui ne demande qu'à s'exprimer, un trop plein de non-dits qui ne demandent qu'à sortir dans le cri du "kiaï" utilisé dans le Karaté-do.

En réapprenant la respiration, la coordination des mouvements, la CAMI permet de retrouver une maîtrise de son corps, condition sine qua non à toute guérison.

C'est un art qui est basé sur la réunification de la tête et du corps. Le karaté-do redonne confiance à l'individu. Après le traumatisme initial, le fait de réapprivoiser sa "matière" se révèle souvent salutaire. Même si les progrès ne sont pas fulgurants



dans la pratique de cet art martial (chacun fait selon ses possibilités), le patient découvre la satisfaction de mieux se connaître, d'œuvrer pour son bien-être personnel et de prendre sa guérison en mains.

Le travail à la CAMI induit humilité, sagesse et détachement qui font forcément partie de toute thérapie.

Florence

## Kiaï (à voix basse)

Cancer, quand le crabe vous écrase. Le crabe dans le corps et dans la tête. Tout est foutu. Que puis-je faire face aux pinces de la peur ?

## Kiaï (à voix un peu moins basse)

Le toubib a prescrit : pilules, chimio, radiothérapie, et quoi encore ? Karaté-do ?

Faire du Karaté-do ? Il n'est pas bien, ce mec ! Moi, je suis un scribe, un intello, pas un sportif ! Bah, on verra bien... Salut, Samouraï, elle est belle ta ceinture toute noire, tout un poème du corps !

## Kiaï (à voix distincte)

J'ai mal partout et suis raide comme un vieux cep de vigne ! Je croyais que le crabe aurait ma peau d'intello et j'y suis encore, trois ans après !

Le do de Karaté, ça veut dire la voie, le chemin. En attendant, j'en ai plein le dos, et les reins, et le cou, et les poings, tes kata sont des catastrophes, Jean-Marc ! Et pourtant, j'ai le vertige en

baisse et le moral en hausse ! Qui sait, même ma vieille carcasse peut renaître un peu ?

## Kiaï (à voix haute)

Je frappe mieux contre la peur ! Ca n'est pas une vie de revivre ! Je râle et râle et râle mais j'en ris aussi à l'heure dite des coups de gueule et de courage et des grandes rigolades jaunes, tous ensemble ! C'est dur mais je dure et perdure... Et si je gagnais aujourd'hui ? En garde, crabe, que je t'écrase ! Après tout, je ne suis pas mort ! Je suis debout, encore vivant. Mon poing nu est petit, mon corps pense trop mais je vis dans mon corps !

## Kiaï (à voix très haute, comme un cri)

Je ne dis pas : tout est gagné, mais je crie : rien n'est perdu ! Je mords la mort pour la vie ! Je crie l'instant ! le travail du corps ! le maintenant qui dure ! Au tapis, vieille trouille de mes deux ! A demain, après-demain demain, en garde, petit moi qui deviendra moins petit, peut-être, un de ces jours ? On ne sait jamais ? Toute vie est belle !

Jean-Luc



"Je pratique le karaté-do pour me battre contre le cancer, garder la force, l'énergie morale et physique... Je viens aussi rester vigilante face à la maladie." **Marie-France**

"Pourquoi je fais l'effort de traverser Paris pour une heure de cours ? Je n'ai qu'une seule réponse : au karaté-do, je m'amuse !" **Nicole**

"On se rend compte que malgré la fatigue on arrive à faire quelque chose et ça nous surprend." **Jémina**

"Quand on est ici entre nous, on parle de tout sauf du cancer". **Michel**

"Nous sommes dans un lieu où nous sommes tous malade ou ancien malade et il y a beaucoup d'amitié, d'entraide, on peut parler et on est compris." **Dominique**

"Quand le Dr. Bouillet, après les traitements, m'a conseillé de pratiquer le karaté-do, j'ai eu l'impression qu'il me parlait en martien ! J'ai en fait découvert une voie authentique qui recoupe d'autres quêtes qui me passionnent.

Je croyais mourir assez vite.  
Je ne suis pas mort." **Jean-Luc**



# conçues pour le confort...

**S**oyons honnêtes. La prothèse ne fait pas rêver mais après une opération du sein, elle offre plus d'un intérêt. Elle restaure l'équilibre corporel essentiel pour éviter les mauvaises postures et les douleurs dorsales. En plus, la prothèse vous redonne une silhouette féminine naturelle et fait des merveilles pour redonner confiance en soi. Elle vous permet d'affronter à nouveau votre image face à un miroir. Après une opération du sein, si vous ne choisissez pas la chirurgie reconstructrice, la prothèse est un accessoire incontournable de votre vie. Alors que faire pour les rendre plus agréables à porter ?

C'est à la résolution de ce problème que s'est attachée l'équipe de chercheurs Amoena, gardant sans cesse à l'esprit les commentaires les plus courants des utilisatrices sur les prothèses en général : "trop lourdes, pas assez souples, pas assez naturelles, provoquant une humidité désagréable ou bien tout simplement comme ne me ressemblant pas".

Amoena nous a proposé il y a quelques mois sa toute dernière innovation, Comfort+ et elle l'étend cette année à un plus grand choix de prothèses de sa gamme. Avec la technologie Comfort+, la prothèse est pratiquement devenue "perfection" (jusqu'à la prochaine innovation d'Amoena...).

Les femmes qui l'ont portée jusque là disent qu'il s'agit pour elle de la prothèse la plus confortable qu'il leur ait été donné de porter. Alors qu'est-ce qui la rend différente des autres ? Et bien, en fait, plusieurs choses.

Tout d'abord il y a ce matériau high-tech, un ingénieux thermorégulateur intégré au centre de la prothèse. Il absorbe l'excès de chaleur du corps, réduisant ainsi la température entre le thorax et la prothèse quand vous avez chaud et la restituant en douceur lorsque la température de votre corps s'abaisse. Ce matériau a été mis au point à l'origine par la Nasa pour protéger les astronautes des fluctuations de température extrêmes. C'est tout dire !

Ensuite, le film Supersoft qui entoure la silicone est doux et soyeux pour un contact fabuleux avec la peau.

Pour les prothèses allégées, la technologie Comfort+ intègre une silicone qui réduit le poids de la prothèse d'environ un tiers par rapport aux autres prothèses. On associe souvent la silicone allégée à un aspect moins naturel de la prothèse.

Dans le cas du Comfort+, pas de concession à la souplesse.

Tout est réuni pour offrir un maximum de confort. Et en plus, le comfort+ est aussi conçu pour le sport.

En matière d'innovation prothèses, l'équipe Amoena connaît certainement son sujet.

Récemment, elle s'est attachée à résoudre un véritable casse-tête afin de rendre les prothèses Amoena encore plus confortables.

Elle n'est pas peu fière du résultat obtenu.

# entretien

avec Pascale Semiao-Rabilloud

Amoena a doté de la technologie Comfort+ un grand nombre de ses concepts prothèses : Amoena Natura, Amoena Contact et tout nouveau en 2009, Amoena Individual. Nous avons demandé à Pascale Semiao-Rabilloud, directrice générale d'Amoena France, de nous présenter les concepts prothèses Amoena.



## Des concepts basés sur les besoins des femmes

Chaque femme est unique. La prothèse est spécialement adaptée au corps, aux circonstances individuelles et au style de vie de chaque femme ayant subi une opération du sein. Amoena propose 4 concepts de prothèses à choisir selon les besoins et les demandes spécifiques de chaque utilisatrice. Une solution existe pour chacune. Les prothèses se font dans des tailles différentes (tailles variables selon les références). Nous proposons donc une solution de la taille 0 (75 A) à la taille 17 (135 F ou bien 130 G ou 125 H).

**Amoena Individual** bénéficie d'une toute nouvelle conception et s'adapte parfaitement aux contours de la paroi thoracique. C'est la solution idéale pour les femmes qui viennent d'être opérées, alors que les tissus cicatriciels sont fragilisés. Elle convient également aux femmes qui ont une cicatrice irrégulière. Selon les formes et les galbes de prothèses Amoena Individual, la face externe est réalisée en silicone standard ou en silicone allégée. La face interne, quant à elle, offre un gel modelable intégrant le matériau high-tech Comfort+ avec régulation de température.



**Amoena Natura**, comme son nom l'indique, offre une silhouette très naturelle, même en mouvement, tout comme avant l'opération. Elle est conçue pour correspondre aux propriétés physiques du sein, quelles que



soient sa forme et sa taille. Avec le Comfort+ elle offre une solution encore plus naturelle et encore plus confortable. La juxtaposition de différents types de silicone sur les faces internes et externes permet de respecter les caractéristiques naturelles du sein selon sa forme et son galbe.

**Amoena Contact** convient vraiment à toutes celles qui ont une vie très active, notamment à celles qui apprécient l'activité physique. Grâce à sa facilité d'utilisation et



parce qu'elle adhère à votre corps, la prothèse Amoena Contact se comporte comme si elle faisait partie de vous, bougeant avec vous en toutes circonstances.

Vous ne la ressentez pas comme un corps étranger, vous oubliez que vous portez une prothèse et vous retrouvez un sentiment de naturel comme avant l'opération.

Dotée du Comfort+, extrêmement agréable à porter, elle soulage l'épaule et diminue, voire supprime, les tensions dorsales et cervicales et reste particulièrement indiquée dans le cas de lymphœdème, d'ostéoporose ou de poitrine généreuse.

**Amoena Essential**, la ligne basique des prothèses Amoena dispose d'une silicone identique sur les deux faces de la prothèse.



Elle ne bénéficie pas du Comfort+ mais offre bien entendu équilibre et sécurité associés aux derniers standards de qualité technologique d'Amoena.

# ...et l'activité



# choisies pour...



## ...retrouver l'équilibre

"Attendre n'est pas une solution !"

Marie-José - Paris

C'est en lisant les témoignages sur le site Amoena que Marie-José a tenu à nous faire part de son expérience. "Comme beaucoup d'entre nous, j'ai suivi des traitements pendant presque un an – chimiothérapie, ablation du sein, et radiothérapie. J'étais lasse de tout cela, j'ai attendu plusieurs mois après la fin des traitements pour enfin acheter une prothèse." Vous ne portiez rien ? "En fait, j'avais bricolé une solution temporaire (un slip roulé dans mes soutiens-gorge rembourrés !) qui me semblait pouvoir fonctionner. Sans doute me fallait-il le temps d'accepter l'idée de la prothèse et de faire le pas... Mais attendre n'est pas du tout une bonne idée, et je veux le crier haut et fort ! Avec mon système D, je me repliais pour protéger le côté opéré et du coup, je ressentais des tensions dans le dos et l'épaule. Quand je repense aujourd'hui à ce que j'ai fait endurer à mon pauvre corps qui avait déjà tant subi... !"

Un jour, Marie-José a eu le déclic et s'est rendue dans un point de vente. "Dès que j'ai eu prothèse et soutien-gorge adaptés (et un maillot dans la lancée !), j'ai senti mon équilibre s'améliorer, ma gestuelle redevenir ample. J'ai vite remis des décolletés. Je n'avais aucune inquiétude pour me pencher. Quel bonheur de bouger avec fluidité et féminité."

Marie-José ajoute "C'est si bien conçu que certaines amies ont pensé que j'avais finalement décidé de faire la reconstruction." "Bleuffant !" comme elles disent. "Après la traversée de cette maladie, je ne me suis jamais sentie si vraie, même avec mon faux sein..."

Depuis, Marie-José ne cesse de le dire autour d'elle : "Si vous connaissez une femme dans cette situation, surtout dites lui de ne pas tarder à se procurer sa prothèse."

## ...le naturel à tout moment

Le mieux que je puisse vous dire, c'est que lorsque je leur ai expliqué, ils m'ont dit ne rien avoir remarqué !

Julie - Clermont-Ferrand

Julie était déjà une femme Amoena Natura. "C'est la première prothèse qui m'a été proposée après mon opération en novembre 2007 et je l'ai de suite adorée" raconte Julie. Tout allait parfaitement

bien jusqu'à l'apparition des premières chaleurs. La poche en coton de mon soutien-gorge devenait rapidement humide et le restait longtemps, laissant une sensation désagréable sur le buste.

Dès le milieu de la journée, je sentais que je portais une prothèse et je n'arrêtais pas d'y penser.

Le soir, j'avais besoin de masser ma cicatrice et d'appliquer une crème de soin.

Lorsque je me suis rendue dans mon point de vente pour changer ma prothèse, j'ai parlé avec mon applicatrice de mes difficultés à supporter ma prothèse lors des périodes de chaleur.

Elle m'a orientée vers la nouvelle Amoena Natura avec Comfort+. La forme me convenait très bien et j'ai donc décidé d'essayer. Je portais déjà une prothèse allégée, donc l'Amoena Natura Comfort+ elle aussi allégée me convenait tout à fait. J'ai de suite noté une différence. Avec ma première prothèse, je pensais sans cesse à ma prothèse.

Là je n'y pense même pas. J'ai reporté mon ancienne prothèse une fois, pour jardiner, afin de préserver ma prothèse actuelle. J'ai vraiment senti combien elles étaient différentes."

Lorsqu'on lui demande si elle a trouvé dans la nouvelle prothèse Natura Comfort+ satisfaction en terme de galbe, de souplesse ou en terme de rendu sous les vêtements,

Julie répond sans hésitation

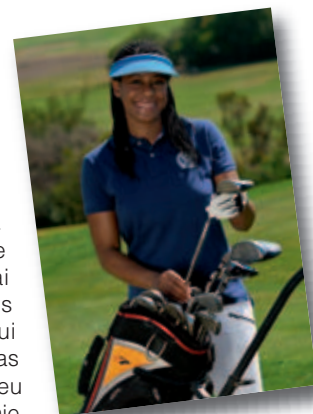
"Absolument.

La semaine dernière, j'ai rencontré des personnes qui ne savaient pas que j'avais eu une mastectomie.

Le mieux que je puisse vous dire, c'est que lorsque je leur ai expliqué, ils m'ont dit ne rien avoir remarqué !

J'ai une silhouette totalement naturelle et je porte des vêtements très près du corps sans aucun souci.

Pour moi cette prothèse est arrivée dans ma vie au moment où j'avais pris la décision de ne pas me faire reconstruire, mais où je n'avais pas encore accepté de vivre avec une prothèse toute ma vie. Cette nouvelle prothèse m'a confortée dans ma décision."





## ... une plus grande liberté de mouvement

J'ai une bien plus grande liberté de mouvement

Bobbie – Grande-Bretagne



**B**obbie est anglaise. Elle pratique très régulièrement la course à pied et la gymnastique. Elle a une mastectomie bilatérale. Avec ses prothèses Amoena Contact, elle a retrouvé sa silhouette originelle tout en lui donnant flexibilité et liberté. "Le plus grand avantage de la Contact est que je n'ai plus à supporter le poids de mes prothèses sur mes épaules" dit-elle. "Elles restent bien en place et ne naviguent pas dans le bonnet du soutien-gorge comme le feraient d'autres prothèses."

Bobbie est une fan incontestée de son applicatrice et elle apprécie ses conseils. "Elle est vraiment géniale" dit-elle. "Toujours disponible et elle connaît vraiment son travail. La plupart du temps, l'information à notre disposition ne concerne que des femmes ayant une mastectomie d'un seul côté.

Pour moi, ce n'était pas suffisant. Mais mon applicatrice a vraiment compris les enjeux d'une mastectomie bilatérale. Elle m'a écoutée, orientée, conseillée et fait essayer des sous-vêtements et maillots de bain différents.

Lors de ma dernière visite, Claire était enthousiaste à propos de la nouvelle prothèse Contact Comfort+. Elle pensait vraiment que cette prothèse était faite pour moi." Son conseil s'est avéré très avisé.

"La Contact Comfort+ me donne une liberté totale. Elle reste en place que j'ai chaud ou que je transpire."

Comme s'il était besoin de le prouver, Bobbie a participé à la "course pour la vie" de Bornemouth, courant les 5 kilomètres en moins de 29 minutes. Elle portait ses prothèses Contact Comfort+. "Il faisait chaud, il y avait beaucoup de vent, et je bougeais vite. C'était plus qu'agréable de ne pas avoir de poids supplémentaire me cisillant les épaules. Une chose de moins à penser tout au long de cette journée. Je les porte tout le temps, y compris pendant mes cours de gym. J'ai une bien plus grande liberté de mouvement en travaillant sur les différentes machines." Depuis qu'elle porte ses prothèses Contact, Bobbie a repris aussi le tennis. Elle n'y avait pas joué depuis sa première opération. Son prochain challenge ? Participer à un marathon.

"Avec mes prothèses, je peux porter n'importe quel vêtement y compris des T-shirts près du corps. Je ne le faisais pas avant de porter les Contact. Il m'arrive de les porter parfois sans soutien-gorge. C'est un peu comme si je retrouvais ma jeunesse lorsque je portais des T-shirt sans soutien-gorge." Elles sont si confortables que Bobbie avoue qu'elle oublie souvent qu'elle porte des prothèses. "Il m'arrive de les garder la nuit (j'oublie de

les enlever) et de m'apercevoir que je les ai en passant sous la douche le matin !" Dans mon cas, elles adhèrent vraiment très bien. Il faut dire que je suis scrupuleusement les conseils de mon applicatrice et j'applique au quotidien le Skin Preparation Tonic (il nettoie la peau en douceur et contient un activateur d'adhérence) et le Skin Balance Gel-Cream (hydrate la peau sans altérer la face interne de la prothèse). Je lave mes prothèses tous les jours avec le Soft Cleanser.



Elles ont même passé le test suprême, celui de la robe des grandes occasions." Lors d'un mariage l'été dernier, Bobbie a osé une robe décolletée, très moulante.

"Les bretelles ajustables de la robe maintenaient mes prothèses bien en place même lorsque je me penchais.

J'avais même ajouté les mamelons Contact sur mes prothèses pour encore plus de naturel. D'ailleurs depuis, je les porte systématiquement.

Me sentir glamour et sans restriction aucune grâce à mes prothèses, j'adore !".



Encore plus de confort avec la technologie

Comfort +



Julie et Bobbie ont choisi des prothèses Amoena dotées de la technologie Comfort +.

Cette technologie s'appuie sur des microcapsules brevetées par la société Outlast®, qui régulent les variations de température du corps. Intégrées au matériau Comfort+ de la face interne, elles s'adaptent à la température du corps. En cas de transpiration, le gel Comfort+ absorbe les excès de chaleur et les restitue plus tard lorsque le corps se refroidit.

Outlast® a été initialement développé pour la NASA afin de protéger les astronautes des fluctuations de température extrêmes et a reçu la prestigieuse "certification technologie de l'espace".

Les prothèses Comfort+ offrent avec leur thermorégulation active, plus de confort en générant moins d'excès de chaleur ou de transpiration et bien sûr moins de refroidissement. La sensation sur la peau n'est donc que plus agréable. Dotées d'une face externe en gel de silicone plus souple et du film super-soft, elles sont de surcroît encore plus souples et plus naturelles.

# Bouger, nager, se revitaliser...



Un été à consommer  
sans modération !

Après les frimas de l'hiver, une folle envie de profiter des beaux jours nous assaille. Quel plaisir de lézarder sur les bords d'une piscine, de profiter pleinement des bienfaits de l'eau ou de s'adonner sans compter aux joies du bateau. Avec la nouvelle collection de maillots de bain Amoena, bougez, nagez et profitez en toute sérénité.

Marocco





Cairo



Marsala TP



Marsala



Marseille





# Maillot de bain malin pour un été sans frein !

L'été pointe le bout de son nez et frappe à notre porte pour nous convier à rêver aux balades sur la plage, aux instants de détente, et pourquoi pas aux plaisirs d'une baignade ... mais il faut bien l'avouer, le vêtement en cette période, nous dénude plus qu'il nous habille, et met en évidence les quelques imperfections d'un corps que l'on voudrait parfait. Pour profiter pleinement de cette période estivale, voici quelques astuces pour vous permettre de choisir le maillot qui, quelle que soit la forme de votre corps, mettra en lumière votre beauté personnelle. Alors, soyez belle, tout en couleurs, et bon shopping !



Vos hanches sont fines et vos épaules larges...



Optez pour un maillot une pièce avec un décolleté en "V" pour casser la largeur des épaules. Le modèle Catania de la ligne mettra ainsi vos formes en valeur.



Si vous préférez les maillots deux pièces, le modèle Long beach SB pour le haut et son slip Long Beach P pour le bas, permettront d'agrandir le bassin et de rétablir l'équilibre sur la partie haute du corps.



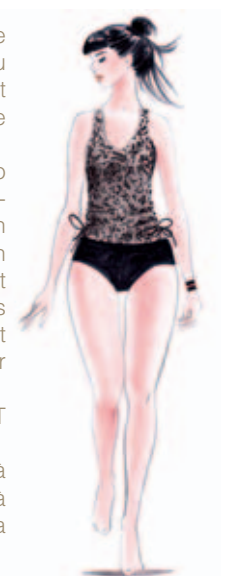
Vos hanches sont généreuses et vos épaules sont étroites...



Choisissez un maillot une pièce, noué dans le cou qui soutiendra correctement la poitrine et atténuera le ventre.

Le modèle Marocco d'Amoena sera une excellente option. Ou bien encore, choisissez un maillot composé d'un haut avec des motifs imprimés pour étoffer la poitrine et une culotte foncée pour dissimuler vos hanches.

Le modèle Lakewwod T est un excellent choix. D'autres maillots s'offrent à vous pour vous inviter à une promenade sur la plage.





Vos épaules sont de la même largeur que vos hanches et votre taille est peu marquée...



Alors optez pour un maillot de bain avec des motifs géométriques, comme par exemple, le modèle Malawi de la ligne Amoena, qui créera, en trompe-l'œil, l'illusion d'avoir une taille marquée. Si vous préférez un deux pièces, le modèle Marsala TP avec ses motifs étoffera votre silhouette et lui donnera une jolie allure.



Vos rondeurs sont réparties sur tout le corps et votre taille est marquée...



Dans ce cas, un maillot une pièce avec un col en "V" et de couleur foncée sera une bonne option pour vous. Le modèle Marseille de la ligne adoucira vos rondeurs et vous donnera une superbe allure. Si vous optez pour un maillot deux pièces, le modèle Long Beach T sera un excellent choix.



Vous trouverez d'autres maillots de bain dans la collection de maillots Amoena adaptés à votre silhouette.

Pour accompagner votre maillot de bain, Amoena vous propose une ligne d'accessoires et vous invite à une promenade.



# paroles d'enfants

Cancer du sein, mastectomie, prothèse... des mots d'adultes ?  
Lisa 12 ans, nous en parle...



profitez de notre offre **-50%**

Pour tout coordonné Lea, Louisa ou Mila acheté (soutien-gorge + slip ou shorty), 50% de remise sur l'achat d'un coordonné Tina chocolat, Mona rose ou Emilia rosé, sur présentation de ce coupon auprès des dépositaires participants (liste sur [www.amoena.fr](http://www.amoena.fr) ou par tél au 04 72 17 08 69).

Offre valable jusqu'au 30 juin 2009

nom et prénom

email (si disponible)

nouveauté achetée

modèle 50% choisi



## Rejoignez notre équipe

Chaque année 49 000 femmes sont traitées pour un cancer du sein, souvent par une mastectomie totale ou partielle, fréquemment associée à des traitements adjuvants. Amoena participe à la prise en charge de la femme opérée du sein en la confiant à un réseau de spécialistes et en organisant des réunions d'information pour les femmes opérées avec le concours de collaboratrices opérées. Pour étoffer notre équipe, nous recherchons des collaboratrices opérées pour des missions ponctuelles (CDD de quelques jours) sur toute la France et notamment sur les régions Est et Sud Ouest.



Ce poste nécessite le sens du contact, le goût de la relation avec autrui et demande beaucoup de disponibilité et d'autonomie ainsi que la volonté d'aider d'autres femmes concernées par le cancer du sein.

Merci d'envoyer un mail à [brigitte.guirao-cassin@amoena.com](mailto:brigitte.guirao-cassin@amoena.com) ou de téléphoner au 04 72 17 08 69 pour recevoir le profil de poste.

# Envie de jouer ?



**1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> prix**

1 maillot de bain Lanzarote

**4<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> prix**

1 coordonné au choix Lea, Louisa ou Mila (voir pages lingerie 24 à 26)

**7<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> prix**

1 sac à main et son portefeuille (façon "croco")

Pour recevoir gratuitement votre magazine chez vous et participer à notre jeu 2009, merci de retourner ce coupon rempli en précisant la mention "JEU 2009" sur l'enveloppe à Amoena - 9 rue du Château d'Eau - 69410 Champagne au Mont d'Or. Il vous suffit de lire attentivement ce magazine et de répondre à nos questions. Les bonnes réponses seront prises en compte pour l'attribution des lots dans l'ordre chronologique de la date d'expédition (cachet de la poste faisant foi).

Les gagnantes seront prévenues individuellement. La liste sera publiée sur la prochaine édition de l'Amoena life.



Dans quelles tailles sont disponibles les prothèses Amoena ?

de la taille ..... à la taille .....

Pour qui le matériau thermorégulateur des prothèses Comfort+ a-t-il été conçu à l'origine ?

.....

Qui était Hendrickje Stoffels ?

.....

**Question subsidiaire :**

Quelle somme a été collectée à ce jour par l'opération lumières pour l'espoir d'Amoena depuis sa création ?

.....

Merci d'écrire vos coordonnées lisiblement en MAJUSCULES en n'oubliant pas de dater et signer...

(1/4 des demandes ne peuvent aboutir car illisibles) les champs marqués d'un \* doivent être renseignés.

nom et prénom\*

adresse\*

code postal et ville\*

téléphone

email\* (si disponible)

vos coordonnées

votre année de naissance

J'autorise Amoena à utiliser mes coordonnées pour m'adresser mon édition annuelle du magazine Amoena life et une information régulière (invitations, conférences, etc...)

le / / 2009

signature

## listes des gagnantes jeu 2008

### 1 Maillot Harmony

Yvette	SOREAU	72	ASSE-LE-BOISNE
Margot	BIEAU	57	METZ
Cécile	PERRET	42	PERIGNEUX

### 1 coordonné lingerie au choix Donna ou Olivia

Françoise	FEDELE VALAT	33	BORDEAUX
Cécile	SOULIER	07	BOURG ST ANDEOL
Evelyne	DOUBRERE	32	CAZAUX VILLE COMTAL

### 1 sac week-end

Colette	GORRIAS	26	MERCUROL
Maryse	HIRTZLIN	25	PONTARLIER
Marie-Françoise	PINCHOT	84	LE PONTET
Brigitte	WEBER	93	MONTREUIL
Gabrielle	BERENGIER	34	LAROQUE
Marie-Anne	ETHUIN	59	CAUDRY
Murielle	GASCQ	78	MAUREPAS
Dominique	GONZALES	61	ST GERMAIN DU CORBEIS
Roselyne	JOYEUX	37	ST CYR S/LOIRE

# Parée avec votre paréo

Pour compléter votre tenue de plage, parez au plus pressé avec un paréo. Idéal pour masquer ce que vous voulez dissimuler. Si vos hanches sont marquées, nouez-le sur le devant. Si vous avez une culote de cheval, portez-le façon jupette, noué sur le côté. Si vous êtes ronde, attachez-le autour du cou, façon robe dos nu. Et pour tirer le meilleur parti de ce morceau du tissu, vous pouvez aussi le porter sur la tête avec originalité et vous donner un air très estival ! Voici quelques manières de le nouer selon votre forme du visage :

## Astuce

Si vous portez votre foulard à même la tête, pour éviter que celui-ci ne glisse, portez une calotte en coton qui servirait à maintenir le paréo en voile.

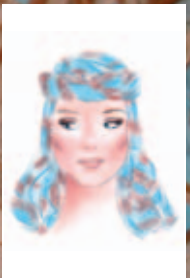
Vous pouvez confectionner cette calotte en tissu coton en prenant les mensurations de votre tour de tête ou l'acheter dans les magasins de sport rayon ski. Vous manquez de temps ? Une autre idée... Nouer votre paréo autour de votre chapeau !



## Visage en diamant

Ce modèle donne du volume au niveau des côtés en haut au niveau du front par les torsades épaisses du bandeau, couvre les oreilles et les pommettes et élargit le bas le visage en souplesse.

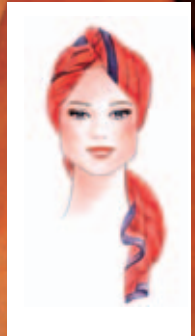
1/ Mettez deux élastiques pour maintenir le tissu de chaque côté de façon à faire un bandeau droit sur le front. 2/ Croisez les deux pans devant pour donner de l'épaisseur et torsadez en serrant peu. 3/ Croisez derrière et ramenez devant en faisant un petit nœud serré et rentré sous la torsade 4/ Aplatissez bien les bords du tissu sur les tempes et les joues puis élargissez dans le cou.



## Visage carré

Ce modèle couvre les tempes et le front par des diagonales qui atténuent les angles. Il donne du volume sur le haut de la tête pour l'allonger dans d'agréables proportions. Cette impression d'allongement se retrouve dans le catogan ramené dans le cou.

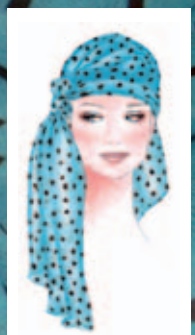
1/ Mettre 2 élastiques dont l'écart représente le diamètre de la tête en laissant pendre les 2 pointes. 2/ Placez en un au sommet du front, l'autre sera sur la nuque. 3/ Nouer les 2 pans en pointe devant l'élastique. 4/ Faire un autre nœud pas serré. 5/ Torsader le pan en pointe. 6/ Rabattre vers la nuque et cacher l'extrémité dans les plis du tissu sur le côté. 7/ Avec la masse du tissu restant derrière, faire un nœud pas serré pour imiter un catogan.



## Visage rectangle

Ce modèle élargit en souplesse les angles droits du visage par les pans du tissu sur les côtés, le dessus de la tête reste assez plat et le front est couvert pour diminuer la hauteur du visage.

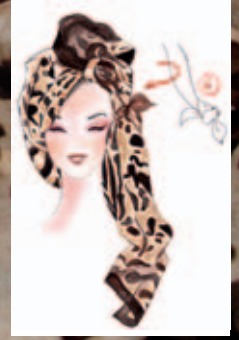
1/ Pliez en deux le paréo en laissant les deux attaches dépasser. 2/ Faites deux nœuds en laissant l'attache dépasser sur un côté au niveau des sourcils en faisant un bandeau sur le front. 3/ Laissez une pointe en double dans le cou. 4/ Faites un nœud serré avec l'attache et le grand pan. 5/ Déployez le grand pan pour le ramener sur la joue au niveau de la mâchoire.



## Visage ovale

Toutes les formes sont possibles, ici les volumes sont répartis autour du visage, voici comment nouer votre foulard de façon différente !

1/ Pliez en triangle et torsadez les bouts. 2/ Nouez en turban sur le sommet de la tête en laissant un pan plus court et en laissant une partie de la bordure apparaître, pour former une coque 3/ Avec le pan plus court 4/ Faites un nœud en le ramenant de l'autre côté 5/ Sur le grand pan 6/. L'ensemble doit être très vapoureux à l'arrière comme à l'avant.



## Visage en poire

Ce modèle donne du volume en haut du visage par le bandeau en torsades épaisses et diminue l'effet des maxillaires importants par le tissu dans le bas de chaque côté.

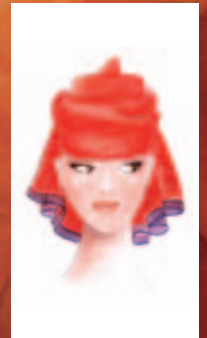
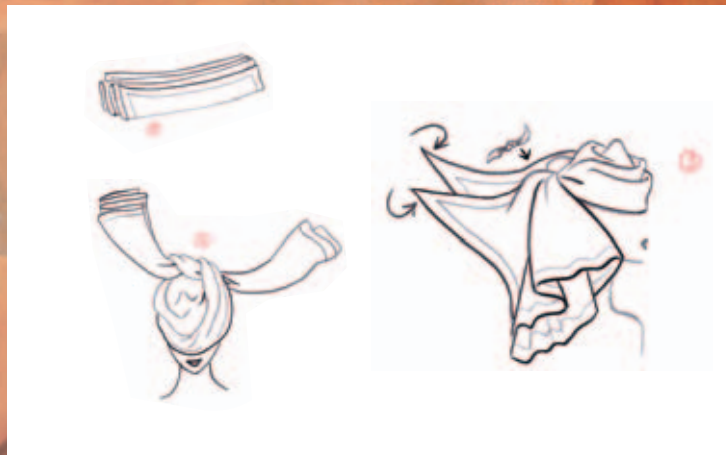
1/ Pliez le paréo en deux triangles. 2/ Pliez un large bandeau sur le front et cachez la moitié des oreilles. 3/ Laissez tomber les deux pointes longues de chaque côté. 4/ Faites un double nœud dans la nuque avec ces deux pans en pointe. Laissez le tissu restant dans la nuque. 5/ Torsadez les deux pans pointus et nouez les devant. 6/ Torsadez les deux bouts jusqu'aux deux côtés et faites 7/ deux gros nœuds 8/ Continuez la torsade derrière, nouez et cachez le petit nœud dans le tissu du gros nœud.



## Visage en cœur

Ce modèle donne de la hauteur au sommet du visage, couvre les tempes et élargit en souplesse au niveau des joues.

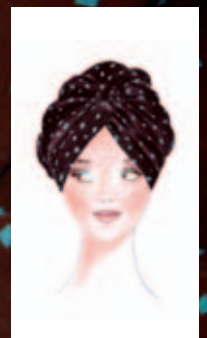
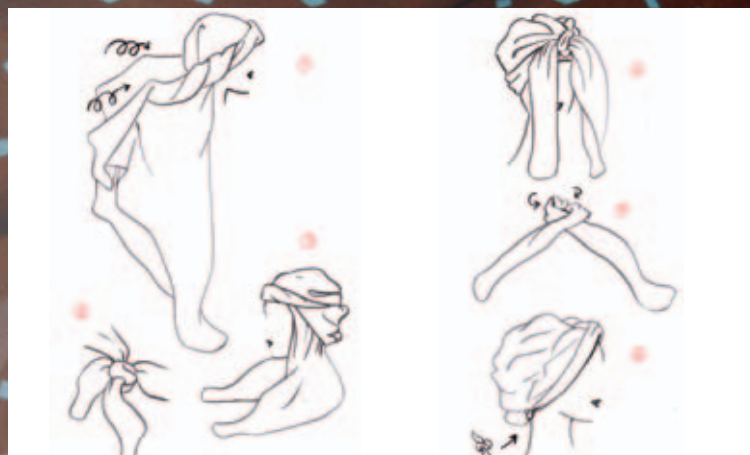
Mettez le paréo en accordéon 1/ et nouez les deux pans derrière, près du sommet de la tête 2/ Répartissez le bandeau à l'avant en plusieurs étages en terminant par une crête sur le haut de la tête. Prendre les deux pointes 3/ à l'arrière et faire un petit nœud. Répartir les volants de chaque côté pour cacher l'arrière du cou.



## Visage rond

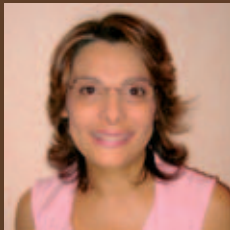
Ce modèle allonge le visage rond par les bandes en diagonales sur le front ainsi que le volume au sommet de la tête. Les joues sont couvertes.

1/ Torsadez le bord du paréo et mettez-le sur le front, au milieu. Attrapez les deux cotés à l'arrière et faites 2/ un petit nœud près du haut de la tête. 3/ Avec les deux pans des côtés 4/ faites un nœud à l'avant. 5/ Pour couvrir le nœud, tournez les deux cotés restant et faites un petit nœud dans le cou 6/ Couvrez-le en faisant gonfler le turban au-dessus et sur toute la tête. Les tempes et les oreilles doivent être couvertes et bien serrées.



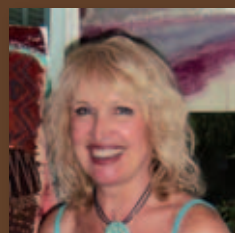
## Silhouettes et paréos préparés avec la collaboration de

Aury  
D. Caltagirone,



Conseillère en Image  
Personnelle  
Socio Esthéticienne  
Membre AICI.org  
Chapter  
San Francisco, Bay.

Annie-France  
Giroud



pour les illustrations  
[www.afgiroud.com](http://www.afgiroud.com)

Annie-France Giroud a débuté comme croquiste chez Dior. Des clients comme Lancel, des salons du prêt-à-porter, de la Fourrure, le groupe L'Oréal, Clarins, des magazines et de nombreux autres la sollicitent.

Depuis 2 ans, Annie-France Giroud nous fait le grand plaisir d'illustrer l'Amoena life.

## Et rappelez-vous...

Si vous êtes en traitement, évitez de vous exposer. Si toutefois vous voulez profiter d'une promenade, évitez l'exposition entre 11 et 16 heures. Dans tous les cas, ne vous exposez pas sans vous protéger et renouvelez votre protection toutes les deux heures. A ce propos, voici une sélection de produits faits pour vous.

### Côté laits solaires...

#### Mary Cohr

MINERAL DEFENSE sans parabène, soin protection extrême des zones vulnérables (nez, pommettes, lèvres, oreilles, front, décolleté, épaules), protège des coups de soleil.

#### Lancôme

SÔLEIL DNA GUARD™ - FLUIDE PROTECTEUR VISAGE SPF50 résistant à l'eau, au sel et qui permet l'application du maquillage.

#### L'Oréal

SOLAR EXPERTISE soin solaire Anti-Age Protecteur Collagène.

#### Avène

CREME 50+, crème ultra haute protection des zones sensibles.

#### Laboratoires Veia

SCUDO 12, haute protection solaire des zones vulnérables.

Pour celles qui préfèrent ne pas s'exposer, les auto-bronzants restent une valeur sûre, mais cela ne veut pas dire que vous ne devez pas vous protéger. En voici une sélection :

#### Mary Cohr

SOINS BRONZANTS, crème visage et lait du corps qui illuminent la peau d'une couleur hâlée, d'aspect naturel.

#### L'Oréal

SUBLIME BRONZE spécial visage pour un hâle léger et progressif, existe en gel et en lingettes pour une application ultra facile et rapide.

#### Avène

AUTOBRONZANT HYDRATANT, il vous confère un joli aspect hâlé.

#### Nivea

SPRAY AUTOBRONZANT CORPS SUN TOUCH, il ne laisse pas de traces.

#### Nivea

FLASH BRONZER auto-bronzant sur mesure pour visage, hâle instantané.

### Côté maquillage...

Toutes jambes dehors !, L'Oréal a mis au point le premier fond de teint spray spécial jambes qui unifie et masque toutes les imperfections... comme un bas ! Premiers jours sans collants ? En un seul geste Glam Bronze fond de teint, spécial jambes qui pare et sublime les jambes d'un voile teinté. Existe pour les peaux claires et brunes.

Pour votre visage, optez pour le fond de teint Compact Teinte 50 de chez Avène. Il existe en plusieurs teintes.

Un joli rouge à lèvres pour peaux sensible EYE CARE pour les hydrater et assorti à votre tenue ou à votre coloration naturelle.

Et n'oubliez pas vos lunettes de soleil !

## La rage de vivre

Projet d'une exposition itinérante et d'un livre de 100 photographies et témoignages de femmes après un cancer du sein, pour que 100% de la société se sente concernée.

Gregor Podgorski, photographe, est né en Pologne en 1965.

Il s'installe en France en 1984, après des études d'art à Varsovie. En 1989, il délaisse le dessin et la peinture pour consacrer son temps à la photographie. Il monte son propre studio et travaille au service de la presse, la publicité et l'industrie. Ses recherches artistiques entreprises depuis 1995 l'amènent vers La Pietà fin 1998. En 2005, il présente le deuxième volet de cette fresque humaniste intitulée "C'est la vie". Gregor prépare actuellement une exposition itinérante "La rage de vivre" et d'un livre reprenant 100 photographies et témoignages de femmes après un cancer du sein. Il nous parle de son projet.



Grâce aux progrès de la recherche et de la prise en charge du cancer du sein, l'espérance de vie et la qualité de vie des femmes traitées augmentent. Mais "la traversée" reste une épreuve dure et souvent solitaire. Et même après, cette solitude fait encore trop souvent partie de leur quotidien.

Nous avons peur de l'inconnu, alors comment apprendre et changer notre regard ? Notre société ferme les yeux et se détourne de la maladie et par la même occasion de l'humain. Et pourtant... Comment ne pas se sentir concerné par le cancer du sein qui touche 1 femme sur 8 ; peut-être notre mère ou notre sœur, notre femme ou notre fille...

Quel que soit leur âge, leur situation socio-économique, des femmes expriment leurs difficultés à vivre "l'après cancer", mais aussi une folle envie de savourer pleinement la vie. Les proches, les amies, les modèles témoignent de cette envie de vivre, de rire, de jouer ! Leurs sourires, leurs regards, leurs yeux qui pétillent nous rappellent que chaque jour, chaque ins-

tant est inestimable. Les belles attitudes et l'expression des corps sont autant de "pieds de nez" à la maladie, comme pour lui dire : je t'ai eue. La maladie et la mort remplacées par l'amour et l'humour ; une leçon très émouvante de vie. Nul professionnel, nulle institution ne peut s'exprimer à la place de ces femmes. Elles seules peuvent témoigner. C'est la raison de ce projet. Ces photographies et ces paroles de femmes qui font corps, complices et bienveillantes, se laissent admirer, témoignent de la vie et nous en donnent toute la saveur. Le changement de regard de la société ne se décrète pas. Il dépend de la seule volonté individuelle. Puisse cet ouvrage y contribuer ! J'ai déjà réalisé des photos nues de 28 femmes, mastectomisées totalement ou partiellement, reconstruites ou non. Je recherche des femmes qui accepteraient d'apporter leur contribution à cette exposition en participant à cette série de 100 témoignages. Pour plus d'infos, contactez-moi au 06 60 48 12 34 ou par mail au [gpodgorski@noos.fr](mailto:gpodgorski@noos.fr)

"Je suis plus forte qu'avant mais aussi plus fragile, plus heureuse, plus vieille, plus belle, plus gaie, plus inquiète, plus amoureuse... PLUS VIVANTE"

Agnès  
44 ans  
journaliste  
Paris

# Le portrait nu d'une femme mastectomisée exposé au Carrousel du Louvre aux côtés d'un Rembrandt

Pour Evelyn Satterlee, il s'agissait uniquement de montrer que la vie continue mais le portrait nu pour lequel elle a posé après son cancer du sein sera bientôt exposé au Carrousel du Louvre aux côtés d'une pièce maîtresse de Rembrandt. Un honneur que ni elle ni l'artiste Heath Rosselli n'auraient envisagé.



Heath Rosselli, artiste peintre autodidacte, a réalisé le portrait de son amie Evelyn, sans se douter qu'un jour, il juxtaposerait cinq peintures célèbres, parmi lesquelles la Bethsabée au bain de Rembrandt. C'est Hendrickje Stoffels, compagne du peintre hollandais, qui prête ses traits à Bethsabée. Elle souffrait, dit-on, d'un cancer du sein.



"Tout l'intérêt de ce tableau d'Evelyn était de combattre les idées reçues sur les mastectomies, de montrer qu'il ne s'agit pas d'une défiguration. Evelyn a un sein en moins, mais elle est toujours une femme entière et magnifique qui profite de la vie et d'un mariage heureux."

Evelyn et Heath sont devenues amies au début des années 90 au moment où leurs vies respectives se trouvaient dramatiquement bouleversées. Echec de son mariage pour Heath : il lui a fallu faire face seule et subvenir à ses besoins et à ceux de ses deux enfants. Cancer, opération et traitements pour Evelyn, deux enfants également, mais heureuse depuis 30 ans avec son époux.

"J'ai rencontré Evelyn pour la première fois en 1995, quand elle et son mari ont loué la maison à côté de chez moi. J'étais leur propriétaire ! Elle est venue en Angleterre pour enseigner aux enfants handicapés de l'école élémentaire rattachée à la base américaine de Lakenheath à quelques kilomètres". Le cancer du sein d'Evelyn a été détecté en 1991. "Je voyageais avec mon mari. Sur un vol entre Seattle et Amsterdam,

nous avons rencontré par hasard un ami de mon fils et sa maman. Ils célébraient le fait qu'elle venait d'entrer en rémission, suite à son cancer du sein. C'est lors de ce voyage que j'ai découvert ma tumeur."

Son cancer se développait de façon fulgurante. Le pronostic n'était pas des plus favorables. Son traitement passe par l'ablation du sein et d'un muscle pectoral puis par chimiothérapie et radiothérapie. "Une année de traitement avec des protocoles risqués à l'issue de laquelle j'ai repris mes études. J'ai accepté un poste d'enseignante pour enfants handicapés en Angleterre. C'est là que j'ai connu Heath, ma voisine.

Cinq ans plus tard, Evelyn pose nue pour Heath, peintre amateur. Une façon pour elle de montrer que la vie continue, même après cette terrible épreuve. Comment en est-elle arrivée à poser nue ?

"J'ai réalisé à mon tour, tout comme la mère de l'ami de mon fils, que j'allais moi aussi entrer en rémission, et qu'il me fallait faire quelque chose de marquant. Le même soir, Heath et moi étions réunies autour d'un verre de vin, et elle m'a dit qu'elle recherchait un sujet intéressant pour un portrait.

Jusque là, elle ne savait pas que j'avais eu une mastectomie. A la fin de la soirée, nous avons décidé que je serais son modèle".

Heath ajoute : "Nous trouvions que ce serait une bonne idée que je peigne son portrait, montrant la mastectomie pour ce qu'elle est et montrant également l'esprit positif et la sérénité d'Evelyn sur son apparence après l'opération."

Heath recherchait un bon sujet pour la BP Award Exhibition, la plus prestigieuse compétition de portrait du monde à la Galerie nationale du portrait de Londres.

Cette idée lui semblait parfaite et elles ne pouvaient rêver d'une meilleure plateforme pour adresser le message d'Evelyn que la

National Portrait Gallery. Exposé en 1997 dans la célèbre galerie anglaise, Heath a ensuite prêté son œuvre lors de différents symposiums et conférences sur le cancer du sein. Il y a deux ans, il a fait le tour de la Nouvelle-Zélande en octobre, le mois international du cancer du sein. En 2009, c'est le Louvre qui l'accueille.

Si l'on demande aux deux amies quelles réactions a suscité leur travail, un large sourire s'affiche sur leurs visages. "Les réactions ont été très positives. Nous avons eu un grand nombre de courriers de femmes mastectomisées, félicitant Evelyn de son courage à poser nue. Elle lui était tellement reconnaissante de se montrer de façon aussi ouverte et franche."

La publicité autour de l'exposition du portrait a permis à Evelyn de transmettre son message à un large public de femmes... et d'hommes. Et c'est tant mieux !





**Donna ND**  
noir et ivoire  
combinette avec  
sg intégré  
90-105 B,C,D

# Totalement glamour

Dessous ?

Dessus ?

Le plus dur c'est  
de choisir...

En complément au soutien-gorge,  
la ligne Donna propose  
dorénavant un choix de modèles  
dessous-dessus très tendance.  
Le top et la combinette avec  
soutien-gorge intégré se  
coordonnent au choix avec slip  
ou shorty...

**totalement glamour !**

## Inédit,

Un amour de matière  
soyeuse ivoire agrémentée  
de fines rayures structurées  
et une variation de fermetures  
pour ses bretelles en dentelle  
brodée à croiser dans le dos,  
à accrocher derrière le cou  
sous une robe dos nu ou à porter  
avec ses bretelles transparentes.

Lea, simplement  
sublimissime...

## Chic, et ultra tendance,

Louisa : une déclinaison des  
bonnets mousse moulés associés  
à la fraîcheur d'un gris platine  
et pois blanc, avec ou sans  
armatures, à coordonner avec  
slip ou shorty.



**Donna sg**  
noir et ivoire  
double  
poche creuse  
avec armatures  
90-105 B,C,D,E

**Donna  
shorty**  
noir et ivoire  
S-M-L-XL

**Lea**

**Louisa sg WB**  
gris platine et blanc  
double poche creuse  
bonnet moulés mousse  
sans armatures  
85-105 A,B,C  
90-105 D

**Louisa shorty**  
gris platine  
et blanc  
38-48

simplement  
sublimissime

**Lea sg**  
blanc cassé  
double poche creuse  
avec bretelles amovibles  
85-105 A,B,C  
85-100 D

**Lea slip**  
blanc cassé  
38-48

**Louisa sg SB**  
gris platine et blanc  
double poche creuse  
bonnets moulés mousse  
sans armatures  
90-105 AA  
85-105 A,B,C  
90-105 D

**Louisa slip**  
gris platine  
et blanc  
38-50

**Mila sg**  
 poudre  
 double poche  
 creuse  
 90-115 AA,A,B  
 90-110 C  
 90-105 D

**Mila slip**  
 poudre  
 40-48



### Mila l'invisible,

Tendre coloris pour le nouveau bonnet moulé. Invisible sous vos vêtements près du corps, il assure confort et douceur sans armatures jusqu'au bonnet D.

## indéniablement femme

### Paula, la pureté

Blanc pur de coton dont il est composé à 70%, pour toutes les amoureuses de matière naturelle.



**Paula sg**  
 blanc  
 double poche creuse  
 85-110 A,B,C  
 85-105 D



**Maia shirt**  
**manches longues**  
 nougat  
 double poche  
 creuse  
 38-50



# Maia, la nouvelle ligne loungewear

La tendance actuelle est à la recherche du bien-être, non seulement chez soi mais aussi lors de cures thermales ou de remise en forme, lors de séjours chez des amis ou à l'hôtel. Avec sa ligne Loungewear, Amoena vous propose des vêtements d'intérieur et de détente pour être belle et bien, de jour comme de nuit. Les hauts sont conçus avec un soutien-gorge intégré muni de deux poches. On peut ainsi les porter sans soutien-gorge additionnel.

Se sentir bien, se sentir belle !



**Maia  
chemise de nuit**  
nougat  
double poche  
creuse  
38-50



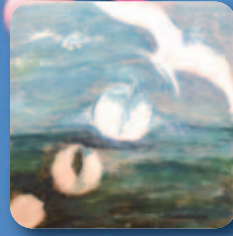
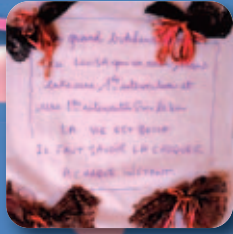
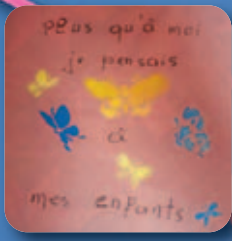
**Maia  
shirt  
manches courtes**  
nougat  
double poche  
creuse  
38-50



**Maia  
veste kimono**  
nougat  
double poche  
creuse  
S,M,L,XL



**Maia  
pantalon**  
nougat  
38-50



# Ruban de l'Espoir

## Amoena organise le 1<sup>er</sup> tour de France de la solidarité

En octobre 2008, Amoena a reconduit l'opération Lumières pour l'Espoir d'Amoena, mais elle a décidé d'aller encore plus loin dans son engagement en initiant le premier tour de France de solidarité contre le cancer du sein. 3 500 km réalisés en voiture par une délégation formée de partenaires qui ont participé à l'animation d'étapes locales. Parti de Lyon le 9 octobre, le Ruban de l'Espoir a couvert au total 12 étapes : Le Teil, Nice, Montpellier, Castelnaudary, Bordeaux, Saint-Herblain, Lisieux, Dunkerque, Reims et Nancy pour se clôturer le 20 octobre à Paris.

Plus de 100 partenaires dont près de 50 associations, institutionnels, entreprises se sont réunis pour organiser ce ruban. Bénévoles, artistes, photographes, conférenciers tels les Professeurs Pujol, Joyeux, ou encore David Servan Schreiber et de nombreux autres...

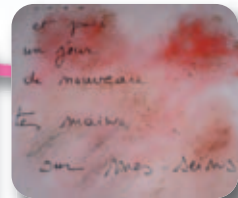
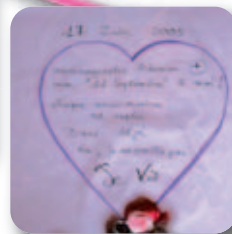
3500 km parcourus pour créer une chaîne d'espoir et de solidarité entre les villes, les associations partenaires et surtout... les femmes. Différentes manifestations ont été organisées dans chaque ville étape mais toutes s'articulaient autour d'un fil conducteur : accueil par les élus, les associations locales et leurs sympathisants, remise symbolique de la flamme "Lumières pour l'Espoir d'Amoena" - trait d'union entre les villes étapes - et remise des fanions de l'espoir. Des femmes, ayant ou ayant eu un cancer du sein, ont écrit ou dessiné leur message d'espoir sur un carré de tissu rose pour former un ruban. A l'arrivée, à Paris, l'artiste Laurence Verrier a réalisé une œuvre inédite à partir de ces fanions.

Les objectifs du "Ruban de l'Espoir" sont de créer un réseau national de solidarité, de faciliter la circulation de messages et d'informations concernant la lutte contre le cancer du sein, et contribuer au changement de comportements de tous les publics concernés.

Un grand merci à toutes les associations et partenaires, qui préparent déjà l'édition 2009 ainsi qu'aux membres permanents de la délégation :

Françoise Sellin, Philippe Thébaud,  
Etienne Perrin et Marc Keller.





# Tour de France de solidarité, les 12 étapes

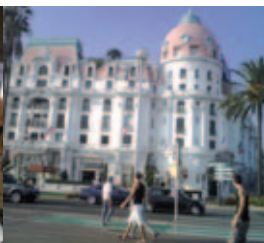
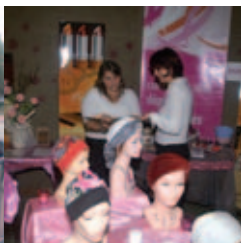
Lyon / 9 Octobre

Le Teil / 10 Octobre

Nice / 11 Octobre

Montpellier / 12 Octobre

Castelnaudary / 13 Octobre



Bordeaux / 14 Octobre

Saint Herblain / 14 Octobre

Lisieux / 15 Octobre

Dunkerque / 16 Octobre

Reims / 17 Octobre



Nancy / 18 Octobre

Montfermeil / 19 Octobre

Paris / 19 Octobre



Crédit photos : Etienne Perrin et les membres des différentes associations.

Retrouvez les vidéos de chaque ville étape sur <http://www.dailymotion.com/rubandedespoir2008> réalisation Etienne Perrin - Imétrages.

De même Laurence Verrier, l'artiste plasticienne qui a réalisé le projet des fanions a créé un blog où vous pouvez voir les fanions. <http://www.les-fanions-de-l-espoir.com>.

## Lumières pour l'Espoir d'Amoena

Depuis 2003, Amoena s'implique dans la lutte contre le cancer du sein et travaille avec et au profit d'associations, qui reçoivent l'ensemble des bénéfices réalisés grâce à la vente d'objets symboliques : bougies, pin's et porte-clefs ruban rose.

Cette opération se déroule en octobre, mois international de lutte contre le cancer du sein et favorise l'organisation de différentes manifestations dans le but de sensibiliser et d'informer le public. Elle a permis de récolter, de 2003 à 2008, au profit des associations la somme 308 511 €.



# forum associations

Rejoindre un réseau ou une association de malades peut être très important pour venir à bout du cancer. C'est notamment grâce à ces mouvements que l'on parle aujourd'hui ouvertement et publiquement du cancer. En pointant le doigt sur les lacunes en matière d'information, de couverture et de suivi psychologique, les associations de malades apportent une contribution importante à la prise en charge des malades.

La rubrique Forum Associations de l'Amoena life est ouverte à toutes les associations liées au cancer du sein et se veut être un lien de communication et d'échange. Vous avez fondé une association ? Vous êtes membre de l'une d'elles ou souhaitez en créer une ? Vous pouvez communiquer par l'intermédiaire de ces pages.

## Les impatientes

Premier réseau de femmes atteintes du cancer du sein, il est conçu pour celles qui ne veulent plus subir la médecine en étant simples patientes, pour celles qui ont envie de prendre leur santé en main, pour celles qui pensent que la vie n'attend pas : c'est ici et maintenant.

Le site [www.lesimpatientes.com](http://www.lesimpatientes.com) propose donc un petit clin d'œil aux patientes atteintes du cancer du sein et à leur attente, si longue, à chaque étape de la maladie. Il propose un forum destiné à celles qui recherchent de l'information sur le cancer du sein, qui veulent échanger pour mieux comprendre leur combat et être au cœur de l'équipe soignante, active. La participation est gratuite et peut être anonyme.

N'hésitez pas : allez leur rendre visite.

Elles se présentent et nous parlent !

*Il faut que l'on vous dise...*

Nous sommes des femmes, atteintes plus ou moins gravement d'un cancer du sein. Nous n'avons pas les mêmes formes de cancer, nous n'avons pas eu les mêmes traitements, ni connu les mêmes forces, le même courage, les mêmes désespoirs. Nous ne sommes pas les mêmes femmes, chacune a son histoire, mais nous avons quelque chose en commun à vous dire...

*"De nos jours, "ça" se soigne !"*

On le sait, vous nous le dites... tellement souvent qu'on se demande qui vous voulez rassurer ! Vous connaissez tous quelqu'un qui s'en est sorti... Il y a eu de gros progrès, c'est vrai, mais "ça" ne se soigne pas toujours ! Notre peur de la récurrence, des métastases, de l'atteinte de l'autre sein, d'avoir à se battre à nouveau est permanente et incontrôlable... Chaque contrôle est un supplice, chaque attente de résultats est insupportable, chaque kyste, chaque bouton nous deviennent suspects...

*Osez dire :  
"ton cancer" et non  
"tes ennuis, tes soucis,  
tes problèmes"*

Le mot n'est ni tabou ni contagieux... Oui, nous avons eu ou nous avons un cancer du sein et nous voulions vous le dire...

*Vous nous dites : "Il faut garder le moral !"*

Oui, nous essayons de garder le moral et nous vous étonnons de l'avoir, ce moral. Mais attention, sachez que parfois, on vous ment parce que l'on veut vous protéger ! Alors, quand nous pleurons, même si vous avez mal, laissez-nous pleurer, nous en avons besoin... pour évacuer notre peur, notre douleur, notre révolte...

Et si vous-mêmes, vous ressentez le besoin de pleurer avec nous, faites-le, nous ne vous en voudrons pas.

Acceptez l'aide des vôtres pour vous aider à nous aider ! Cessez de nous dire qu'il faut tenir le coup et être forte, accordez nous le droit d'être un peu faible, surtout quand nous sommes avec vous... Nous ne vous demandons pas de nous assister, mais de nous ménager...

Si nous allons nous allonger, ce n'est pas parce que nous baissons les bras, c'est parce que nous avons un immense besoin de nous reposer...

Non, une promenade au grand air, à la place, ne nous fera pas de bien, nous n'en avons pas la force...

Proposez-nous de l'aide concrète. Par exemple : dites : "Laisse, je vais porter ton pack de lait, je vais aller chercher tes enfants" plutôt que de nous lancer "Tu as besoin de quelque chose ? ", ce qui nous met dans une situation de dépendance...

Savez-vous que notre moral ne dépend pas uniquement de notre guérison, des bonnes ou des mauvaises nouvelles, mais aussi des conséquences parfois dramatiques de cette maladie sur notre quotidien : baisse des revenus, perte de l'activité professionnelle, coût des transports...

C'est auprès de vous, nos familles, nos amis que nous enlevons, parfois, nos masques de femmes fortes et courageuses, nous vous demandons d'accepter ce rôle ingrat, d'accepter notre vrai visage...

Peut être qu'au lieu d'un "ça va ?" qui semble ne pas supporter autre chose qu'une réponse positive, aurions-nous besoin d'un "raconte-moi"...

*On peut vivre avec un sein, pour moi, tu es comme avant, la féminité ne s'arrête pas à tes seins !"*

Nous savons que vous êtes sincères en nous disant cela... Nous savons que vous nous aimez malgré tout et que vous nous acceptez telles que nous sommes (certains époux, il est vrai, baissent les bras...). Mais nous, nous savons que nous ne sommes plus comme avant... Plus question de sortir avant d'avoir vérifié que "ça ne se voit pas". Les photos dans les magazines nous mettent les larmes aux yeux... Pardonnez-nous de devenir pudiques à l'extrême, de ne plus avoir envie de vous séduire... Il ne nous reste qu'un sein... Bien sûr on peut vivre sans, mais ce serait mieux avec !

*"La chimio, ils ont fait des progrès !"*

Et heureusement ! Elle nous laisse à terre, sans cheveux, vomissant, perdant nos dents et nos ongles, elle nous affaiblit... Prenez le temps de nous accompagner pour nous distraire et nous tenir la main lors des injections... Les brûlures, les douleurs, l'insensibilité, tout cela est invisible (nous dépendons une énergie folle à les cacher) mais permanent... Les sautes d'humeur, nos appels au secours, nos colères, nos révoltes ne sont pas contre vous, ils sont l'expression de notre détresse, de notre douleur...

*"C'est fini, maintenant, tu es guérie !"*

Les traitements sont finis, la vie reprend son cours... Vous voilà rassurés... et tout est comme avant... Tout sauf nous ! Et là, le sujet devient tabou... Nous nous sentons abandonnées... Nous n'osons plus vous en parler de peur de vous choquer, vous n'osez plus nous en parler de peur de nous déranger, d'éveiller de mauvais souvenirs... Pourtant, osez nous poser la question : " Et toi, comment ça va dans ta tête ? " Nous en avons encore besoin, acceptez que l'on vous parle encore et que l'on pleure encore...

## Nous voulions aussi vous dire... merci

A vous nos maris, nos compagnons, notre amour,  
A vous tous, famille, amis, collègues, relations proches ou lointaines qui nous avez entourées, qui avez voulu et su être présents.  
Merci à vous qui gardez au plus profond de votre peau, de votre cœur, les marques de nos griffes, celles de notre souffrance physique et morale, de notre rejet, de notre désespoir, de nos angoisses, de nos peurs et de nos appels au secours, c'est à vous que nous avons hurlé, parfois en silence, ce ras-le-bol des traitements, des examens...

Merci d'avoir compris qu'il s'agissait de NOTRE cancer, de l'avoir reconnu et pris en compte dans votre attitude, d'avoir accepté notre agressivité en la dissociant de nous : c'est le cancer qui parlait...  
Merci de n'avoir jamais oublié malgré notre physique, notre image dégradée, que nous étions toujours des femmes.  
Merci d'avoir été et d'être vous pour nous. Merci de nous avoir laissé être nous pour vous.  
Merci enfin de nous avoir permis d'être nous pour nous.

[www.lesimpatientes.com](http://www.lesimpatientes.com)

## ARSE



Janick Alloncle, socio-esthéticienne à l'Hôpital Tenon à Paris et présidente de l'association des socio-esthéticiennes d'Ile de France, nous parle de son métier avec passion.

### Quelle est la mission d'une socio-esthéticienne ?

Nous abordons la personne dans sa globalité, avec sa souffrance liée à la maladie, qu'elle soit physique ou psychologique. Nous travaillons dans le ressenti et proposons une aide à la personne, un accompagnement. Notre façon de prendre soin va au-delà de l'apparence. C'est une réconciliation avec soi, la notion de bien-être résonne à l'intérieur de soi.

### Vous pouvez nous donner quelques exemples ?

Nous nous occupons entre autres des effets secondaires de la chimiothérapie : perte des cheveux, des cils et des sourcils, ongles des mains ou des pieds abîmés, syndrome mains-pieds. Nous avons mis en place des ateliers Bien-être où nous réalisons des soins personnalisés ou apportons des conseils.

Nous vous donnons rendez-vous dans notre prochaine édition pour en savoir plus sur cette association.

## Vivre comme avant

Vous allez ou venez d'avoir une intervention ou un traitement sur le sein... ...nous pouvons vous aider.

Vivre comme Avant est une association d'aide morale constituée de bénévoles ayant subi une intervention suite à un cancer du sein. Ces bénévoles formées et prêtes à écouter, aider et encourager les nouvelles malades effectuent des visites dans les hôpitaux et les cliniques et répondent à de nombreux appels téléphoniques. Elles remettent gratuitement aux opérées un livret de conseils pratiques et en cas d'ablation, une solution provisoire lavable qui se veut juste un dépannage amical. Le mouvement a été créé aux Etats Unis en 1953 par Thérèse LASSER, une ancienne opérée du cancer du sein, sous le nom de "Reach to Recovery". En 1975 Francine Thimoty, envoyée par l'American Cancer Society, met sur pied à Paris un groupe qu'elle nommera "Vivre Comme Avant" dont Denise ESCUDIER sera présidente pendant 25 ans. Ce mouvement existe actuellement sur les cinq continents sous diverses dénominations, et plus particulièrement sous le nom de "Reach to Recovery International". Retenir l'image positive d'une femme bien dans sa vie peut permettre à la nouvelle opérée de trouver en elle la force de lutter et de supporter son traitement. "Vivre comme avant" est un complément aux soins des professionnels. Les bénévoles ne répondent pas aux questions médicales mais peuvent aider les nouvelles opérées à accéder à un meilleur dialogue avec leur soignant et à recourir si nécessaire, au soutien psychologique d'un professionnel.

### VIVRE COMME AVANT RECHERCHE DES BENEVOLES

L'objectif de l'association est de laisser à la femme opérée l'image positive d'une femme pleinement insérée dans la vie. L'aide apportée ne se veut ni médicale, ni psychologique mais donne un soutien à certain moment donné de la vie de la femme, en lien avec l'aide apportée par les soignants. Présente dans différentes villes en France, l'association assure annuellement plus de 14 000 contacts avec de nouvelles opérées. Elle est très sollicitée pour intervenir dans de nouveaux hôpitaux ou cliniques et recherche activement de nouvelles bénévoles pour renforcer son aide auprès des femmes opérées du sein.

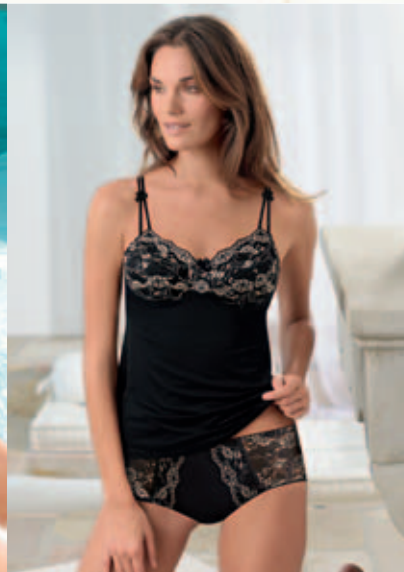
Vous êtes vous-même une ancienne opérée du sein suite à un cancer et vous souhaitez rejoindre l'équipe de bénévoles de Vivre comme Avant. Alors contactez l'association en écrivant ou téléphonant à la permanence 14, rue Corvisart – 75013 PARIS  
Tel : 01 53 55 25 26

Horaires de permanence :  
lundi de 14h à 18h  
mercredi et vendredi de 10h à 18h.  
[vivrecommeavant@ligue-cancer.net](mailto:vivrecommeavant@ligue-cancer.net)  
[www.vivrecommeavant.fr](http://www.vivrecommeavant.fr)





belle et bien



au quotidien

Liste des dépositaires  
au 04 72 17 08 69  
ou [www.amoena.fr](http://www.amoena.fr)  
rubrique dépositaires

Amoena France S.A.S.  
9 rue du Château d'Eau  
69410 Champagne au Mont d'Or

amoena

Amoena et Amoena Contact sont des marques déposées de Amoena Medizin Orthopädie-Technik GmbH ou de ses filiales.