

Numéro **12**  
En vente tous  
les deux mois

# S

Le Magazine  
de Sophie  
Davant

POSITIF • INSPIRANT • SANS TABOU

**Rencontre**  
Michèle Bernier  
**La rage  
de vivre**

**Santé**  
Dépression  
& ménopause:  
oui, on peut  
l'éviter!

**Mode**  
Les basiques  
se réinventent:  
**notre  
sélection**

## L'ESTIME DE SOI COMMENT LA BOOSTER!

Les techniques de nos  
experts pour l'évaluer,  
la comprendre  
et enfin s'aimer

**Alimentation,  
écologie,  
sexualité...**  
Et si on arrêtait  
de culpabiliser  
sur tout ?

L 12514 - 12 - F: 3,80 € - RD



CMI  
FRANCE

**Et aussi :** Balade à Sète, Foire aux vins,  
brocante en ligne... **On mise sur le plaisir !**



A C T U

# SPÉCIAL OCTOBRE ROSE

# TOUTES UNIES FACE AU CANCER DU SEIN!

Chuchotés, voire tus pendant trop longtemps, les cancers du sein peuvent aujourd'hui se vivre au grand jour. Pour aider les femmes qui traversent ce parcours du combattant, il existe des lieux de parole et de soins, où il leur est possible de partager, mais aussi de penser à elles. Malades, scientifiques et experts témoignent. Par Amandine Scherer

© iStock

**D**'abord, une inquiétude, une boule à la palpation. Puis des douleurs, « *comme des coups de poignards à l'intérieur du sein* ». Enfin, après pléthores d'examen où elle s'entend dire « *pas d'inquiétude madame* », le verdict tombe pour Isabelle en mai 2022 : lésion cancéreuse hormonodépendante de 9 cm sur 9 cm. Un cancer non visible à l'imagerie. « *J'ai 43 ans, j'ai toujours été vigilante en faisant des dépistages et cela n'a pas suffi.* » Isabelle monte très vite dans ce qu'elle appelle « *le train du service de gynécologie* » de l'hôpital, où elle va découvrir que la médecine et la recherche avancent. Qu'elle n'est pas seule face à la maladie.

« *Le cancer du sein est l'un des cancers pour lequel il y a le plus de recherche clinique et de développement de nouveaux médicaments,* confie Barbara Pistilli, oncologue et cheffe du comité de pathologie mammaire à l'institut Gustave Roussy. *On a progressé énormément, on a amélioré la survie globale des patientes mais également leur qualité de vie.* » Aujourd'hui, entre la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie (qui n'est plus systématique grâce à des tests génomiques qui permettent d'analyser l'ADN de la tumeur) et l'hormonothérapie pour éviter la récurrence, 87 % des patientes sont en vie cinq ans après le diagnostic.



### À votre service

Isabelle pénètre dans un monde médical à part, qui, malgré les automatismes et la nécessité d'aller vite, tente malgré tout d'encadrer du mieux possible les malades. « *À l'hôpital où j'étais suivie, tout est fait pour que les nouvelles arrivantes ne perdent pas d'énergie dans le stress administratif et organisationnel. Tout est fait pour que la patiente se concentre sur elle-même, ses soins, sa famille, sa nouvelle vie,*

*sa guérison.* » Et pour contrer les effets secondaires des traitements, de nombreux professionnels sont là. Socioesthéticienne pour réapprendre à prendre soin de soi, sophrologue pour gérer les douleurs, acupuncteur pour accompagner le corps à la chimiothérapie, coach sportif dans le cadre de la rééducation physique adaptée aux malades (pris en charge par la CPAM)... À chacune de trouver la pratique qui lui fera le plus de bien. « *À travers les multiples rendez-vous avec les socioesthéticiennes, j'ai pu me sentir au cœur de l'attention,* raconte Isabelle. *Une situation dont je n'avais pas l'habitude, en tant que maman de deux ados et maîtresse de 26 enfants de maternelle.* » Céline Soulié est psychologue aux Thermes de Balaruc-les-Bains, qui a mis en place une toute



### LE MOT DE SOPHIE

**L**e combat contre le cancer du sein ? Voilà une cause qui me tient à cœur et pour laquelle je m'investis chaque année. C'est en assistant, il y a près de quarante ans, à la lutte acharnée et désespérée que menait ma mère pour tenter de dominer le crabe qui la colonisait, hélas en vain, que je me suis promis de me rendre utile, si ma carrière professionnelle me le permettait. Je n'avais pas misé alors sur la notoriété... qui s'avère pourtant bien utile pour véhiculer certains messages : la nécessité du dépistage, par exemple... J'ai accepté il y a quelques années de poser seins nus, auprès d'autres personnalités, pour inciter à la prévention. Une décision plutôt audacieuse à l'époque pour une présentatrice de télé qui officiait au quotidien. Mais efficace ! La campagne Octobre rose est devenue un outil incontournable dans ce combat ! Sans oublier *Rose Magazine*, qui répond concrètement à un certain nombre de problématiques concernant celles qui sont touchées, qui vivent avec, ou qui s'en sont sorties. Heureusement, la recherche et la médecine progressent. De plus en plus, les patientes restent vivantes et apprennent à dompter au quotidien ce compagnon indésirable ! Il est important que nous ouvrons ce dossier dans *S*. Et n'oubliez pas de vous faire dépister !



nouvelle cure post-cancer. « *Ma mission a deux aspects: l'un consiste à accueillir individuellement les curistes pour leur permettre de faire un état des lieux de leur condition mentale et émotionnelle. L'autre aspect de ma mission consiste à animer des ateliers collectifs sur le mieux vivre au quotidien à travers différents thèmes, comme plus de confort au quotidien, la féminité et moi, ou encore les astuces pour lâcher prise.* » Dans ces cures, aujourd'hui nombreuses en France, les femmes en rémission ont la possibilité de prendre du temps pour elles. Car « *prendre soin de soi, c'est une première victoire contre la maladie* » assure Isabelle Guyomarch, fondatrice du Laboratoire Ozalys et auteure du livre *Combattante* (éd. Le Cherche Midi). En août 2013, elle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein agressif, stade 3. Quelques mois plus tard, elle va transformer son combat en quelque chose de plus grand. « *Le protocole était écrasant, les effets indésirables très lourds. Présidente d'un groupe industriel cosmétique, je me suis relevée en créant Ozalys et en m'engageant dans la problématique du cancer, de sa prise en charge à sa prévention. De cette impression de manger des clous rouillés, liée à la mucite [inflammation de la muqueuse buccale résultant des effets indésirables de la chimiothérapie et de la radiothérapie, ndlr] est née Ozalys, une gamme dermo-cosmétique de haute conception, engagée pour la santé des femmes aux moments où elles sont le plus vulnérables.* »

### Sœurs de combat

Comme Isabelle Guyomarch, elles sont nombreuses à ressentir le besoin de se lier et de se connecter durablement aux autres femmes qui traversent le même drame: dans les salles d'attente, où chacune raconte son histoire, les chambres de chimiothérapie où les « anciennes » rassurent sur le caractère éphémère des effets secondaires, les couloirs où celles qui s'en sont sorties ont laissé sur les murs des témoignages écrits à la main. « *Un seul regard suffit, on se reconnaît, naturellement et le contact s'établit. La parole se libère et la solitude s'envole grâce au partage* », confie Isabelle. Pour Muriel, qui a découvert son cancer un soir d'automne, à l'âge de 34 ans, « *c'est comme une deuxième famille, avec son lot de sentiments, bons et mauvais, de rires, de larmes, de jalousie parfois. Mais*



“Prendre soin de soi, c'est une première victoire contre la maladie”

Isabelle Guyomarch, fondatrice du Laboratoire Ozalys.

*ce sont des sœurs à vie: tu tombes? Je tombe. Je me relève? Je t'aide.* » Au-delà des murs de l'hôpital, c'est sur les réseaux sociaux que les liens les plus forts se créent. Pour Muriel, l'histoire commence en janvier 2016 quand elle tombe par hasard sur l'émission *Toute une histoire*, présentée à l'époque par Sophie Davant. « *Ce jour-là, je me suis dit que je n'étais pas seule, que si ces femmes qui témoignaient s'en étaient sorties, alors moi aussi je pouvais le faire.* » Quelques mois plus tard, elle crée une page Facebook, Mon crabe Paulo, puis un compte Instagram, « *afin de pouvoir témoigner, aider, donner de l'espoir, partager et prévenir* ». Aujourd'hui, il existe des milliers des comptes comme celui de Muriel, telles des milliers de mains tendues. Aurélie a 41 ans. Son compte Instagram, @endocancerbreizh, lui donne l'impression de laisser une trace écrite de tous ces moments vécus dans la maladie. Au fil des mois, les abonnées en quête de soutien, d'astuces beauté ou d'informations se sont multipliées. « *Je pense qu'au fond, nous avons besoin de voir que nos sœurs de combat arrivent à s'en sortir pour se donner du courage dans l'adversité* », analyse-t-elle avec émotion. De son côté, Muriel ajoute: « *Les réseaux m'apportent une oreille quand j'ai besoin de parler, des yeux quand je ne me vois plus, la lumière quand c'est sombre. J'ai pris confiance en moi grâce aux gens qui me suivent, je n'aurais pas pu traverser cette tempête sans eux.* »

### Briser les tabous

Si les réseaux sociaux permettent aux femmes de s'entraider, l'engagement de personnalités connues, encore trop rare, permet de mettre un peu plus en lumière le cancer du sein, de mobiliser les pouvoirs publics et de récolter des fonds pour la recherche qui en manque cruellement quand il s'agit de certaines formes de la maladie moins répandues. En mars 2019, la journaliste et animatrice Agathe Auproux est l'une des premières en France à évoquer ouvertement son cancer du sein dans *Tout va bien* (éd. Albin Michel), comme ont pu le faire à l'international Kylie Minogue, Angelina Jolie ou encore la regrettée Olivia Newton-John [disparue le 8 août 2022 des suites d'un cancer du sein, ndlr]. « *Lorsque j'ai décidé d'en parler, puis d'écrire un livre pour raconter mon histoire, j'ai été frappée par la portée salvatrice de cette parole quand elle provient d'une personnalité publique. J'ai reçu des milliers ►►*

►► de messages de gens dans la même situation, qui se sentaient moins seuls, ou de proches de patients qui me remerciaient de lever un tabou. » Dans son livre, *Guérie par ton amour* (éd. Leduc S.), Alice Detollenaere, mannequin et compagne du nageur Camille Lacourt, évoque sans tabou la place de la maladie dans son couple. « *Quand j'ai découvert mon cancer, à 32 ans, je me suis dit que j'allais perdre Camille, qu'il n'aurait aucune envie de rester avec moi. Mais il est resté et cette épreuve nous a renforcés. Ce qui m'a vraiment aidée? De ne lire ni la peur, ni le dégoût dans ses yeux.* » Consciente de pouvoir utiliser la notoriété de son compagnon pour parler de sa maladie, Alice est, depuis 2021, ambassadrice du programme Compass de l'Institut Gustave Roussy\*, qui cherche un traitement contre le cancer du sein triple négatif, l'une des formes les plus graves de la maladie. Elle a même décidé de créer un bracelet solidaire avec la marque de bijoux Gena, afin de lever des fonds.

### Pour une meilleure prise en charge des patientes

De son côté, la chanteuse Rose a publié en septembre, *Les Montagnes roses* (Éditions Eyrolles), un ouvrage dans lequel elle évoque le tabou qui entoure les effets indésirables de l'hormonothérapie, un traitement qui consiste à empêcher l'action stimulante des hormones féminines sur les cellules cancéreuses, par une prise de cachet quotidienne et une piqûre mensuelle. Une sorte de ménopause forcée. « *L'hormonothérapie a été l'élément déclencheur d'une grave dépression chez moi. C'est important d'alerter les gens qui ont un terrain propice à des changements d'humeur ou à des dépresses. C'est d'une violence extrême et on ne m'avait pas prévenue. J'ai voulu mourir. Aujourd'hui en France, une femme sur trois arrête le traitement pour ces raisons. Vous vous rendez compte de ce que c'est que d'arrêter un traitement qui est censé vous maintenir en vie?* » Depuis, la chanteuse a trouvé un accompagnement adéquat et milite pour une meilleure prise en charge des patientes. Bien sûr, toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein n'ont pas forcément envie de parler. Chacune a le droit d'avoir peur, d'être désespérée ou agacée par les phrases de réconfort. Mais quoi qu'il arrive, et comme le rappelle Aurélie, « *en tendant sa main, il y aura toujours une autre femme pour la prendre et avancer dans la même direction.* » ■

\* [www.gustaveroussy.fr/fr/toutnestpasrose](http://www.gustaveroussy.fr/fr/toutnestpasrose)

# LE SPORT POUR MIEUX GUÉRIR?

Malgré la maladie, beaucoup de patientes aiment se lancer des défis physiques pour repousser le spectre du cancer. Des initiatives positives et sportives, toutes ensemble ! **Par Amandine Scherer**

Nombreuses sont celles qui nous ont fait parvenir leurs témoignages en remerciant une certaine Valérie Hugon. Il s'agit de la fondatrice des Lyonnaises de Tatoonine, une association qui organise deux événements sportifs : Cœur d'Argan, un raid de huit jours dans le désert marocain, et Cœur de rustine, une randonnée à vélo avec assistance électrique pour relier en six jours Lyon (69) à Saintes-Maries-de-la-Mer (13). Le point commun de ces deux rendez-vous ? Les participantes sont des femmes qui sont et ont été touchées par le cancer du sein ou concernées de près par la maladie. Comme Valérie. « *Pendant un an, j'ai été soignée. Puis en 2009, j'ai quitté mon boulot de responsable RH dans une entreprise car ce métier n'avait plus de sens pour moi.* » Elle décide de se former au coaching et commence à accompagner des personnes malades sur la thématique du retour au travail. Au même moment, elle découvre le désert marocain, « *un endroit extraordinaire, à la fois pour se ressourcer et se dépasser.* » De ce coup de foudre naît l'association Lyonnaises de Tatoonine, et dans la foulée s'organise le premier raid, Cœur d'Argan, dont la 9<sup>e</sup> édition aura lieu du 5 au 12 novembre 2023.

À ce jour, 195 femmes ont déjà participé à l'aventure et ont permis de récolter plus de 126 000 € pour améliorer la qualité de vie des femmes malades. Parmi ces aventurières, Caroline, 42 ans, qui a participé à l'édition de mai 2022, deux ans après son diagnostic. « *J'étais toujours sous hormonothérapie et thérapie ciblée. Je me sentais usée par les effets secondaires liés à ces traitements, mais boostée moralement par le challenge!* » Sur place,