

amoena *life*

une question d'harmonie
compléments mammaires

tendance et bien-être
comme un poisson dans l'eau

ruban de l'espoir
dimension européenne

en toute intimité
lingerie

arthérapie
guerrière moderne

associations
forum

plan cancer
et soins de support

homéopathie



Amoena
vous présente
sa nouvelle
ligne Emma

fashion

pour sublimer la
femme tendance
qui est en vous.

soutien-gorge
avec ou sans armatures
à coordonner avec
shorty et top sans poche,
à découvrir en page 17.



Emma SB
sans armature
double poche creuse
85-105 A,B – 90-105 C

Emma Shorty
38-50

*A découvrir dans votre point
de vente conseil liste sur
www.amoena.fr
rubrique dépositaires
ou 04 72 17 08 69*

amoena

éditorial

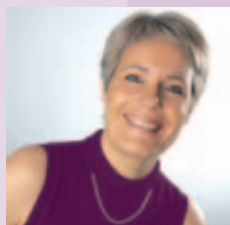
Chères lectrices,

Si j'avais reçu un euro à chaque fois que l'on m'a demandé ce que signifie Amoena, je serais aujourd'hui sans aucun doute quelque part sur une plage de sable blanc devant une mer turquoise et translucide. Mais je suis à mon bureau, ravie de vous écrire par une journée de brume. Donc pour satisfaire votre curiosité, Amoena (que l'on prononce a-mo-é-na), provient du latin et signifie grâce et charme.

Notre objectif a toujours été de démontrer que les femmes peuvent se sentir à nouveau belles après un cancer du sein et c'est ce que nous faisons avec l'Amoena life. Dans cette édition, vous retrouverez articles, témoignages et photos de femmes opérées du sein, qui ont retrouvé une vraie qualité de vie et se sentent ultra-féminines.

La qualité de vie, c'est aussi l'une des préoccupations du Plan Cancer et j'ai choisi de vous parler de la place des soins de support dans les traitements, en allant à la rencontre de professionnels de la santé qui participent à l'amélioration de la qualité de vie des patientes atteintes d'un cancer du sein.

Se faire du bien, s'occuper de soi, se consacrer du temps... pourquoi ne pas profiter des bienfaits de l'eau !



Bonne lecture,

Brigitte Guirao-Cassin
Directrice adjointe
Amoena France

Une amitié nous liait...

L'association Oncobleuets, née à Reims en 1993, est composée de malades, d'anciens malades et de leur famille, de membres du service oncologie, et apporte une aide morale et matérielle aux personnes atteintes d'un cancer et soignées à la Polyclinique Les Bleuets. Daniel Philippe, son président, a largement contribué au succès et aux nombreuses récompenses obtenues par Oncobleuets.

Depuis 2003 et le lancement de l'opération Lumières pour l'Espoir d'Amoena, nous côtoyons Daniel Philippe et son épouse Annie. Nous avons pu apprécier leur profonde implication et leur engagement auprès des membres de l'association et des malades.

Avec le Ruban de l'Espoir, Daniel et Annie avaient renforcé les liens d'amitié qui nous liaient, associations partenaires et équipe Amoena. Daniel nous a brutalement quittés le 30 octobre dernier. Annie, son épouse l'a rejoint le 17 décembre. Trésorière adjointe de l'association, Annie a longtemps elle-même combattu le cancer du sein. Très proche des malades, elle leur rendait visite dès qu'elle le pouvait, c'est à dire très, très souvent !

Leur sourire, leur bonne humeur et leur dévouement vont nous manquer...



sommaire

d'une chose à l'autre e-club Amoena	4
dossier la place de l'homéopathie	6
prothèses le confort réinventé	10
une question d'harmonie compléments	12
lingerie en toute intimité	16
jouez avec nous... grand jeu 2010	19
maillots de bain tendance et bien-être	20
accessoires paré(o) à toute éventualité	23
arthérapie guerrière moderne	26
associations forum	28
amoena s'engage ruban de l'espoir	29
thalasso thérapie les bienfaits de l'eau de mer	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 83 80 03

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 : 100 000
Le magazine Amoena life est distribué gratuitement.

La vie va OÙ ?

Spectacle solo de Michèle Guigon, mise en scène Anne Artigau, Susy Firth. Coécriture Susy Firth

Très tôt attirée par le spectacle, Michèle Guigon, déterminée à devenir comédienne, s'installe à Paris et suit des cours d'art dramatique avec Antoine Vitez. Elle rencontre Jérôme Deschamps qui la dirigera dans plusieurs spectacles pendant sept ans et pour qui elle compose les musiques.

S'ensuit la rencontre avec Alain Crombecque, alors directeur du Festival d'Avignon, qui lui propose de coproduire son premier spectacle puis le second. Michèle Guigon crée, avec Anne Artigau et Yves Robin, sa propre troupe qu'elle baptise la compagnie du P'tit Matin. En 1990, elle se voit décerner le prix de la Villa Médicis Hors les Murs. En 1992, le Festival d'Avignon lui donne carte blanche pour la programmation de

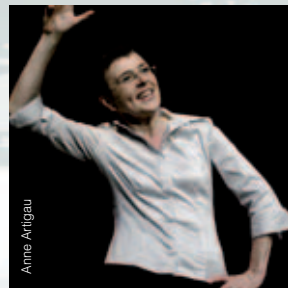
"Cabaret du P'tit Matin". Depuis, Michèle Guigon parcourt théâtres et scènes nationales et internationales pour présenter ses créations. En 2006, la compagnie du P'tit Matin entre en résidence au théâtre Espace 1789 de Saint-Ouen pour trois ans.

Lors de la dernière édition du Ruban de l'Espoir, Michèle s'est arrêtée à Lyon pour présenter son spectacle solo "La vie va où ?". Une superbe démonstration d'humour et de poésie pour ce spectacle, résultat de la réflexion permanente sur la vie que mène Michèle. Elle se pose une multitude de questions sur le sens des choses : "Puisque l'homme veut toujours du nouveau, pourquoi il a si peur du changement", mais aussi "Combien peut valoir la lettre K au Scrabble Finlandais?", sur le sens de la vie, de l'enfance, sur le temps qui passe et les changements qui en découlent, sur la maladie qu'elle a

côtoyée de près et sur la mort aussi. Un moment de pur plaisir où alternent émotion et éclats de rire. Avec une douceur et une humanité profonde, Michèle parle du temps qui transforme la vie, de ses bonheurs, de ses difficultés, avec générosité et ironie, sans aucun tabou.

Un spectacle ponctué de moments musicaux – Michèle joue de l'accordéon – à voir absolument...

Pour connaître les prochaines programmations et découvrir son travail : www.cie-ptitmatin.com



Anne Artigau

Pierre-Emmanuel Raeston

Mes deux seins, journal d'une guérison



Marie Mandy at Vincent Jooj

Un documentaire de Marie Mandy (2010 – 90 minutes) produit par Frank Eskenazi (the factory) & Paul Fonteyn (Fontana)

Diffusion prochaine sur France 2, la RTBF (Télévision Belge) et la TSR (Télévision Suisse)

La réalisatrice Marie Mandy apprend qu'elle a un cancer du sein. C'est le choc. Sa vie s'arrêtera-t-elle demain ? Comment faire face ? La cinéaste en elle décide d'épauler la malade en quête de sens. A la recherche d'une guérison qui soit aussi intérieure que physique, sa caméra tisse le dialogue entre médecine classique et médecines complémentaires. Elle explore toutes les dimensions de cette maladie qui touche une femme sur neuf. Faudra-t-il qu'elle aussi perde son sein ? Elle s'interroge sur le statut des nouvelles Amazones, ces femmes qui aujourd'hui ne se font pas remplacer le sein. Son enquête dans le monde médical, portée par une quête intérieure et artistique révèle une intimité de la maladie jamais osée. L'histoire commence en septembre 2007. Depuis plusieurs mois, Marie Mandy avait une boule à son sein droit. Elle a attendu avant d'en parler car elle redoutait un cancer et espérait qu'elle disparaisse toute seule... Elle commence à filmer son histoire avec un ami cameraman pour partager une expérience : elle pense que la guérison intérieure est aussi importante que la guérison physique. Mais c'est aussi une quête spirituelle : comment dépasser la peur de la mort ?

Donner du sens à ce qui nous arrive permet de réorienter notre vie et de grandir.

e-club Amoena Devenez membre !

Ce printemps 2010, Amoena crée le club internet Amoena. Inscrivez-vous sur le site www.amoena.fr à partir d'avril 2010, et recevez :

- une Newsletter tous les deux mois avec plein d'infos et de conseils,
- et régulièrement, des avantages commerciaux (bons de réduction, offres spéciales, etc...)

Comment ça marche ?

En adhérant à l'e-club Amoena, vous accédez aux pages réservées aux membres. Lorsque nous vous proposerons ces avantages commerciaux, comme par exemple un bon de réduction, cet avantage vous sera réservé. Vous pourrez imprimer votre bon de réduction, le remplir et le présenter à votre point de vente spécialisé lors de votre achat (bon de réduction valable pour un montant minimum d'achat de tous produits Amoena non remboursés). C'est aussi simple que cela... !

Au plaisir de vous accueillir prochainement sur l'e-club Amoena.

NOUVEAU



Ce parapluie pliable pour les 20 premières inscrites

Envie de cocooner ?

Un vrai plaisir que de rester chez soi, chez des amis ou à l'hôtel dans un des modèles de la gamme de vêtements d'intérieur développée par Amoena.

Ici la ligne *Maia*, conçue dans une matière souple et super agréable. Coupe très actuelle, coloris nougat tendance. La ligne Maia propose un pantalon, un haut manche courtes, un haut manches longues, une veste kimono et une chemise de nuit. Les hauts et la chemise de nuit sont dotés d'un très pratique soutien-gorge intégré avec poches bilatérales pour glisser sa prothèse. Plus de soutien-gorge à mettre dès le matin pour avoir une silhouette équilibrée. Alors c'est le moment de cocooner... ou de se laisser cocooner !



une raison de vivre

En entendant sa maman parler quotidiennement ou presque de l'admiration qu'elle a pour la force de caractère des femmes concernées par le cancer du sein, Charlotte, 17 ans, a couché sur papier ce que cela lui inspirait...

C'était là depuis toujours
Inscrit dans les âges,
cela devait arriver.
Elle avait toujours écouté les autres
parler de ça,
un air détaché sur le visage.
Une vague compassion
pour elles mais
irréremédiablement,
La vie reprenait son cours,
reléguant ces pensées
dans un coin de sa tête.
Elle n'avait jamais imaginé
que ça lui arrive.

Pas elle, pas comme ça.
Bien trop jeune, bien trop forte,
en si bonne santé,
Si loin de ces problèmes.
Non, pas elle.
Mais voilà, c'était là.
Il fallait faire avec.
Elle a d'abord cru
à une mauvaise farce.
Qui osait s'amuser
avec ce genre de choses ?

Elle s'est murée dans le déni.
Ce n'était pas possible.
Puis lentement, la colère
s'est nichée dans son cœur.
L'amertume, la rancœur.
Pourquoi elle et pas une autre ?
Elle griffait cette partie
de son corps qui l'avait trahie
en l'accueillant.

Elle griffait de toutes ses forces
espérant extirper ce mal de
sa poitrine.
Lentement, l'injustice a laissé
place à la lassitude.
Elle ne voulait plus se battre.
A chaque instant, elle sentait
la chose dans sa poitrine.
Elle ne pouvait plus se battre.

Mais elle n'était pas seule.
Elles étaient plusieurs,
il y en avait d'autres.
D'autres qui avaient vaincu
cette chose.
Elles avaient vaincu et elles
rayonnaient, pleines de vie.

Elle entrevit alors une fin
à ce cauchemar.
Une fin où elle pourrait enfin
s'en débarrasser.
C'était un renouveau, un souffle
salvateur pour elle.
Elle était décidée, déterminée.
La flamme d'une volonté de fer
brûlait au fond de ses yeux.
Elle pouvait se battre, elle allait
se battre de toutes ses forces.
Et elle allait gagner.
Parce qu'elle était plus forte
que ça.
Parce qu'elle était plus forte
que le cancer du sein.

Charlotte

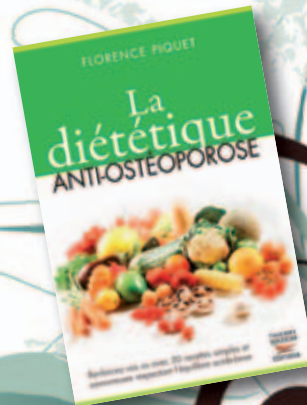
La diététique anti-ostéoporose

L'alimentation optimale qui préserve vos os !

Ce livre se propose de vous guider vers une alimentation vraiment protectrice des os. Quels sont les aliments clés ? Comment les choisir ? Où les acheter ? Comment les accommoder ? Découvrez-le dans ce livre sans équivalent. La science a montré ces dernières années qu'il était vain de ne se focaliser que sur le calcium pour prévenir l'ostéoporose. Car le vrai problème, c'est de retenir ce calcium, de ne pas le laisser s'échapper. Et pour cela, l'une des clés est le respect de l'équilibre acide-base. L'alimentation moderne a tendance à acidifier l'organisme. Pour neutraliser cette charge acide, ce dernier est obligé de puiser du calcium dans les os. Par ailleurs, certains nutriments protecteurs sont indispensables à la santé des os. Une mauvaise alimentation durant toute la vie adulte conduit ainsi inévitablement à l'ostéoporose. L'ostéoporose est responsable chaque année de 150 000 fractures des vertèbres et 50 000 fractures du col du fémur. Alors, pour faire de vieux os, ne passez pas à côté de ce livre. Il n'est pas question ici d'une méthode miracle mais de prévenir et contrôler l'évolution de l'ostéoporose avec une alimentation adaptée. Et ça marche !

50 recettes inédites sont là pour vous mettre sur la voie.
Un système de repères nutritionnels exclusifs vous donne le niveau de protection osseuse apporté par chacune.
Simples et savoureuses, ces recettes sont adaptées à la cuisine de tous les jours.

Florence Piquet est diététicienne
et diplômée en nutrition
humaine.



plan cancer et soins de support la place de l'homéopathie

Plusieurs mesures du Plan Cancer visent à améliorer la prise en charge et les conditions de vie des malades sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, ceux de leur entourage et ce, quelque soit leurs lieux de soins. Ceci passe aussi par une prise en charge de la douleur, de la fatigue, de la souffrance psychique et des effets secondaires des traitements. Le projet de soins vise donc à

Améliorer la qualité de vie passe par une prise en charge des effets secondaires

assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients. Souvent controversée par le passé, l'homéopathie fait aujourd'hui partie intégrante du système de soins. Sa place est justifiée par son efficacité, sa réponse spécifique et son absence de toxicité. Elle est aujourd'hui de plus en plus associée à d'autres thérapeutiques, que ce soit en pédiatrie, chirurgie, gynécologie, gériatrie ou dans le traitement des pathologies lourdes où elle permet de diminuer les doses et

d'adoucir les effets non désirés. De nombreux patients suivent un traitement homéopathique en association avec le traitement conventionnel de leur cancer. Ils n'osent parfois pas en parler au médecin qui suit leur cancer, de peur qu'il porte un jugement sur leur choix. Pourtant ces traitements peuvent être utiles pour mieux supporter l'annonce de la maladie, les effets secondaires des médicaments conventionnels et s'intègrent parfaitement dans le parcours de soins.

Qu'est-ce que l'homéopathie ?



C'est en 1790 que le médecin allemand Hahnemann expérimente sur lui-même l'écorce de quinquina, utilisée à l'époque pour soigner les fièvres et dont on pense qu'elle agit sur les nerfs de l'estomac. Le résultat est stupéfiant : le quinquina produit sur lui les effets mêmes qu'il est censé soigner. Suant, tremblant, angoissé, Hahnemann pressent qu'il vient de découvrir quelque chose d'important. Le principe était donc établi : l'homéopathie soigne par ce qui est semblable à la maladie.

Elle utilise différentes substances de base, appelées souches, issues du monde animal, végétal, minéral ou chimique, qui, à l'état naturel, présentent certaines toxicités. Pour éviter tout risque toxique, chacune de ces substances est diluée à plusieurs reprises avant de donner naissance à un médicament imprégné de doses infinitésimales.

La dilution homéopathique est l'une des clefs de la qualité du médicament homéopathique.

En fonction de l'effet recherché, le médecin prescrit soit une dilution basse (5 CH ou 7 CH), moyenne (9 CH ou 12 CH) ou haute (15 CH ou 30 CH). Plus une dilution est basse, plus elle agit localement sur un état aigu et au plan physique. Plus elle est élevée, mieux elle agit sur un plan général, un état chronique ou un niveau psychique.

Inutile d'augmenter les doses de médicament : ce n'est pas en en prenant deux fois plus que l'action sera plus rapide ! Sachez que l'on peut soigner avec la même quantité de granules un éléphant et une souris, un nourrisson ou une personne âgée car il n'y a pas de véritable relation entre le volume de produit ingéré et son efficacité.

L'homéopathie en quelques chiffres

100 000 médecins et 300 millions de patients font confiance à l'homéopathie dans le monde.

Et en France ?

- 25 000 médecins généralistes, spécialistes ou hospitaliers prescrivent des médicaments homéopathiques (étude MV2 – 1997 / IMAGO - octobre 2003)
- 39% des Français ont déjà été traités par homéopathie, de manière régulière ou intermittente (étude IPSOS – mai 2004)
- 66% des mères de famille utilisent l'homéopathie pour leurs enfants (étude BVA – février 2004)
- Le nombre de patients qui se soignent par homéopathie a doublé en 15 ans
- Aujourd'hui, 8 Français sur 10 sont ouverts à l'homéopathie.



Entretien avec le Docteur Christelle Charvet, gynécologue-obstétricienne, ancienne interne et ancienne assistante chef de clinique des Hôpitaux de Lyon



Pourquoi parle-t-on beaucoup actuellement d'homéopathie en accompagnement des traitements des cancers du sein en particulier ?

Le plan cancer a été présenté en 2003 par le président de la république. Il a l'ambition de répondre aux besoins des patients, de leurs proches et des professionnels de santé confrontés à la prise en charge de cette maladie. Il a mis l'accent sur la qualité de vie : il est écrit que chaque patient doit pouvoir être informé des thérapeutiques complémentaires et bénéficier de soins dits "de support", qui permettront de mieux vivre la prise en charge de leur maladie.

Un tiers environ des patients traités pour un cancer de façon conventionnelle s'adresse à une médecine complémentaire, en majorité l'homéopathie, mais aussi l'acupuncture, la phytothérapie. L'homéopathie va accompagner le patient tout au long de son parcours médicalisé mais ne remplace en aucun cas les traitements conventionnels. Il est souhaitable que le médecin soit informé des traitements complémentaires suivis.

A quel moment de la prise en charge un traitement homéopathique peut-il être prescrit ?

Les souches citées dans cet article sont données à titre indicatif. Ne sont pas précisées la dilution, la fréquence de prises et la durée de prise qui relèvent d'un conseil en pharmacie ou d'une prescription médicale.

À l'annonce du diagnostic, la patiente va passer par différentes phases : déni, tristesse, agressivité, angoisse, sensation de "coup sur la tête", autant de réactions différentes qui peuvent conduire à la prescription d'un traitement adapté pour diminuer les réactions d'angoisse et les troubles du sommeil.

L'homéopathie accompagne aussi les effets secondaires liés aux traitements : chirurgie, radio- ou chimiothérapie. La chirurgie est un acte traumatisant tant sur les plans physique que psychologique. On peut tenter de prévenir les hématomes par la prescription d'Arnica associé à Bellis Perennis, spécifique du traumatisme du sein. Staphysagria sera prescrit sur la notion de coupure franche pour aider la cicatrisation. Pour combattre l'angoisse qui précède l'intervention, on donne en prévention Gelsemium. Quant aux suites d'anesthésie, la torpeur qui persiste justifie la prescription d'Opium.

En cas de radiodermite modérée liée à la radiothérapie, Apis aide à diminuer la brûlure et permet la poursuite des soins. Parallèlement, une crème au calendula pourra apaiser la peau. Belladonna sera indiqué si le sein est très inflammatoire. Les cures de chimiothérapie sont heureusement de mieux en mieux tolérées grâce aux médicaments adjuvants contre les nausées et les vomissements mais ces traitements lourds angoissent les patientes qui peuvent avoir des symptômes d'appréhension. On retrouvera

Gelsemium (trac), Ignatia (angoisse avec douleurs spasmodiques, nausées avant la pose de la perfusion). En cas de nausées et /ou des vomissements : Nux Vomica avant et après chaque perfusion, à renouveler en fonction des symptômes. Ipeca peut être prescrit en cas d'hypersalivation.

Ces traitements peuvent aussi générer des troubles du transit en particulier constipation : un interrogatoire précis conduira à la prescription d'Alumina, de Bryonia ou d'Opium.

La consultation médicale ou le conseil par un pharmacien est incontournable pour choisir le ou les médicaments adaptés.

Les traitements adjuvants qui suivent ou accompagnent la chimiothérapie ou la radiothérapie, peuvent aussi être responsables

d'effets secondaires. Les douleurs articulaires qui accompagnent fréquemment les traitements par anti-aromatase (Femara*, Arimidex*..) sont atténuées par RHUS TOX 9 CH 5 granules 2 fois par jour.

Le tamoxifène quant à lui (Tamofène*, Nolvadex*..) peut générer des bouffées de chaleur.

L'homéopathie est une excellente solution pour les atténuer et ne présente pas de contre-indication.

Vous parlez de bouffées de chaleur. Elles ont souvent d'autres origines que les traitements. Que peut-on faire ?

Les patientes qui sont atteintes et traitées pour un cancer du sein sont souvent en période de périménopause ou de ménopause. Le cancer du sein interdit toute prescription hormonale et oblige donc à arrêter les traitements hormonaux substitutifs que prenaient les patientes.

Un interrogatoire simple permet de prescrire un traitement symptomatique des bouffées de chaleur. Par exemple : des bouffées de chaleur avec rougeur de la tête, sueurs, début et fin brutale, répondront à Belladonna. Au contraire, des bouffées de chaleur qui montent du bassin au visage, survenant le matin, avec une peau qui reste pâle détermineront la prescription de Sepia ; Lachesis sera indiqué en cas de bouffées nocturnes avec sensation de cou serré, besoin de s'aérer...

Ces périodes s'accompagnent fréquemment de troubles du sommeil liés à une angoisse. Passiflora composé ou Sédatif PC permettent un endormissement de meilleure qualité en diminuant les troubles anxieux.

S'il existe plusieurs symptômes associés ou si les traitements symptomatiques ne sont pas jugés efficaces, une consultation homéopathique est nécessaire pour choisir un médicament de terrain ou médicament de fond qui traitera les symptômes d'une façon globale.

Qui peut prescrire un traitement homéopathique ?

Tout médecin peut prescrire un médicament homéopathique. Certains ne sont pas diplômés en homéopathie mais utilisent l'homéopathie dans leur pratique quotidienne en ayant appris quelques schémas simples. Parfois, la prescription relèvera d'une consultation homéopathique spécialisée au cours de laquelle le médecin intégrera les symptômes précis et le terrain pour trouver le ou les médicaments adaptés.

Lorsque je reçois des patientes qui sont en demande d'une médecine complémentaire, elles viennent chercher un regard global sur elles ; j'écoute leurs plaintes, le vécu de l'annonce de leur cancer, les effets secondaires des médicaments. De cette synthèse globale, va découler une prescription qui associera des traitements symptomatiques et souvent un traitement de terrain. Ce traitement de fond est choisi sur la constitution du patient, sa morphologie, la réaction de ce patient à la maladie en général et aux traitements qu'il reçoit.

Le médecin homéopathe sert souvent de lien entre les différents acteurs de cette prise en charge multidisciplinaire.

Dans le cas d'une prescription médicale, le médicament homéopathique est remboursé à 35% ; les mutuelles peuvent apporter un complément de remboursement. Certaines mutuelles proposent des forfaits qui remboursent ce type de médecine.

Le médicament homéopathique est en vente libre. Le pharmacien peut aussi les conseiller.

Des ouvrages aident à utiliser l'homéopathie, mais il ne faut jamais oublier qu'un diagnostic précis est nécessaire pour être certain que le symptôme peut être traité par homéopathie sans consultation médicale préalable.



Entretien avec le Docteur Jean-Lionel Bagot, Médecin homéopathe



Vous êtes médecin-homéopathe. Outre vos consultations à votre cabinet médical, vous étiez attaché des Hospices Civils de Strasbourg dans le Service de Sénologie et depuis plus de deux ans vous consultez au Centre d'Oncologie et de Radiothérapie de la clinique Sainte-Anne à Strasbourg. Vous collaborez aussi régulièrement avec les chirurgiens et oncologues de l'Institut du sein de la clinique de l'Orangerie.

Comment et pourquoi vous êtes-vous intéressé à l'homéopathie en tant que soin de support ?

La demande est venue des patientes toujours plus nombreuses à solliciter une aide pour les effets secondaires des différents traitements. D'après une étude que nous avons publiée en 2007, un tiers des personnes atteintes de cancer font appel aux médecines complémentaires à Strasbourg. Cela signifie que sur les deux millions de patients touchés actuellement en France par cette maladie, 700 000 sont concernés par de telles pratiques. Connaissant bien l'homéopathie, il me restait à approfondir ma formation en cancérologie pour mieux connaître les différents traitements utilisés ainsi que leurs effets secondaires. C'est ce que j'ai fait au centre Alexis Vautrin à Nancy, puis à l'Institut Gustave Roussy à Villejuif. Les résultats obtenus auprès de mes patientes étant très rapidement encourageants, cela m'a poussé à développer ma pratique de l'homéopathie dans le cadre des soins de support en cancérologie.

Quels en sont selon vous les objectifs ?

Ma priorité est d'abord l'amélioration de la qualité de vie des patientes. J'apporte une prise en charge globale avec des traitements qui n'ont pas d'effets secondaires, n'interfèrent pas avec les autres thérapeutiques et sont peu coûteux. Je prends en charge, la fatigue, la douleur, les effets secondaires importants de certains traitements, mais aussi des problèmes d'ordre esthétique ou psychologique, en apparence plus simple, mais perturbant au quotidien la vie des patientes.

Qui met en œuvre les soins de support ? Existe-t-il un coordinateur ?

Tout intervenant que rencontre la patiente pendant son parcours de soin peut être amené à un moment ou un autre à proposer le recours aux soins de support. C'est pendant le dispositif d'annonce que le médecin ou l'infirmière propose à chaque patiente la consultation homéopathique ainsi que les autres prises en charge possible en fonction des besoins de chacune (diététicienne, esthéticienne, sophrologue, psychologue, assistante sociale). Une plaquette explicative est remise à cette occasion. Par ailleurs nous nous réunissons mensuellement pour une concertation pluridisciplinaire pour discuter des dossiers difficiles. Notre but est de placer la patiente au cœur du projet thérapeutique et lui permettre de ressentir la synergie et la complémentarité qui existent entre les

différents thérapeutes. L'association "Le sourire de Cathy*" est née de cette réflexion afin d'offrir aux patientes la possibilité de poursuivre une démarche de santé et faciliter le retour dans la vie active. L'une des activités phare, le reconditionnement physique sur ergocycle avec un coaching d'entraînement individualisé, fait l'unanimité des patientes.

A quel moment de la maladie intervenez-vous ?

Le plus tôt possible. Le choc de l'annonce du diagnostic mérite d'être accompagné par l'homéopathie afin d'être "métabolisé" le mieux possible. L'immunité s'effondre souvent après le choc émotionnel de l'annonce. Certains médicaments homéopathiques permettent d'agir efficacement selon le mode réactionnel de la patiente face à l'irruption du cancer : Arnica pour l'état de choc, Ignatia pour l'hypersensibilité émotionnelle, Gelsemium pour la peur des traitements, Aconit pour l'angoisse, Nux vomica pour la colère, Staphysagria pour la révolte ou la culpabilité, Sepia pour l'état dépressif par exemple. J'accompagne ensuite les patientes aux différents temps des traitements. Après la chirurgie, je prescris systématiquement un traitement pour améliorer la récupération physique en collaboration avec les kinésithérapeutes. Pendant la chimiothérapie je personnalise le protocole homéopathique en fonction des différents types de chimiothérapie afin de diminuer les effets secondaires en soutenant le foie et les reins, stimuler le système immunitaire, protéger le système nerveux périphérique (fourmillements), les ongles et la peau. Une prescription homéopathique spécifique, incluant la pommade au Calendula, est également très efficace pour diminuer les risques de radio-épithélite (brûlures) et la fatigue en cours de radiothérapie. Enfin, les effets secondaires de l'hormonothérapie peuvent être améliorés tant pour les bouffées de chaleur que pour les douleurs musculo-squelettiques.

L'homéopathie peut-elle remplacer l'allopathie dans le traitement du cancer du sein ?

Je n'ai jamais vu des granules détruire des cellules cancéreuses ! L'homéopathie n'est PAS un traitement du cancer, elle ne peut en aucun cas se substituer aux autres soins nécessaires et indispensables. En cancérologie, il n'existe pas de médecine alternative ou parallèle. L'homéopathie est une médecine complémentaire, intégrée parmi les soins de support. Elle permet d'apporter des réponses thérapeutiques pour certains effets secondaires des traitements, là où la médecine allopathique n'en a pas.



Le sourire de Cathy : un cadre nouveau pour des soins et des soutiens personnalisés

Dans un cadre chaleureux et agréable, l'association APSSOH, devenue depuis peu "Le sourire de Cathy", a créé une structure de prise en charge permettant d'accéder à des soins et des soutiens personnalisés.

Cette association regroupe des professionnels de la santé, parmi lesquels les docteurs Jean-Lionel Bagot et Jean-Philippe Wagner, et des usagers intéressés par le développement des soins de support. Elle a choisi de travailler sur l'après cancer en proposant des activités permettant aux patients ou leurs proches de mieux vivre leur vie en dehors de l'institution de soins. En projet la création d'un Centre Intégré de Soins de Support dans lequel les patients pourraient suivre un programme de soutien psychologie, esthétique et d'activités physiques et d'éducation à la santé pour retrouver une vie normale et parfois plus saine qu'auparavant. Actuellement, Le sourire de Cathy propose de nombreuses activités : esthétique, sophrologie, groupe de gestion de stress, yoga, réflexologie plantaire et en collaboration avec une autre association, le CAMES, un programme de réhabilitation physique sur 9 semaines soit 18 séances de 30 minutes de cycle ergomètre en condition d'entraînement aérobie.

* Association "Le sourire de Cathy" - Tél : 03 88 22 09 79 - apssoh@solcrr.org

Entretien avec le Docteur Jean-Philippe Wagner, Radiothérapeute



Vous êtes radiothérapeute au centre de radiothérapie de la Robertsau. Vous avez mis en place dans le cadre du plan Cancer une équipe de soins de support et d'annonce du diagnostic (esthéticienne, diététicienne, sophrologue, psychologue, infirmières de soutien).

Quels sont les effets secondaires les plus fréquents des traitements du cancer du sein ?

Lors de la radiothérapie, il s'agit des lésions inflammatoires cutanées liées à l'action des rayonnements, équivalents "au coup de soleil" et la fatigue ; pendant la chimiothérapie, la fatigue, la perte de cheveux et des poils, les troubles du goût, les changements au niveau de la peau et des ongles (sécheresse, destruction partielle ou totale des ongles), les problèmes digestifs (nausées, vomissements, diarrhée ou constipation), les problèmes sexuels (perte de libido, sécheresse vaginale...), les atteintes des nerfs sensitifs...

Ces effets secondaires sont-ils inévitables ?

Ils sont inévitables mais leur intensité peut être très diminuée avec les traitements de support. Des progrès considérables ont été réalisés ces dernières années dans ce domaine.

En plus des traitements allopathiques, vous faites appel aux médecines complémentaires telles que l'homéopathie ? Pourquoi ?

Parce que la médecine allopathique n'est pas efficace sur tous les symptômes, qu'elle rajoute souvent des effets secondaires (exemple mal de tête et constipation liés aux traitements contre les nausées et les vomissements). Par ailleurs, les médecins pratiquant la médecine complémentaire ont une approche globale du patient que le cancérologue par manque de temps et de formation ne peut pas avoir dans la pratique quotidienne qu'est devenue la sienne.

Comment et à quel moment avez-vous décidé de mettre en place une consultation d'homéopathie ?

Cela fait de nombreuses années (plus de 15 ans) que nous collaborons avec les médecins homéopathes de la région. L'un d'eux a eu envie de se rapprocher d'une équipe de cancérologues afin d'augmenter encore plus cette collaboration en jouant sur la proximité et la présence concomitante avec les cancérologues afin de se connaître encore mieux, de s' "approcher" mutuellement.

Comment réagissent les patientes lorsque vous leur proposez ?

Dans notre région très bien car la culture homéopathique est très présente dans la population puisque cette branche de la médecine s'est développée essentiellement dans les pays germaniques. Ils comprennent également (et nous en sont grés) que nous ne pouvons pas être omnipotent et omniscient.

Quel degré de satisfaction en obtiennent-elles ?

Les patients sont très satisfaits de cette approche car rapidement ils se reprennent en main.

Comment vos équipes ont-elles accepté cette mise en place ?

Leur avis aujourd'hui ?

Les équipes paramédicales ont tout de suite adhéré à ce projet ; l'équipe médicale a été plus réticente essentiellement par peur de "perdre le patient" comme si le fait de compléter les traitements par une autre approche thérapeutique risquait de faire décrocher le patient du traitement chimiothérapique

Le rôle du pharmacien Entretien avec François Roux

En tant que pharmacien d'officine, François Roux s'investit depuis plusieurs années dans l'accompagnement de ses clients atteints de pathologies lourdes et notamment de cancer du sein.

Ce n'est pas un hasard si le premier chapitre du livre qu'il a coécrit avec Madame Michèle Boiron a pour objet l'accompagnement en cancérologie. "En cancérologie les traitements sont lourds pour le patient, pour son entourage, lourds financièrement et lourds en termes d'effets indésirables." souligne François Roux. "Elle ne guérit pas le cancer mais elle vient en complément des traitements classiques pour limiter les effets indésirables des traitements anticancéreux. L'homéopathie accompagne la patiente atteinte de cancer du sein dans son parcours de soins et le pharmacien d'officine trouve ici l'opportunité d'accompagner sa cliente à toutes les étapes du traitement : annonce de la maladie, avant la chirurgie du sein, pendant la chimiothérapie, pendant la radiothérapie et même ensuite au moment du stress avant les examens de contrôle."

Son expérience dans l'accompagnement des femmes atteintes d'un cancer du sein font dire à François Roux que le pharmacien d'officine doit rester à sa place mais il doit tenir toute sa place au moment de la délivrance des ordonnances en donnant des conseils d'utilisation des médicaments prescrits par l'oncologue.

C'est un interlocuteur privilégié, compétent, disponible et souvent déjà bien connu et reconnu par la patiente, avant même sa maladie.





comfort+

le confort réinventé

Amoena réinvente le confort en lui donnant une nouvelle dimension. Dorénavant, toutes les prothèses de ces concepts Amoena Individual, Amoena Natura et Amoena Contact, intègrent la technologie high-tech **comfort+**. Qu'est ce que cette technologie ? Que cela signifie-t-il pour vous ?

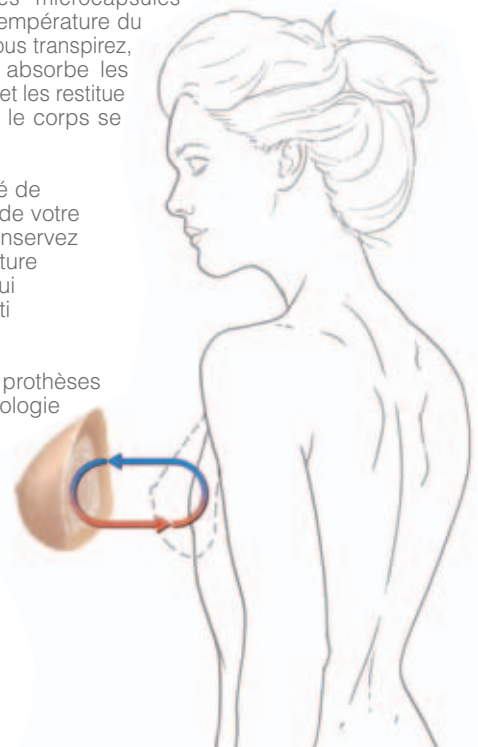
Chaque femme réagit différemment à l'annonce du diagnostic du cancer du sein. Mais l'une des choses les plus importantes dans cette situation est de pouvoir continuer à vivre comme on l'entend, avec une prothèse qui fait partie intégrante de soi – et cela peu importe qu'il fasse trop chaud ou trop froid, que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur. Les prothèses Amoena dotées de la technologie high-tech Comfort+ vous offrent la meilleure solution confort.

La technologie s'appuie sur des microcapsules brevetées par la société Outlast qui régulent les variations de température du corps. Ce procédé a été initialement mis au point pour les astronautes de la Nasa, afin de les protéger des variations de température extrêmes lorsqu'ils sortent dans l'espace.

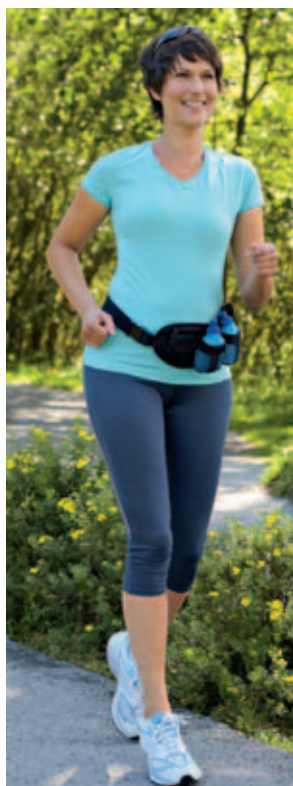
Intégrées au matériau Comfort+ de la face interne, ces microcapsules s'adaptent à la température du corps. Lorsque vous transpirez, le gel Comfort+ absorbe les excès de chaleur et les restitue plus tard lorsque le corps se refroidit.

Grâce au procédé de thermorégulation de votre prothèse, vous conservez ainsi une température moyenne idéale qui procure un ressenti très naturel.

Vous trouverez les prothèses dotées de la technologie Comfort+ dans votre point de vente Amoena. Essayez-les ! Profitez d'une plus grande qualité de vie et d'une toute nouvelle sensation sur votre peau.



Vous aimez bien vous habiller ? Vous êtes sensible à la mode ? Vous aimez les vêtements ? Alors vous ne ferez aucun compromis sur la façon dont vous allez devoir vous habiller après votre chirurgie. Avec une prothèse adaptée à votre morphologie, vous aurez une silhouette parfaite dans vos vêtements, même près du corps. Quand cette prothèse offre en plus un confort total, elle a de quoi se faire totalement oublier même en pratiquant une activité physique. C'est ce que vous propose le Comfort+.



Comment marche la technologie **comfort+** ?

La technologie révolutionnaire Comfort+ intégrée à la prothèse favorise la régulation de température dans la zone autour de la prothèse. Ce matériau aux principes actifs et dynamiques absorbe ou redistribue en permanence la chaleur corporelle, réduisant ainsi la transpiration derrière la prothèse et offrant plus de confort que jamais à la femme opérée.

Pour mieux le démontrer, Amoena a mené plusieurs tests infrarouge sur les prothèses Amoena Contact, avec et sans la technologie Comfort+. L'étude, réalisée avec une caméra infrarouge sous environnement contrôlé, compare deux prothèses mammaires placées côte à côte. Les prothèses sont placées pendant 30 mn à la chaleur puis 30 mn sous air ventilé.

Lorsque la température ambiante augmente, la prothèse Comfort+ reste fraîche plus longtemps et de ce fait, procure plus de confort à la femme opérée. Après 30 mn de diffusion de chaleur, les deux prothèses atteignent une température équivalente.

Lorsque le chauffage est supprimé et que l'on insuffle de l'air ventilé, la prothèse Comfort+ conserve sa chaleur plus longtemps permettant ainsi une transition plus subtile pour que la femme opérée ne sente pas sa prothèse.

Les prothèses Comfort+ offrent un changement plus progressif de leur température et leur utilisatrice n'observe pas de variations excessives. Cela veut dire moins de transpiration derrière la prothèse puisque la température corporelle est régulée sur la zone où repose la prothèse. La femme opérée est donc assurée de profiter d'un confort extrême et de rester fraîche et sûre d'elle tout au long de la journée. Plus de confort pour toutes les prothèses Amoena Comfort+ et une meilleure adhérence pour les prothèses Amoena Contact.



Témoignage

Monique, opérée depuis 22 ans, porte la prothèse Amoena Contact depuis 15 ans. Elle a récemment découvert la prothèse Amoena Contact Comfort+

C'est en 1988 que Monique découvre son cancer du sein : le traitement passe par l'ablation de son sein droit. Monique avait jusqu'alors toujours été un symbole de féminité. Pas question pour elle d'y renoncer. Elle a rapidement essayé de trouver une solution pour masquer sa mastectomie. Elle a tout d'abord porté une prothèse à glisser dans la poche. "Je ne connaissais pas encore Amoena" nous dit Monique. "Ma prothèse me semblait rigide et peu naturelle. Mais elle avait un mérite. Elle recréait un volume sur mon buste et c'était déjà quelque chose ! J'ai pris l'habitude de changer ma prothèse chaque année. Il faut dire que celle que je portais s'abîmait très vite. Et puis un jour, j'ai découvert une prothèse qui allait changer mon quotidien : la prothèse adhésive. Munie de velcro sur sa face interne, elle se fixait sur un support collé sur ma peau". Monique se rappelle alors comme sa vie a repris des couleurs. Sa prothèse adhésive lui permettait de faire tant de choses qu'elle hésitait à faire depuis son opération. Elle était tellement convaincue que toutes les femmes auraient dû essayer cette solution ! "Mais avec le temps", précise Monique, "je me prenais à rêver qu'un jour ma prothèse tiendrait seule sur mon corps et que je n'aurai plus à coller mon support sur la peau toutes les semaines". Monique explique que beaucoup de femmes ne voulaient pas utiliser la prothèse adhésive

parce qu'elles assimilaient ce support à un pansement, rappelant inlassablement la maladie. "J'ai rencontré Amoena lors d'une réunion d'information organisée par mon point de vente habituel. Une femme opérée apportait son témoignage et présentait de la lingerie". Monique s'est dit "pourquoi pas moi !".

"En 1995, alors que je travaillais depuis plusieurs mois déjà pour Amoena", j'ai pu tester un nouveau concept de prothèses. Une sensation extraordinaire : je portais dans le plus grand secret – la prothèse Amoena Contact faisait l'objet de tests en Suède et en Allemagne et n'était pas encore lancée en France – ce dont j'avais rêvé depuis mon opération. Une prothèse adhésive tenant sur mon buste sans l'aide d'aucun support. Lors du lancement officiel de la prothèse en France en 1997, Monique avait totalement adopté le concept Contact.

Je suis à la retraite depuis plusieurs années maintenant et je ne pouvais imaginer que ma vie de femme opérée allait encore être bouleversée". Lors du renouvellement de sa prothèse, l'aplicatrice spécialisée lui a conseillé de tester la toute nouvelle prothèse Amoena Contact Comfort+. "J'ai de suite été conquise. Son aspect était tellement doux, tellement naturel. En la posant sur moi, j'ai eu une sensation de confort extrême. Comment vous dire ?... Je retrouvais mon sein". Réfléchissant à ses derniers propos,

Monique ajoute : "Bien sûr, ce n'est pas mon sein. Lui je l'ai perdu et sa perte m'a sauvé la vie ! Mais ma nouvelle prothèse, c'est bien la sensation qu'elle me procure. Je retrouve mon sein".

En parlant de son quotidien avec sa prothèse Amoena Contact Comfort+, Monique raconte : "Je garde ma prothèse en permanence, de jour comme de nuit. Je n'ai pas du tout la sensation d'avoir un corps étranger sur moi. Elle bouge, elle s'allonge, elle vit tout comme moi. Elle se comporte exactement comme mon sein et je ne ressens jamais de différence de température." Pour conclure, Monique ajoute qu'elle marche beaucoup et souvent. "Je transpire bien sûr, mais je ne ressens aucune modification d'adhérence de ma prothèse." Monique porte un pull fin en laine et soie, très moulant. Elle affiche un grand sourire et me dit en concluant. "J'ai toujours aimé m'habiller. Je prête une attention particulière à la façon de me mettre en valeur : pour mon époux, pour les autres, mais surtout pour moi. J'ai trouvé dans la gamme de prothèses Contact ma forme idéale, qui correspond exactement à mon sein. Même avec un vêtement moulant, c'est vraiment ma solution idéale !" ■



Monique, 68 ans

Renée Davis, d'Atlanta, est une femme aux multiples talents : mère, fille, mannequin, consultante beauté, conseillère en motivation, avocate infatigable des sans-abri. . . et rescapée du cancer.

Atteinte elle-même d'un cancer en 1999, Renée a été confrontée aux ravages de cette maladie à 16 ans, lorsque sa mère, alors âgée de 36 ans, a dû subir une double mastectomie. Son père avait l'habitude de demander régulièrement à ses quatre filles si elles avaient bien fait leur contrôle des seins. "S'il faisait cela, c'est qu'il n'avait pas envie de nous voir subir le même sort que maman."

"Je connaissais mes grosseurs par cœur..."

En tant qu'Afro-américaine, Renée s'est rendue compte des difficultés auxquelles sa mère a eu à faire face sur le plan culturel, social et médical lorsqu'elle a dû se faire soigner, dans les années soixante. Elle connaissait parfaitement les statistiques sur les femmes de couleur et le cancer : malgré une incidence plus faible chez les Afro-américaines que chez les Blanches, les premières avaient un taux de mortalité plus élevé.

C'est ce qui a déterminé Renée à prendre elle-même sa santé en mains. Au cours d'une consultation de routine chez son médecin, elle a ainsi attiré son attention sur une grosseur inhabituelle. En dépit de l'avis contraire de son docteur et d'une mammographie normale, Renée a senti que quelque chose ne tournait pas rond. "Je connaissais mes grosseurs par cœur et je savais ce qui était normal et ce qui ne l'était pas", se souvient-elle. Un second médecin a alors confirmé ses soupçons concernant la nature cancéreuse de cette grosseur à peine détectable.

Des collants aux compléments mammaires haut de gamme

Refusant de laisser le cancer la mettre au repos, Renée a commencé à travailler comme mannequin à l'âge de 40 ans. Au cours d'un de ses contrats, elle a été présentée à Amoena USA. L'équipe de la filiale américaine d'Amoena a eu le coup de foudre pour son attitude positive et son aura : elle lui a très vite demandé de poser pour eux.

Renée explique son optimisme et sa détermination par le soutien qu'elle a trouvé auprès de sa famille et de ses amis et par un mode de vie sain. Elle travaille comme conseillère santé pour l'association de lutte contre le cancer du sein Avon Comprehensive Breast Cancer Center. Elle participe également à des campagnes d'information en faveur des minorités défavorisées d'Atlanta, auxquelles elle explique l'importance d'un dépistage et d'une détection précoces du cancer du sein.



Une question d'harmonie

Entretien avec Renée Davis sur la chirurgie conservatrice.

Contrairement aux femmes ayant subi l'ablation d'un sein, qui sont dans l'ensemble bien informées sur les prothèses mammaires, la lingerie et les maillots de bain conçus pour les porter, les patientes ayant bénéficié d'une chirurgie conservatrice entendent rarement parler de produits faits pour elles. Pourtant, les compléments mammaires peuvent les aider à résoudre les problèmes de symétrie qui se posent après une opération partielle. Cette découverte, Renée Davis, l'a faite par hasard, lors d'une série de photos pour Amoena. Elle nous explique pourquoi elle a fait le choix de porter des compléments mammaires.



Quand avez-vous su que vous aviez un cancer du sein ?

En 1999, j'avais 47 ans, et plusieurs années de mannequinat derrière moi. J'ai commencé ma carrière tard et par hasard, après avoir été approchée par une agence alors que j'assistais à un défilé de mode pour mannequins en herbe auquel une des mes filles participait.

À cette époque, j'avais deux filles à élever et je faisais de l'intérim, donc j'étais contente de trouver du travail en plus. Actuellement, je suis sous contrat avec plusieurs agences américaines et je travaille à plein temps. Aux Etats-Unis, il y a un marché énorme pour les mannequins "matures" ! La semaine où je devais avoir les résultats de ma biopsie, j'ai reçu un coup de fil d'Essence, un magazine qui avait lancé un appel à candidatures, pour me dire que j'étais sélectionnée pour la finale. C'était d'ailleurs moi la plus vieille des candidates.

J'avais vraiment envie de travailler pour eux, mais j'appréhendais tellement le diagnostic que j'ai tout oublié ce que nous nous sommes dits au téléphone. Finalement, j'ai posé pour Essence en 2005 !

Quel traitement avez-vous eu ?

J'ai eu une tumorectomie, et après une radiothérapie.

Avez-vous eu peur que votre opération nuise à votre carrière ?

Non. Ce qui me tracassait, c'est qu'ayant travaillé en indépendant comme intérimaire et mannequin, je n'avais pas d'assurance maladie. Le système américain est différent du système français. J'étais plus préoccupée par le coût du traitement que par le fait de savoir si j'allais survivre. Je crois que je tiens cela de ma mère, qui a vaincu un cancer du

sein et une récurrence et qui a surmonté deux autres types de cancer. C'est la force d'esprit dont elle a fait preuve durant ses traitements qui m'a donné du courage.

Y-a-t-il eu quelqu'un, dans l'équipe médicale ou dans votre réseau de soutien, pour vous parler des possibilités de retrouver une symétrie après votre opération ?

Non, je n'ai jamais su qu'il existait un produit destiné aux personnes ayant subi une opération partielle. En fait, j'ai découvert les compléments mammaires Amoena Balance au cours d'une séance de photos pour Amoena. Je posais pour leur collection de maillots de bain, et pendant la séance, j'ai mentionné que j'avais eu le cancer du sein. Une fois les photos terminées, ils m'ont proposé de prendre mes mesures pour essayer les compléments. Il en existe en plusieurs formes et tailles.

Qu'est-ce qui vous a intéressé dans les compléments Amoena Balance ?

Après une chirurgie conservatrice, on a moins de tissu mammaire, ce qui fait qu'on est asymétrique. Mon chirurgien n'avait pas enlevé beaucoup de tissu, mais assez pour qu'une cavité se forme. J'étais donc ravie de pouvoir trouver une solution qui permette de retrouver une allure normale. Les compléments mammaires font ce que les soutiens-gorge rembourrés ne peuvent pas faire : remplir les parties évidées. Je les utilise systématiquement pour harmoniser ma silhouette quand je porte un maillot de bain ou un haut moulant. Comme cela, on peut porter ce qu'on veut. C'est merveilleux !

Comment fonctionnent-ils ?

Les compléments mammaires ne sont pas difficiles à utiliser et ils sont très légers. Les soutiens-gorge et les maillots de bain Amoena sont équipés d'une poche spéciale pour les recevoir. Je porte pour ma part un complément Amoena Balance Contact, auto-adhérent, directement sur mon sein, donc je n'ai pas besoin de le glisser dans une poche. Mon complément épouse la forme du corps, il ne glisse pas et reste bien en place. Le plus beau, c'est que j'oublie que j'en porte un !

Vous avez dit qu'il existait plusieurs formes et plusieurs tailles de compléments. Pourquoi ?

Les compléments doivent pouvoir s'adapter à toutes les anatomies, quelle que soit la région du sein opérée. Il existe quatre formes différentes, le mieux par conséquent est d'aller voir un dépositaire Amoena qui vous aidera à choisir le produit le plus adapté.

Avez-vous quelque chose à ajouter au sujet des compléments mammaires Amoena Balance ?

Oui. Personne ne m'a jamais parlé d'un moyen de combler la perte de substance survenue dans mon sein suite à la chirurgie conservatrice. Et si moi je n'étais pas au courant, je suis sûre qu'il y a une foule d'autres opérées qui aimeraient aussi être informées sur ce produit ! ■

Vous avez subi une ablation partielle du sein ou une reconstruction mammaire. Savez-vous que :

- la reconstruction mammaire à l'aide d'un implant mammaire ou par greffe de tissus est un moyen d'obtenir une poitrine symétrique. Dans l'attente d'une reconstruction ou comme solution définitive, les solutions externes comme les compléments mammaires Amoena Balance sont une méthode non invasive pour parvenir à ce but.
- beaucoup de femmes n'ont pas de problèmes de symétrie immédiatement après la reconstruction. Au bout de trois à cinq ans, le sein naturel peut cependant changer du fait du vieillissement physiologique ou d'une prise ou perte de poids, tandis que le sein reconstruit n'évoluera pas. Le complément mammaire Amoena Balance peut vous aider à retrouver la symétrie perdue par suite du changement normal du corps.
- pendant la reconstruction, les seins peuvent devenir asymétriques en raison du processus de dilatation des tissus ou de la formation d'une coque. L'asymétrie des seins peut également survenir à la suite d'une radiothérapie qui provoque la rétraction des tissus.
- dans l'attente de la reconstruction du mamelon vous pouvez utiliser un mamelon auto-adhérent.
- les compléments et les prothèses mammaires externes bénéficient d'un remboursement annuel.

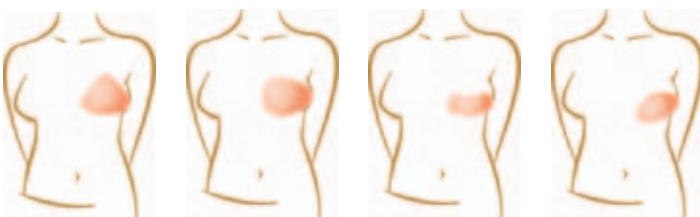


Les compléments mammaires Amoena Balance

Si comme Renée Davis, vous vivez avec une asymétrie mammaire, qu'elle soit naturelle ou liée à une chirurgie, vous pourrez retrouver une silhouette parfaitement naturelle. Pour vous y aider, Amoena a développé une gamme complète de compléments mammaires.

Pour répondre aux besoins de chacune en terme de morphologie ou de chirurgie selon le volume de tissu prélevé, les compléments mammaires Amoena Balance sont disponibles en 4 formes, 3 concepts et 2 épaisseurs.

4 formes



Delta

Oval

Curve

Varia



Renée porte un complément mammaire Amoena Balance Contact.

Le complément compense la perte de tissus à l'endroit précis où elle en a besoin.

3 concepts : Amoena Balance, Amoena Balance Contact et Amoena Balance Individual.



Amoena Balance

Se place dans le bonnet du soutien-gorge. Les bords affinés assurent une transition naturelle avec le corps.

2 épaisseurs

Les compléments Amoena Balance sont proposés en deux épaisseurs en fonction du volume de tissus prélevés.



Amoena Balance Contact

Adhère directement sur le sein grâce à une bande Contact sur le pourtour et reste parfaitement en place tout en assurant une transition parfaitement naturelle avec le corps. Pour son utilisatrice, c'est plus de liberté, de sécurité et de confiance en soi.



Amoena Balance Individual

Le confort extrême (non-adhérent) grâce à l'alliance de la face interne modelable du concept de prothèses Amoena Individual, pour une adaptation personnalisée sur le sein et de la thermo-régulation dynamique et active de la technologie Comfort+.

Pour retrouver un buste symétrique après une chirurgie conservatrice, rendez-vous dans votre point de vente spécialisé. Il vous conseillera et vous aidera à choisir le produit le plus adapté. Vous pouvez aussi consulter la rubrique dépositaires sur le site www.amoena.fr ou appeler le 04 72 17 08 69 pour connaître le spécialiste Amoena le plus proche de chez vous.



La mode au service d'une bonne cause

Le défilé de mode Divas & Dames organisé à Atlanta a offert au public présent un spectacle fabuleux qui a fait un véritable "tabac".

Animé par des figures de la télévision, le défilé Divas & Dames, non payant, met à l'affiche des mannequins ayant eu un cancer du sein et des créateurs de mode comme Ralph Lauren, Anne Klein et Michael Kors. Le public a la possibilité de désigner son mannequin préféré et de faire des dons au profit de différentes associations. Renée Davis a fait étalage d'une vitalité éblouissante à l'occasion de sa sixième participation à Divas & Dames. Les voix en sa faveur se sont traduites par des dons au profit de l'association Making Strides Against Breast Cancer (Avancer dans la lutte contre le cancer du sein), une marche de 4,8 km sans esprit de compétition, soutenue financièrement par la Ligue américaine contre le cancer (American Cancer Society).

Interrogée sur la différence entre Divas & Dames et les autres défilés auxquels elle a participé, Renée répond : "La différence, c'est que Divas & Dames met plutôt l'accent sur la personne qui défile et qui a vaincu le cancer du sein que sur les vêtements."



fashion

Naomi SB
sans armature
double poche
creuse
85-105 A,B,C

Naomi Shorty
38-48



En toute

Histoire d'une séduction extrême

Sobriété et élégance du noir, transparence et séduction de la dentelle pour la ligne de dessous chics, Naomi : soutien-gorge à poches avec ou sans armatures à coordonner avec un shorty dentelle.

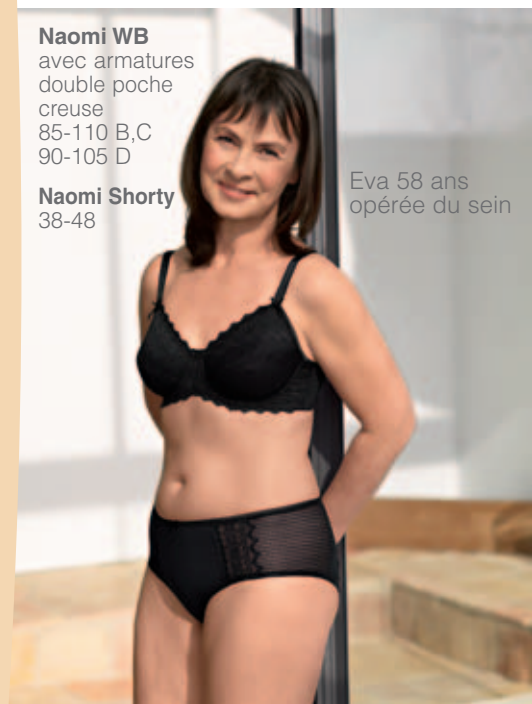
La ligne Naomi est aussi la complice de vos nuits. Avec son soutien-gorge intégré, la nuisette Naomi ND accueille votre prothèse et vous offre des nuits pleines de douceur.

Charme, audace et raffinement pour revendiquer 100% de féminité et de séduction.

Naomi WB
avec armatures
double poche
creuse
85-110 B,C
90-105 D

Naomi Shorty
38-48

Eva 58 ans
opérée du sein



Naomi ND
Nuisette avec
soutien-gorge
intégré
85-105 A,B,C



intimité

En 2010, la collection lingerie Amoena vous simplifie la vie avec ses gammes *fashion* et *everyday* pour répondre à toutes vos envies.

fashion et *everyday*

Fraîcheur & légèreté

Un vent de fraîcheur et de légèreté souffle sur les modèles printaniers. Coupe jeune et fraîche, douceur des matières pour la ligne Emma bleu ciel rayée de blanc agrémentée d'une fine dentelle et de détails très féminins.

Emma WB
avec armatures
souples
double poche creuse
85-110 B – 90-110 C,D

Emma Shorty
38-50

fashion

Emma SB
sans armature
double poche creuse
85-105 A,B
90-105 C

Emma Shorty
38-50

Emma Shirt
sans poche
S-M-L-XL

Terry 48 ans
opérée du sein

Mila SB
sans armature
double poche creuse
90-115 AA,A,B
90-110 C
90-105 D

Mila Slip
40-48

 *douceur* de la microfibre et *maintien*
sans armature jusqu'au bonnet D

Marisa SB
bustier sans armature
double poche creuse
95-125 A,B,C,D
95-120 E

 *look élégant* 69% coton, avec poches

everyday

Jeu de cache-cache...tout en douceur

Terry et Elian, toutes deux opérées du sein, vous présentent :

Mila en microfibre blanc cassé pour jouer les invisibles sous les vêtements près du corps, **Dana** en plumetis ton sur ton ivoire rehaussé d'une modestie en dentelle, pour toutes celles qui souhaitent une encolure haute ou une dentelle apparente sous une veste ou une chemise, **Marisa**, le bustier à broderie décorative sur fond de transparence pour les courbes généreuses & **Angela**, la douceur, la pureté et la sobriété du blanc avec ses 79% coton.

Dana SB
sans armature
double poche
creuse
85-105 AA
85-110 A,B,C
90-105 D

 *avec modestie*

Elian 42 ans
opérée du sein

Angela SB
sans armature
double poche
creuse
85-105 AA
90-110 A,B
90-105 C

 *79% coton à prix doux*

Grand jeu 2010... Jouez avec nous!



Lots à gagner

- 1 1 valise de voyage à roulettes (4 roues pour orientation à 360°)
- 2 1 maillot de bain Lanzarote (modèle 1 pièce ou 2 pièces)
- 3 1 valise à roulettes (format cabine)
- 4 1 sac façon crocodile et son portefeuille
- 5 à 8 1 coordonné Emma SB ou WB avec shorty
- 9 à 15 1 sac week-end et pochette assortie

Pour recevoir gratuitement votre magazine chez vous et participer à notre jeu 2010, merci de retourner ce coupon rempli en précisant la mention "JEU 2010" 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.

Nos gagnantes 2009

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1 Mme VAIRON Martine | 26 Valence | 7 Mme BONIFAY Liliane | 13 Fos-sur-Mer |
| 2 Mme LEBLOND Nadine | 11 Leucate | 8 Mme BRUNAUD Monique | 76 St Pierre les Elbeuf |
| 3 Mme BERENGIER Gabrielle | 34 Laroque | 9 Mme HOCHET Chantal | 50 Sourdeval |
| 4 Mme ALAKIAN Aline | 26 Valence | 10 Mme CHAUVET Marie-Claude | 76 Yerville |
| 5 Mme MILLON Virginie | 10 Precy-Notre-Dame | 11 Mme DELMAS Chantal | 69 Theize |
| 6 Mme MEYER Marie-Christine | 54 Nancy | 12 Mme GUINAUDEAU Annie | 49 Cholet |

Quel complément mammaire porte Renée Davis ?

Qui a établi le principe de l'homéopathie ?

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

Question subsidiaire :

L'association APSSOH s'appelle dorénavant ?

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*

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 / / 2010

signature

tendance

et bien-être

comme un poisson dans l'eau...

Cet été, faites-vous plaisir et prenez le temps de choisir votre maillot de bain. Avec quelques astuces, vous trouverez votre maillot. La collection Amoena est étudiée pour s'adapter à chaque silhouette et à ses particularités morphologiques.



Conseils et astuces

Les modèles cités en exemple sont présentés dans les pages suivantes (photos ou croquis)

Pour mettre en valeur une petite poitrine

tous les imprimés, rayures, fleurs ou toute autre application qui puissent étoffer cette partie de votre corps. Les modèles Savona TP, Paris TP ou Santander TP conviendront parfaitement.

Pour effacer le ventre

choisissez un maillot une-pièce comme le modèle Saint-Malo : ses couleurs sombres stylisent la silhouette.

Pour estomper des hanches fortes

attirez l'attention sur la partie haute de votre corps et mettez le bas en valeur avec un slip légèrement échancré sur les hanches et d'une couleur discrète comme le modèle San Remo TA. De plus, un paréo sera toujours un bon allié.

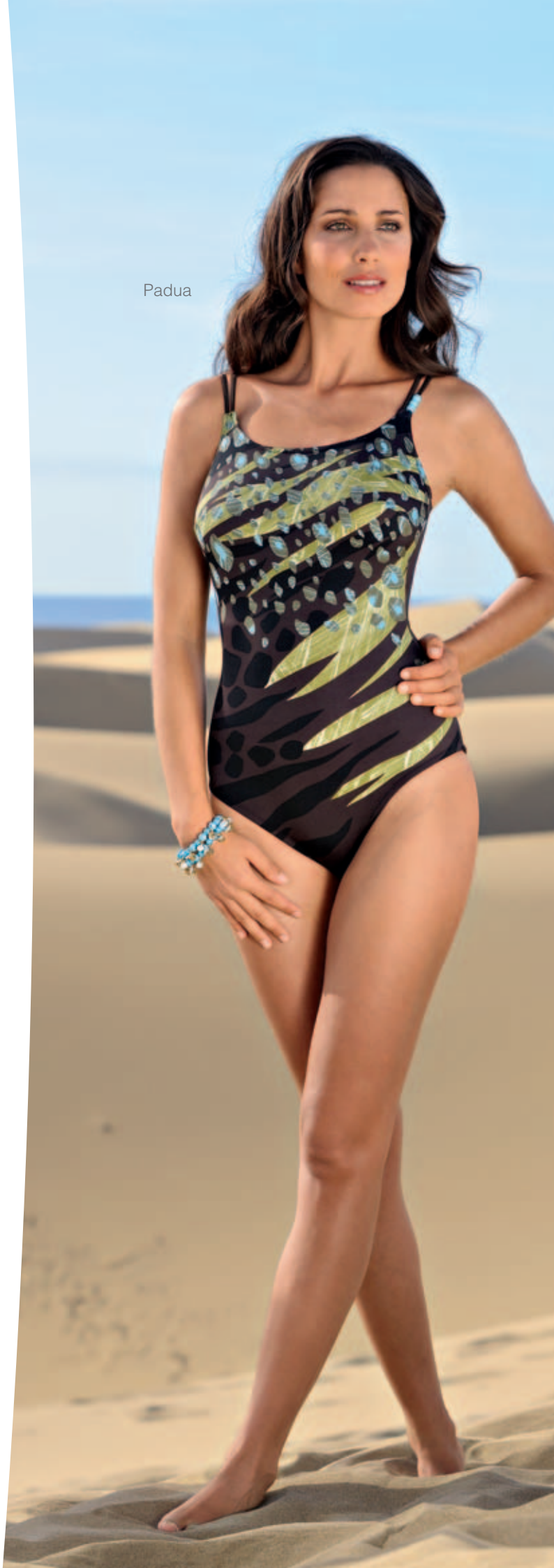
Si votre taille est peu marquée

les modèles Padua, Pisa ou Siena HB dessineront votre ceinture en trompe-l'œil. Un détail de taille, à ne pas manquer !



Terry 48 ans
opérée du sein

Padua



Cornelia
46 ans
opérée du sein

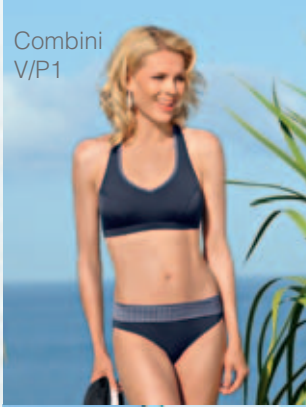
Comбини
V/P3



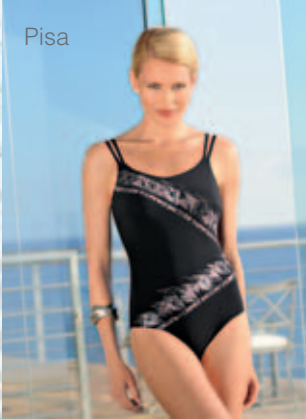
Terry 48 ans
opérée du sein

Comбини
TA/P3

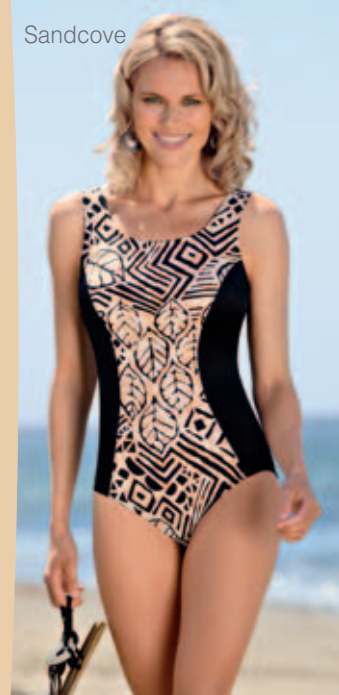
Comбини
V/P1



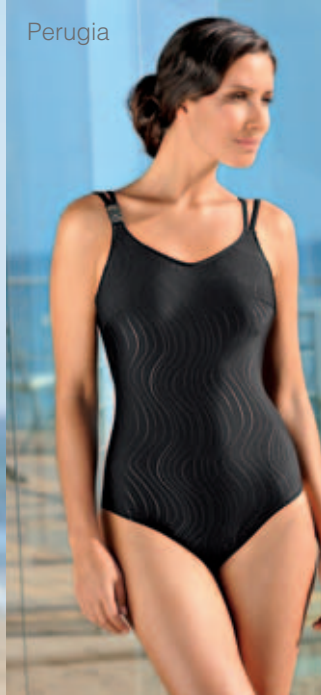
Pisa



Sandcove



Perugia



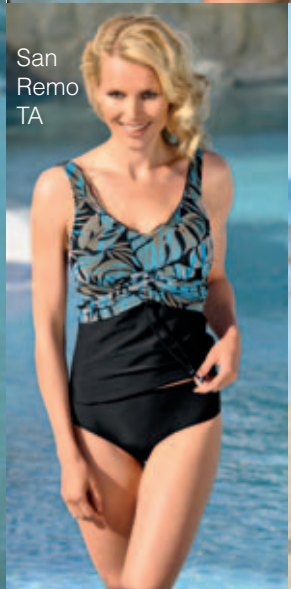
San Remo FB



Pago Beach



San
Remo
TA



Savona TP





Terry 48 ans
opérée du sein

Elian 42 ans
opérée du sein



Tampa



Santa Cruz



Santander



Saint-Malo



Envie de ne pas porter de soutien-gorge cet été ?

Avec le top Palma, c'est possible. Comment ? Le top Palma est conçu avec un soutien-gorge intégré invisible, muni de poches bilatérales pour glisser votre prothèse et la maintenir parfaitement en place. Profitez pleinement de votre été sans avoir à vous soucier si vos bretelles de soutien-gorge se voient ou pas.

Dès les beaux jours, Palma vous propose, du 40 à 48, 4 coloris : noir, rouge, lilas et blanc.

A noter le plus du modèle blanc : la doublure évitant la transparence !



Envie d'une
belle journée
au soleil ?

Les
indispensables...

Une crème solaire avec un haut
indice de protection :

Choisissez une marque de confiance
et appliquez la crème toutes les
deux heures. Rappelez-vous que le
soleil est non seulement nocif pour
la peau mais qu'il possède une inci-
dence sur son vieillissement pré-
maturé provoquant, entre autre,
tâches et rides.

Un chapeau aux bords larges, une
casquette ou un foulard sur la tête
pour bien vous protéger lors de vos
promenades sur la plage qui sont
un excellent moyen de faire de
l'exercice tout en profitant d'un bon
massage effectué par l'eau froide et
le sable sous vos pieds. Jouez avec
les styles et les couleurs de ces
accessoires pour vous mettre
davantage en valeur !

Vos lunettes de soleil, indispensables
pour protéger vos yeux et une partie
de votre peau de ses rayons.

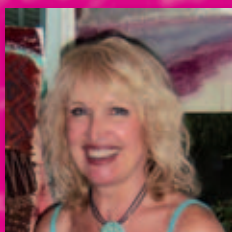
Et à mettre dans votre sac : un bon
livre, quelques revues ou bien
encore des jeux pour vous divertir
avec vos proches ! Après tout,
beauté rime aussi avec plaisir !

Avec la collaboration de

Aury D. Caltagirone
Conseillère en image
personnelle
Socio-Esthéticienne
Membre AICI.org
Chapter San Francisco
Bay, pour les conseils.



& Annie-France
Giroud pour les
illustrations



Paré(o) à toute éventualité

S'il est important de choisir le maillot de bain qu'il vous faut, il ne faut pas non plus négliger l'accessoire idéal pour compléter votre look sur la plage et très utile pour votre protection et votre bien-être : le paréo.

Venu d'Indonésie, il s'invite à toutes les plages du monde, mais la clé pour bien l'utiliser est de savoir le nouer et l'assortir à son maillot de bain. Si votre maillot est un imprimé, choisissez un paréo uni et inversement, si votre maillot de bain est uni, optez pour un paréo imprimé. Seul point à vérifier : les couleurs qui se trouvent sur l'imprimé de votre paréo doivent se trouver sur votre maillot de bain. La collection Amoena vous propose les paréos assortis ou coordonnables aux maillots de bain.

Si la plage est synonyme pour la plupart d'entre nous de plaisir et de détente, certaines supportent mal le sable sur la peau. Le paréo offre alors un peu de douceur en l'utilisant comme serviette de plage ou en le posant par dessus notre serviette. Le poids de l'étoffe étant plus léger que celui d'une serviette, le sable adhère moins au paréo et est beaucoup plus facile à enlever.



Maillot de bain San Remo
et sac réalisé
avec le paréo Peru

Vous avez dit paréo ?

Chic, tendance et fantaisie :
trucs et astuces pour cet été

Porté à la plage, à la piscine ou même lors d'un cocktail, nombreux sont ses avantages. Ceux qui sont longs dissimulent les vergetures, cellulite et autres petits bourrelets que nous n'aimons pas montrer. Le paréo adoucit nos courbes, féminise notre silhouette et nous donne un air très flatteur ! Les petits paréos accentuent la sensualité de votre allure.

De plus, léger et facile à transporter, que ce soit dans un sac de plage ou dans votre valise, il sèche rapidement et protège des rayons du soleil et du vent. Vraiment prêt à tout, il se propose de devenir aussi le compagnon de vos sorties ! Utilisez-le pour parer vos sacs-à-main, cabas ou autres sacs pour leur donner un air glamour, chic et estival !

Annie-France Giroud nous explique en esquisses comment faire de ce petit bout de tissu un atout sans pareil !



Savona Skirt

Fournitures : 2 gros chouchous, couleurs assorties au paréo

- 1/ plier en deux.
- 2/ enfiler les 2 gros chouchous des 2 côtés.
- 3/ torsader grossièrement les 4 pans séparément.
- 4/ nouer séparément afin de former des anses.



Orange/Gris

Fournitures : un panier couffin en paille avec anses.
Environ 42 cm de haut et 60 cm de large.

- 1/ Plier en deux dans le sens de la longueur
- 2/ Plier en deux dans le sens de la largeur.
- 3/ Faire 2 petits nœuds très serrés sur les 2 coins (voir dessin)
- 4/ Retourner le paréo afin de ne plus voir les nœuds .
- 5/ Enfiler le panier dans le paréo retourné.
- 6/ Fixer les 2 épingles à l'intérieur des anses et les 2 autres de chaque côté du panier, en rentrant le tissu de partout.



Peru violet beige et kaki

- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Faire deux nœuds avec les 4 bords blancs.
- 3/ Passer la main dans les côtés pour le tenir. L'ouverture du sac se fait par les bords blancs.



Peru noir kaki et gris

Fournitures : 4 petits chouchous enfants.



- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Mettre les deux premiers chouchous sur les 2 coins.
- 3/ Mettre les deux autres chouchous sur les 2 coins restant et les prendre avec les deux premières pointes pour les attacher ensemble.
- 4/ Faire un nœud de chaque côté sur les chouchous.
- 5/ Faire un petit nœud avec les deux pans du haut en les torsadant légèrement pour obtenir une anse.

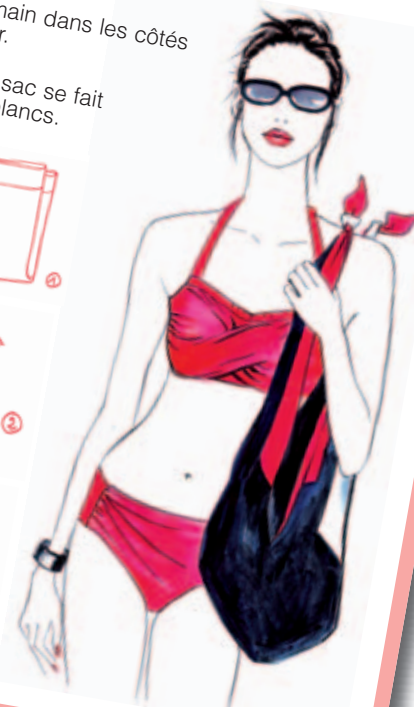


Peru marine rouge et blanc

Aucune fourniture

- 1/ Plier en quatre.
- 2/ Faire deux nœuds avec les 4 bords blancs.
- 3/ Passer la main dans les côtés pour le tenir.

L'ouverture du sac se fait par les bords blancs.



Orange/Gris

Fournitures : 1 sac en papier avec 2 anses et fond 14 cm
Hauteur 43 cm et largeur 35 cm
(à titre indicatif)
+4 épingles de sûreté moyennes

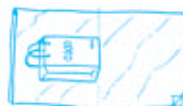
- 1/ Plier le paréo en double et placer le sac au centre. Couleur orange à gauche, grise à droite.
- 2/ Fixer la 1^{ère} épingle avec le tissu à l'intérieur du sac dans l'anse, puis de l'autre côté et de même pour les deux autres côtés en prenant le milieu du tissu.
- 3/ Avec les pans restant faire un nœud autour de l'anse opposée pour faire un drapé gris.
- 4/ Faire l'inverse des couleurs de l'autre côté.



Emeraude/Bleu dur

Fournitures : 1 sac en papier avec 2 anses et fond moyen : 11cm / hauteur 33 cm et largeur 26 cm + 2 épingles de sûreté moyennes

- 1/ Plier en deux.
- 2/ Mettre le sac à la moitié du tissu.
- 3/ Mettre une épingle à l'intérieur du bord du sac en repliant le tissu.
- 4/ Mettre l'autre épingle de l'autre côté à l'intérieur du sac en repliant le tissu.
- 5/ Faire un double nœud de chaque côté avec les pans.
- 6/ Disposer harmonieusement les pans de chaque côté, en forme de trapèze.





“Madame sous toutes les coutures et sur toutes les sutures”

Collages : photos de médicaments formant une cartoucière telle une arme de défense. Des yeux recouvrent le sein atteint, regard de la société. Sur le crâne, toutes teintes et textures pour exprimer la solidarité capillaire, lors de la perte des cheveux due aux traitements... Rester femme et élégante en toutes circonstances grâce à la jupe de haute couture en miroir. Des ustensiles de cuisine, à la place d'un bras et d'une main, car les conséquences des interventions chirurgicales peuvent laisser des séquelles gênantes et douloureuses au quotidien, certaines tâches banales devenant pénibles.

Madame, posée sur un socle de plexi transparent rétro éclairé dans lequel des objets de plaisirs dangereux seront disposés (éléments suspectés de provoquer une tumeur !). Le tout entouré de grands miroirs déformants, afin de montrer l'envers de la sculpture et le reflet du visiteur.

Arthérapie

Parisienne pure souche, après des études artistiques, Vallée Stoffler mène depuis plus de 20 ans une carrière de plasticienne, peintre et sculpteur. Touchée par un cancer du sein, elle a interprété sa maladie et exprimé ses sentiments au travers de ses œuvres. Une véritable thérapie par l'art où s'entremêlent doutes, angoisses, souffrances et moments d'euphorie, d'extase et d'optimisme.



Adolescente, Vallée était un modèle de dynamisme et une véritable boulimique de sport : gymnastique et natation en compétition et en loisir, ski alpin, judo et danse. Le cancer du sein, elle connaissait : la sœur aînée de son père en était décédée. En 2003, elle est à son tour touchée par la maladie. En évoquant cette période, Vallée précise : "Ma vie a déraillé, mon corps m'a trahi. Ma force physique s'est modifiée et m'a filé entre les doigts mais ma puissance créatrice a grimpé d'un cran. En exprimant chacune des épreuves que je traversais pour sauver ma peau, grâce à l'écriture, la peinture et le graphisme, je parvenais à trouver un sens positif". Alors qu'elle se trouvait en juin 2004 à l'Hôpital Catherine de Sienne de Nantes, tout s'est déclenché. Vallée Stoffler nous raconte : "J'attendais mon tour pour la radiothérapie, la boule à zéro et un peu d'humour grâce à mon superbe T-shirt orange fluo, offert par des amis (avec logo nucléaire à tête

de mort et l'inscription 100% IRRADIÉE !). Je dessinais avec un feutre noir tout ce que je ressentais sur un cahier de papier kraft marron." Une femme assise près de Vallée s'est mise à pleurer, lui a saisi le bras et lui a dit : "C'est incroyable, ce que vous dessinez là, c'est exactement ce que je ressens mais moi je suis incapable de l'exprimer, et ça me fait un bien fou, un soulagement qui chasse ma peur !".

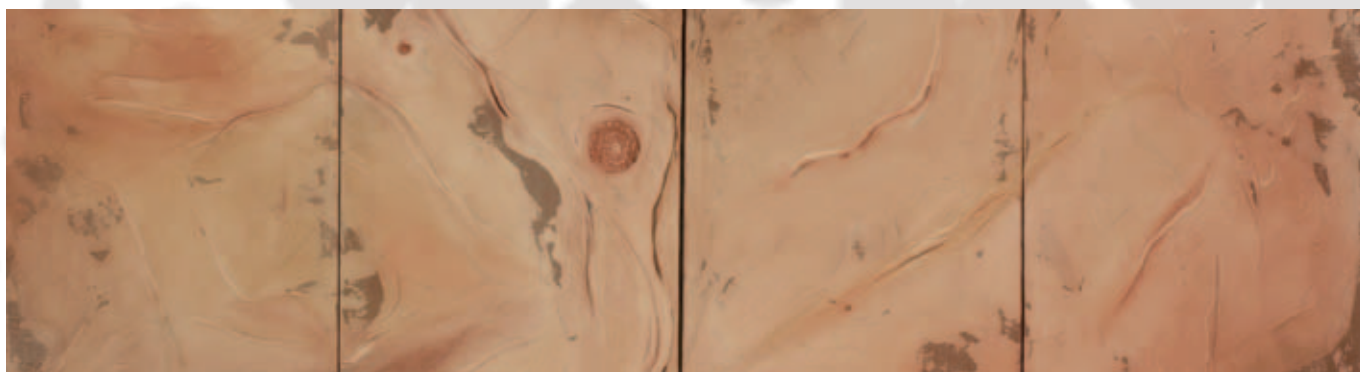
Voilà comment a commencé
LE PARCOURS ÉMOTIONNEL D'UNE GUERRIÈRE MODERNE !

La démarche artistique de Vallée s'inscrit dans l'impact des empreintes que laissent les stigmates de vie sauvée dans l'âme blessée et le corps mutilé. Cette thérapie par l'art sert à cerner l'émotion, à la décoratif, la transformer, la sublimer, et canaliser ainsi l'énergie positive. L'exposition "Le parcours émotionnel d'une

guerrière moderne" matérialise les différentes étapes que doit traverser une femme atteinte d'un cancer du sein, en trente-trois volets "Dites 33 !" de façon pluridisciplinaire dans le domaine des arts plastiques, de la communication médiatique, par le biais de productions audio-visuelles et la rencontre d'autres artistes intervenants.

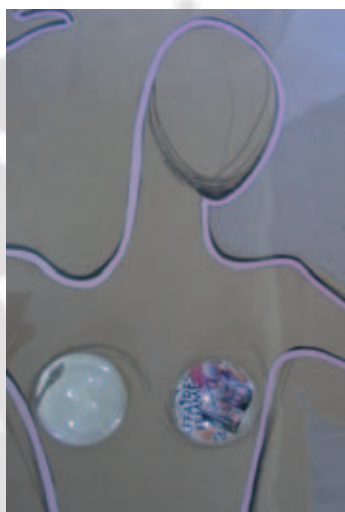
Ce projet d'exposition ponctué par l'œil du photographe Gregor Podgorski pour lequel Vallée pose depuis 2001 évoque l'avant, le pendant et l'après de ce sujet d'actualité. Pour Vallée, mettre à nu les peurs et l'hypocrisie sociale permet d'évacuer les préjugés, de jouer avec ces réalités et de gagner en Poésie. Oser être unique face au regard des autres, c'est donner un sens aux reflets et aux réflexions de chacun.

Vallée Stoffler, Plasticienne 2010.
www.myspace.com/valleestoffler



Le mur de cicatrices

Il s'agit là d'une maquette 160 cm x 80 cm – le projet grand format fait 10 m de long x 4 m de haut. Exposition ARCITE 2009 à la Maison du Citoyen.



Octobre Rose

"C'est ma version d'Octobre Rose, une silhouette de femme formée par un trait rose nacré, une pose de danseuse pour le bonheur de vivre, et en même temps un rappel, c'est mortel !".

Cette maquette est destinée à être reproduite en grande dimension à même le sol, les deux demi-sphères transparentes d'un mètre de diamètre, comportant un miroir d'une part et des affaires de femmes d'autre part.



Les Enchanteuses

Michèle Dupuy, présidente des Enchanteuses, nous présente cette association de Saintes.

Infirmière clinicienne, formée au conseil en image, je crois au prendre soin... de soi et des autres pour aller mieux, au partage et à l'entraide. Avec l'aide d'un petit groupe d'amis et de professionnels, j'ai créée en 2008 "Les Enchanteuses", association loi 1901 pour accompagner les personnes atteintes d'un cancer ou de toute autre maladie grave ainsi que leur entourage.

En plein centre ville, l'association regroupe un certain nombre de produits et de services. "Les Enchanteuses" : espace de détente, de partage et d'écoute sont un lieu de vie inscrit dans la cité.

Les activités de l'association sont organisées autour de 3 axes principaux :

- Réconfort : pour vous apporter écoute, soutien et confort
- Beauté : pour vous aider à restaurer votre image corporelle et votre estime de soi
- Échanges : pour susciter le partage des savoirs, favoriser l'entraide, l'autonomie et le retour à l'emploi après la maladie.

Au sein de l'association, je m'occupe plus particulièrement de l'espace beauté et réconfort, mais je suis à votre écoute, pour vous aider et vous mettre en relation avec un partenaire compétent ou avec une adhérente qui pourra vous accompagner.

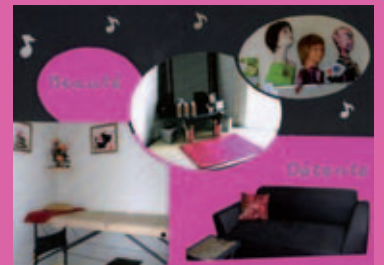
Composée de bénévoles permanents, l'équipe des "Enchanteuses" se compose d'un coach en accompagnement professionnel et personnel, de bénévoles formés à l'écoute, de bénévoles formés au toucher-relaxation, d'un juriste et d'une conseillère en économie sociale et familiale.

Après 2 ans d'existence, si l'équipe s'est modifiée et enrichie, les valeurs sont restées les mêmes : le partage, l'échange et l'entraide.

2009 a été l'année des manifestations extérieures dans le but de nous faire connaître. Octobre Rose avec notre participation aux Lumières de l'Espoir d'Amoena et au Ruban de l'Espoir nous a permis de créer des partenariats, faire des rencontres, susciter des envies de vous rejoindre...

2010 sera le début d'un grand défi : travailler ensemble avec les associations Saintaises dans le but de mutualiser les compétences avec les associations paramédicales : bénéficier de leur savoir faire les partenaires paramédicaux, les prestataires, les commerçants, les acteurs de la vie locale...

Coordonnées : Les enchanteuses - 57 rue Alsace Lorraine - 17100 Saintes
Tel : 05.16.98.08.46 - les.enchanteuses@gmail.com



Ensemble pour elles

Elles rament ensemble contre le cancer du sein

Elles s'appellent Chantal, Sylvie ou Nathalie. Elles ont entre 34 et 72 ans. Leur point commun ? Le combat qu'elles mènent contre le cancer du sein à travers l'association "Ensemble pour Elles".

Cette association champardenaise regroupe des femmes atteintes d'un cancer du sein. Ses objectifs ? Apporter soutien, aide et information, faciliter la communication avec les professionnels de santé, faire entendre la parole des femmes, apporter une aide morale aux familles et aux proches, et surtout, proposer des activités culturelles et sportives... et côté sport, il est vrai que cette association de femmes se démarque !

Elle propose des activités physiques pour se reconstruire après un cancer du sein et a réuni la première équipe française de dragon ladies, femmes touchées par ce cancer qui naviguent sur un dragon-boat. C'est en rencontrant l'équipe des Dragon Ladies de Florence (Italie), lors d'une conférence en décembre 2008 à Reims, qu'est née Ensemble pour elles. L'association a obtenu une subvention de l'INCA (institut national du cancer) et a pu se procurer un dragon-boat, une grande embarcation ornée d'une tête et d'une queue de dragon sur laquelle 20 femmes pagayent ensemble de chaque côté du bateau, avec une barreuse à l'arrière, et un "tambour" qui donne le rythme à l'avant. Ces Dragon Ladies rament toutes dans la même direction.

Une façon d'assembler leur énergie pour ne faire qu'une et se prouver à elles-mêmes et aux autres qu'il y a une vie après le cancer.

Ambiance bruyante et chaleureuse. Une force de dragon pour faire face groupée à la tourmente.

Le prochain objectif des Dragon Ladies d'Ensemble pour Elles : participer en mai prochain à la Vogalonga, une épreuve qui rassemble des centaines de rameurs sur les canaux de Venise !

Qu'est-ce que le Dragon-Boat ?

Le dragon-boat est un sport d'équipe qui utilise un type de pirogue du même nom aux allures de dragon chinois comme le veut la tradition. Ce sport connu pour son esprit de camaraderie, est l'un des plus pratiqués dans le monde avec près de 60 millions d'adeptes et de nombreuses rencontres internationales au fil de l'année.

Qui sont les Dragon Ladies ?

L'aventure démarre en 1996 au Canada. C'est là que le Docteur Don McKenzie décide de créer "A breast in the boat", le premier équipage de Dragon Ladies constitué exclusivement de femmes atteintes d'un cancer du sein. L'homme est convaincu que rien n'est plus réparateur qu'une vie pleine et active retrouvée.

Cet adepte du "bateau-dragon" a l'impression que le geste technique sollicité par ce sport est parfaitement compatible avec les contraintes physiques imposées par la maladie. Il sait le risque de lymphoedème, mais il veut croire qu'une pratique adaptée et encadrée sera pour les femmes autant d'espoir que d'énergie retrouvés.

Les études qu'il mène sur plusieurs mois avec 25 femmes volontaires lui donnent raison : aucune apparition de lymphoedème chez celles qui n'en souffraient pas, aucune aggravation chez celles qui en avaient déjà déclaré. Depuis, toutes les études menées l'ont confirmé.

Des équipages dans le monde entier !

Aujourd'hui, cette magnifique aventure humaine, pleine d'espoir, de vie et de solidarité, a fait le tour du monde !

150 équipages de Dragon-Ladies ont fleuri aux quatre coins de la planète, du Canada à l'Australie, de la Nouvelle-Zélande à l'Europe, et ce n'est pas fini...

Des rencontres et des manifestations internationales ont lieu tout au long de l'année dans les deux hémisphères !

Une leçon de vie à transmettre, des moments de vie à partager

Les équipages qui se créent ici et là-bas sont ouverts à toutes. Tous les âges, tous les horizons, tous les types de pratiques sportives ou non... Car il n'est pas question de performance mais de partager une aventure humaine forte et réparatrice. L'objectif des Dragon Ladies est de sensibiliser le public aux réalités du cancer du sein, d'en briser les tabous, mais surtout d'encourager celles qui le traversent, et de reconstruire celles qui l'ont surmonté. Ces entraînements sont avant tout des moments de plaisirs et d'échange !

Vous habitez Reims, ou les environs, ou même en Champagne Ardenne? Vous avez envie de ramer avec d'autres femmes, de surmonter vos peurs, d'apprendre de chacune, de briser les tabous, de créer de véritables amitiés, de reprendre la barre de votre vie et de vous amuser ?

Alors contactez sans attendre l'association Ensemble pour elles.

Découvrez -les en images dans un reportage fait par France3 Champagne-Ardenne, le 7 février dernier (<http://lorraine-champagne-ardenne.france3.fr/info/champagne-ardenne/Elles-rament-ensemble-contre-le-cancer-60877868.html>).

Coordonnées :
Ensemble pour elles
52, Esplanade Fléchambault - 51100 Reims
Tel : 03 26 09 30 20 (Point Accueil Cancer)
ensemblepourelles@hotmail.fr
<http://ensemblepourelles.free.fr>



Le Ruban de l'Espoir prend une dimension européenne

Depuis 2003, Amoena France apporte une aide aux associations impliquées dans la lutte contre le cancer du sein à travers différentes actions comme Lumières pour l'Espoir. En janvier 2008, Amoena élabore et propose aux associations le projet du Ruban de l'Espoir, créant ainsi un événement fédérateur dans le cadre d'octobre rose, mois international du cancer du sein. Le Ruban de l'Espoir est né de la collaboration d'Amoena France et d'associations françaises de soutien aux malades du cancer telles que la Ligue Nationale contre le Cancer et ses comités, Vivre comme avant, Europa Donna, Comités féminins pour le dépistage des cancers et de très nombreuses associations locales. Ce tour de solidarité relie différentes villes-étapes entre elles pour une action de sensibilisation et d'information grand public.

En 2009, le tour de France de solidarité s'est élancé le 10 octobre pour un parcours en 14 étapes reliant Paris à Lyon. Journées de sensibilisation, soirées festives, spectacles ou défilés se sont conjugués pour faire passer des messages de prévention santé, d'incitation au dépistage ainsi que de sensibilisation au cancer du sein et à ses conséquences. Le Ruban de l'Espoir a créé un formidable mouvement de solidarité : 140 partenaires dont 60 associations et de très nombreux élus, médecins, chercheurs, entreprises et mutuelles soutiennent cette action reconnue par le ministère de la santé.

À peine sa deuxième édition terminée en octobre dernier, le Ruban de l'Espoir 2010 est déjà en préparation et s'apprête à prendre les couleurs de l'Europe. La maison-mère d'Amoena située en Bavière au sud de l'Allemagne, rejoint sa filiale française dans l'aventure. Pour la troisième année consécutive, le parcours s'effectuera en véhicules Volvo, mis à disposition gracieusement par Volvo France.

L'édition 2010 partira du Nord, pour arriver à Strasbourg, après avoir franchi les frontières puisqu'elle passera par Mannheim et Stuttgart en Allemagne. 14 étapes au cours desquelles sans aucun doute nous retrouverons des moments intenses de partage, de superbes témoignages remplis d'espoir et des programmes motivants : stands d'information, expositions, ateliers d'activités, conférences et débats et bien sûr... des défilés de lingerie et maillots de bain présentés par des femmes opérées.

Vous retrouverez prochainement le parcours 2010 sur notre site www.amoena.fr et dès début septembre le programme complet de chaque étape.

Vous pouvez retrouver plus d'infos sur les éditions 2008 et 2009 en regardant les vidéos réalisées :

Ruban de l'Espoir 2008
www.dailymotion.com/rubandeespoir2008

Lien Ruban de l'Espoir 2009
youtube.com/user/rubandeespoir2009

Pour voir les fanions réalisés lors des étapes du Ruban de l'Espoir, consultez le blog de l'artiste [Laurence Verrier](http://www.les-fanions-de-l-espoir.com),
www.les-fanions-de-l-espoir.com

La solidarité
contre le
cancer
du sein
n'a pas de
frontières...



thalassothérapie

les bienfaits de l'eau de mer



La thalassothérapie, c'est "l'utilisation combinée, sous surveillance médicale, dans un but préventif et curatif, des bienfaits du milieu marin, qui comprend le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer". Depuis l'antiquité, les vertus curatives de l'eau de mer et du climat marin sont utilisées à des fins thérapeutiques. Aujourd'hui la thalassothérapie est aussi un véritable atout pour votre bien-être. Se ressourcer, prendre soin de soi, gérer son stress. La thalassothérapie peut vous aider à retrouver l'harmonie avec votre corps et votre esprit mais aussi répondre à un problème ciblé : trouble du sommeil, circulatoire, arthrose, ménopause...

Reconnue depuis 1849 par la médecine, la thalassothérapie nous offre une pause bien être dans notre stress quotidien.

Les Romains et les Grecs la connaissaient sous la forme de bains froids et chauds alternés mais la délaisse à la chute de l'Empire Romain. C'est à la fin du 17^{ème} siècle que la thalassothérapie intéresse à nouveau, notamment en Angleterre mais c'est en France que naît le premier centre de thalassothérapie à Dieppe en 1778. On parle alors de centre de traitement des bains de mer. D'autres centres se multiplient ensuite dans toute cette région jusqu'en Angleterre. Dès 1950, on voit éclore des centres de thalassothérapie

un peu partout sur le littoral de la Manche, de la côte atlantique et jusqu'en Méditerranée.

D'un point de vue thérapeutique, la thalassothérapie trouve ses bienfaits dans les richesses du milieu marin. L'eau de mer, le climat marin, les algues et la boue marine sont les ingrédients de son succès.

Beaucoup des techniques utilisées en thalasso sont assez voisines de celles de la cure thermale. Quelques différences sont à noter cependant. L'eau employée est de l'eau de mer, les algues sont utilisées directement ou dans les boues, la durée des cures est libre mais elle est en moyenne de 8 jours. Véritable source de bien être, la thalassothérapie est devenue l'occasion de se relaxer lors d'un séjour 100% détente.

Quel est son principe ?

Source première des bienfaits de la thalassothérapie, l'eau de mer est particulièrement riche en sels minéraux et oligo-éléments. Elle est puisée au large avant d'être chauffée (entre 31 et 37°) pour favoriser le passage de ces éléments dans l'organisme. Dans un bain à 37°C, la peau assimile en effet les oligo-éléments par vasodilatation dix fois plus rapidement que lors d'une simple baignade à la plage.

Mais les bienfaits de la thalasso ne tiennent pas uniquement aux propriétés chimiques

de l'eau de mer. On utilise également ses propriétés physiques en hydrothérapie. Les soins prennent la forme de bains bouillonnants, de douches, de jets et sont complétés par des applications de boue ou d'algues. Des algues cueillies fraîches sont intégrées aux soins de thalasso selon un traitement qui respecte toutes leurs qualités. Véritables concentrés à haute dose de minéraux et de vitamines indispensables aux grandes fonctions biologiques, elles sont appliquées en enveloppement, masque ou cataplasme.

Partir en thalasso pour un week-end ou une cure permet de s'échapper du stress quotidien. C'est pourquoi, depuis ses origines la thalasso est réputée pour "laver les maux". Toutefois, selon les pathologies, certains soins pourraient ne pas convenir : renseignez-vous auprès de votre médecin. Vous trouverez certainement ceux qui vous conviennent.

Un séjour de thalassothérapie comprend une cure et un hébergement. Prenez le temps de choisir et de comparer, afin de trouver l'offre qui correspondra le mieux à vos aspirations et à votre budget.

Le résultat attendu ? Coup de fouet tonifiant, remise en forme, éclat du teint et tonicité de la peau.

Effet bonne mine assuré !





Parce que se sentir bien et belle au quotidien est important, BIODERMA vous propose des soins adaptés à votre peau sensible et fragilisée

— Votre programme de soin complet pour retrouver un confort, une qualité de vie et votre féminité —

Une hygiène douce
qui respecte les peaux fragiles

Un soin
pour le confort quotidien

Des soins complémentaires
adaptés

Créaline
H₂O



Le soin des
dermatologues

Sans rinçage
Visage et yeux

Créaline
Déo



Un hydratant
à forte efficacité

Sans sel
d'aluminium
Sans alcool

Atoderm
Crème



Nourissant
restructurant

Hydrater sa peau au
quotidien lui apporte
souplesse et douceur

Photoderm
MAX
Crème solaire



Protège l'intégrité
des cellules...

BREVET BIOPROTECTION® CELLULAIRE

sa protection
du soleil
est maximale

Cicabio
Crème



Restaure
l'épiderme

Soulage et réduit
l'incitation au
grattage

Bien masser les
cicatrices permet
d'éviter les
adhérences et les
rend plus fines,
moins visibles

>> Retrouvez les produits BIODERMA en pharmacie et parapharmacie et sur www.bioderma.com
Inscrivez-vous à la newsletter BIODERMA sur www.bioderma.com/newsletter et bénéficiez de nombreux avantages : nouveautés, offres promotionnelles, conseils...



Maia



Naomi



Padua



Mila

belle et bien au quotidien

Liste des dépositaires
au 04 72 17 08 69
ou www.amoena.fr
rubrique dépositaires

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

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

amoena