



Bien dans sa tête

Témoignages

"L'autre jour, je discutais avec un jeune étudiant en orthoptie qui passe sa vie à l'hôpital et je tentais de lui expliquer cette difficulté pour un patient à se sentir guéri. Concept hautement improbable, surtout après un cancer où on passe sa vie à faire des examens de surveillance en tout genre et où chaque radio peut tout remettre en question. En général, quand on parle de cette maladie, l'interlocuteur compatit, baisse la voix et prend l'air convaincu à défaut de la poudre d'escampette. Et là, pour la première fois, ce jeune homme n'a pas compris. Pour lui, un cancer c'était juste une maladie. Grave mais pas mortelle. Il n'a donc pas compris ce sentiment d'inéluctabilité qui étreint le patient, le destin qui le pointe du doigt et a décidé que ce serait au-dessus de sa tête que le couperet serait. Et là, rien, pas de malédiction. Non, pour lui c'était juste une maladie qui passe et dont on sort. Pour schématiser et parler comme un jeune geek, c'est le cancer 2.0. Un peu interloquée, j'ai écouté son discours. En bon élève, il m'a expliqué que les maladies graves de cette nouvelle décennie ne seraient plus le cancer et le sida mais le diabète et l'obésité. C'est elles qui seraient mortelles. C'est sur elles qu'il fallait absolument et en urgence se pencher. J'en suis restée comme deux ronds de flan. Après avoir digéré ce point de vue pendant quelques jours, ce nouvel éclairage m'a permis d'une façon surprenante et rapide de relativiser et d'admettre enfin que, oui, je venais de fêter mes 10 ans de guérison."

Brigitte Lorenzi

"Ce n'est pas parce que l'on a eu un cancer qu'il faut penser que la vie est derrière soi... Chaque jour qui se lève depuis que l'on m'a annoncé que j'avais un cancer sur mon téléphone portable est une petite victoire. Une petite victoire qui ne s'est pas faite en un jour... Faites comme moi, ne baissez pas les bras ! car il y a la vie après un cancer. Aujourd'hui, j'attends un enfant, et c'est symbolique à plus d'un titre."

Un jour, votre téléphone sonne. Vous décrochez et vous apprenez que vous avez un cancer des ganglions lymphatiques. Dans le désordre, on vous assène, toujours sur votre téléphone portable, que vous allez avoir droit au grand jeu : chimio et rayons ! C'était il y a six ans. Parfois, la cicatrice se rappelle à mon bon souvenir. On ne "digère" pas un cancer – même s'il a un bon pronostic – du jour au lendemain, mais chaque jour qui passe m'éloigne de cette terrible annonce. A ceux qui me disent souvent : "Tu es guérie maintenant, tu n'as pas envie de tourner la page ?", je réponds aujourd'hui que je commence tout juste à écrire l'histoire de ma vie. Vivre après un cancer..."

Céline Dufranc, journaliste

Ligue contre le cancer / réseau des malades et des proches
14, rue Corvisart - 75 013 paris
01 53 55 24 14 / courriel : reseaumalades@ligue-cancer.ne

Bien dans son corps

Alors, où en est l'aspartame ?

Tout d'abord, quelques éléments de comparaison :

- ✓ Aspartame (E951) : pouvoir sucrant 200 fois supérieur à celui du sucre.
✓ Acésulfame K (E950) : 100 à 200 fois plus élevé que le sucre. Souvent utilisé associé à l'aspartame.
✓ Saccharine (E954) : 300 à 400 fois plus élevé que le sucre. Le plus ancien édulcorant artificiel.
✓ Sucralose : 500 à 600 fois plus élevé que le sucre. Contrairement à l'aspartame, il peut être utilisé cuit.
✓ Stevia : 250 à 300 fois plus élevé que le sucre. Plante d'Amérique du Sud.



En 2010, deux études sur les édulcorants artificiels ont été publiées, l'une sur le potentiel carcinogène chez les souris et l'autre sur le risque accru d'accouchement prématuré. En février 2011, l'Efsa, en collaboration avec l'Anses, a conclu que ces deux études ne justifiaient pas une révision des évaluations précédentes réalisées sur l'aspartame (ou sur d'autres édulcorants actuellement autorisés dans l'UE).

Tout cela devrait nous rassurer et pourtant... Fin Mars, l'Anses doit rendre public le résultat des recherches d'un groupe de travail. Et en Septembre, l'Efsa doit rendre un nouvel avis pour approfondir les enjeux toxicologiques. Et là-dessus, nous découvrons que Coca Cola va intégrer du stevia dans sa gamme Fanta Still et Orangina va utiliser de la sucralose à la place de l'aspartame dans sa boisson light MissO!. Parallèlement, Système U supprime l'aspartame dans les colas à sa marque et Carrefour vient de confirmer qu'il allait bannir l'aspartame de toutes les boissons à sa marque. Bref, le principe de précaution est extrêmement présent pour tous ses acteurs de l'agro-alimentaire. Inquiets ou juste prudents ? A suivre !

Louise, Amandine et les autres

28 juill 78, Louise (Angleterre). 24 fév 82, Amandine (France). Depuis, 4 millions d'autres "bébés éprouvettes" ont vu le jour. Pourtant, on constate "moins d'échecs mais pas plus de réussites" d'après Jacques Testart, père scientifique d'Amandine. Le taux d'accouchement après une FIV stagne en effet autour de 20% par cycle.



Selon l'Institut national de veille sanitaire, sur 100 couples, 41 auront un bébé après une à quatre tentatives. 7 couples grâce à un autre traitement, 11 naturellement et 11 autres adopteront. Au final 30 resteront sans enfant.

Où en est la recherche ? D'après le Professeur Frydman, il mène un véritable "combat : contre le manque d'investissement, de reconnaissance, et d'enseignants." Bref, encore beaucoup de chemin à faire.

## Bien au travail

### Retisser des liens sociaux



L'une des premières conséquences du chômage de la précarité ou même simplement de la retraite et de l'inactivité, c'est la perte et/ou l'absence de lien social. Et c'est nous, qui sommes encore dans la dynamique du travail, qui devons tenter d'y remédier. S'intéresser aux autres, les aider, échanger, dialoguer permet de réamorcer ce lien social perdu ou parfois juste distendu.

Un exemple ? Nathalie, 53 ans, ne sait pas utiliser la machine à coudre qu'elle vient de récupérer. Denise lui conseille de contacter Evelyne, retraitée, "parce qu'elle s'y connaît". Finalement, Evelyne enseignera à Nathalie toutes les bases de la couture en 2h. Nathalie vient en fait de rencontrer une professeur de couture à la retraite. Conclusion ? Nathalie doit y retourner pour un cours supplémentaire et s'ingénier depuis à trouver comment rendre ce magnifique service. Entre elles, un lien social s'est construit.

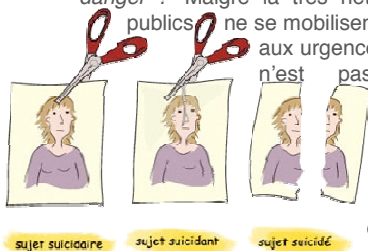
Un autre exemple ? Après son bac pro, Khumbaré ne trouvait que des postes en CDD et perdait confiance en elle. La Mission locale du 18<sup>e</sup> (réservée au 16-25 ans) l'a reboostée en accompagnant ses recherches et en la faisant participer à des ateliers pratiques. Elle prend ainsi conscience qu'elle doit mieux personnaliser ses candidatures. Conclusion ? Elle a trouvé un travail en CDI dans une association et a enfin repris confiance en elle.

### Le suicide, un secret bien gardé

En trois ans, depuis 2008, le nombre de chômeurs s'est accru en France de 648.500 personnes. Parallèlement, on constate durant cette même période un surcroît de suicides d'environ 750 décès et 10.780 tentatives.

En lisant ces chiffres, nous hésitons à céder à la facilité et à noter une relation de cause à effet. C'est pourtant ce qu'a fait Michel Debout, psychiatre, professeur de médecine légale et spécialiste du suicide depuis près de 40 ans puisqu'il a créé l'UNPS (Union Nationale pour la prévention du suicide). Non seulement ce professeur l'affirme mais il considère que ce chiffre est minoré car il ne tient compte "que du facteur chômage. Or la crise a d'autres effets, précarité, surendettement, divorces, qui augmentent aussi le risque de passage à l'acte..."

Et il surenchérit énergiquement car d'après ses propres statistiques, les "dégâts humains" de la crise sont considérables. "On frôle la non assistance à personne en danger !" Malgré la très nette augmentation, les pouvoirs publics ne se mobilisent ni pour quantifier (un passage aux urgences pour une tentative de suicide n'est pas considéré comme une hospitalisation donc n'entre pas dans les statistiques) ni pour prévenir (aucun soutien médical et psychologique n'est prévu pour les chômeurs à court ou moyen terme). "Un chômeur se suicide parce qu'il est déjà socialement mort, qu'il n'a plus de place, c'est une mise en adéquation avec son vécu."



Tout le monde connaît la consommation frénétique d'anxiolytiques par les français. "Les français sont dans un état dépressif mais le suicide reste un secret bien gardé."

Sources Le Monde et Infosuicide.org

## Bien dans son âge

### Le 2<sup>ème</sup> cerveau



Pour les anciens Taoïstes, le corps humain est sous le contrôle de deux cerveaux. Le cerveau cérébral et le cerveau abdominal. Ils attribuaient aux nerfs le contrôle de l'activité corporelle. Et c'est ainsi que l'abdomen prend parfois la place de votre inconscient et vous envoi toutes sortes de signes. Le ventre représenterait ainsi le centre d'archives de notre vie émotionnelle. Le Dr Devroede les appelle les "mots de ventre". En d'autres termes, toutes les émotions refoulées et dont les manifestations physiques pourrait être une douleur abdominale lors d'un moment de grand stress ou de trouble émotif. Les seules solutions recommandées sont la relaxation et l'auto-massage abdominal.

### Parole d'enfant

"Quand je serai grande, je ne serai pas ingénieur comme maman. Je serai un génie."



Domitille, 5 ans

### Où mène l'excès ? A l'open bar

Nous sommes dans une période où la consommation d'alcool par la jeunesse prend une ampleur incroyable. Ces binge drinking ou (littéralement !) beuveries ont des allures de destruction systématique.

L'excès a toujours fait partie de l'adolescence. Mais pendant longtemps c'était une minorité qui s'adonnait à toutes sortes d'excès. Aujourd'hui, les grandes sociétés d'alcool ont carrément pénétré les soirées estudiantines pour y faire leur promo en "arrosant" gratuitement cette jeunesse captive. Le législateur a donc fait des tentatives de prévention et nous en sommes maintenant à du quasi gratuit. Le principe de ces soirées en est simple : il faut se déchirer et se mettre minable. Ensuite, on se photographie, on se filme, on se facebook, on fait assaut de sureprésentativité et on en rit. Et pourtant, malgré les charmants pépiements de Tweeter, les comas éthyliques vont en augmentation.

L'entrée de ces jeunes dans la vie active n'arrange rien puisque les grandes entreprises caressent cet alcoolisme mondain dans le sens du poil avec de nombreuses soirées où l'alcool continue de couler à flots.



Mais cette alcoolisation systématique n'est pas le privilège des étudiants. Aujourd'hui, l'intégralité des jeunes s'y est mise et plus rien ne les arrête. C'est fun de boire.

- ✓ Plus de 8 personnes sur 10 boivent de l'alcool.
- ✓ 54% des hommes et 21% des femmes ont une consommation à risque.
- ✓ 1% des jeunes boivent de l'alcool tous les jours contre 39% des plus de 65 ans.
- ✓ Le nombre moyen de verres bus lors de la dernière journée de consommation est d'environ 3 pour les 15 à 25 ans contre 1,9 chez les 65-75 ans.
- ✓ La prise d'alcool entraîne des ennuis de santé (irritabilité, insomnie, fatigue...). Et l'hypertension artérielle (infarctus, accidents cardio-vasculaires) est fortement liée à la consommation d'alcool.
- ✓ 1/3 des cancers sont en lien avec une consommation excessive d'alcool. (gorge, foie, pancréas, tube digestif).