

# BOOTCAMP

L'activité physique est importante pendant et après les traitements mais également en prévention. Depuis 2015, la Ligue contre le cancer du Morbihan propose aux personnes ayant suivi le programme d'activités physiques adaptées de participer à un bootcamp où elles découvriront sérénité, entraide, défis.

Mais qu'est-ce que le bootcamp contre le cancer ? C'est :

- Deux jours et une nuit pour se retrouver face à soi-même,
- Deux jours et une nuit pour se découvrir, s'écouter, se faire confiance,
- Deux jours et une nuit pour se révéler
- Une merveilleuse aventure humaine, un concentré d'émotions, une bulle de bienveillance où tout devient possible, une arme redoutable de « reconstruction massive » pour aider à clore un chapitre

violent et douloureux.

■ L'idée étant de proposer une parenthèse, avec des intentions propres à chaque participant, en fonction de leur parcours, de leurs attentes et de leur personnalité.

■ Cet événement est un peu comme un aboutissement... Car il y a un travail effectué en amont avant d'en arriver là, que ce soit au niveau de la condition physique ou sur le plan émotionnel que procure la cohésion de groupe.

C'est ... **MAGIQUE !!!** C'est le mot qui pour moi résume chacune de ces aventures...

Magie dans la lumière, les paysages, les émotions, entre les Etres, dans chacune

des secondes vécues...

Magie dans ces groupes de personnes où **les différences sont des forces, où la complémentarité de tous met en avant les qualités de chacun, toujours au service du collectif...**



A ce jour déjà **cinq bootcamps réalisés et le sixième est en cours de préparation.**

Avec toujours cette même énergie, cette impatience juvénile et une équipe qui n'a de cesse de mettre la barre

toujours plus haut pour **faire de cette bulle suspendue dans le temps un souvenir indélébile.**

**Sandrine JOUBERT**  
Educatrice sportive



## Ligue Info 56

Lettre d'information du Comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer



N°54

1<sup>er</sup> trimestre 2020

### Le mot du Président :

La lutte contre le cancer : c'est l'affaire de tous.



**Dr Albert Josso**  
Président du Comité du Morbihan

Cher Donateur, chère Donatrice, cher (e) légataire, cher (e) bénévole, Le Conseil d'Administration du comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer se joint à moi pour vous offrir **tous mes vœux les meilleurs à l'occasion de cette nouvelle année.**

Nous vous remercions pour votre fidélité, votre générosité et votre soutien qui nous incitent à poursuivre avec vigueur l'action auprès des personnes malades afin de **développer nos missions de Recherche pour Guérir, de Soutien pour Aider et de Prévention pour éviter.**

Dans ce numéro, Maud TRIKI, psychologue au comité, vous parlera de la résilience, capacité que chacun d'entre nous a en réserve, en réaction au choc psychologique que représente l'annonce de la maladie cancéreuse, malgré les soins apportés

par l'empathie des annonceurs.

Sandrine nous parlera de son expérience de 5 années de Bootcamp : si initialement c'est un entraînement militaire aidé d'un instructeur, ici **la réalisation vise par les défis l'émulation qui se développe grâce à la cohésion des participants, procure cette joie de découvrir que l'on peut se dépasser et gagner sur les événements.**

Notre Président National, le Professeur Axel KAHN, rappellera que la Ligue, en matière de prévention est très pragmatique : **si 40 % des cancers sont évitables, au moins 60 000 par an sont dus presque intégralement au tabac, l'alcool et la malbouffe, facteur d'obésité.**

Continuons à parler de ces addictions cancérigènes qu'il convient de combattre et dont la Ligue contre le cancer s'est fait un plaidoyer constant.

Dr Albert JOSSE  
Président Comité du MORBIHAN

### Dates à noter

DÉCEMBRE/JANVIER/FÉVRIER/MARS/AVRIL

- 12 décembre 2019 : Soirée partenaires ALREENNE AURAY
- 14 décembre 2019 : Concert Bubù de Quiberon à PLUNERET
- 18 décembre 2019 : Formation « Réformes du plan comptable » Ligue Nationale contre le cancer
- 19 décembre 2019 : Conseil d'Administration du Comité du Morbihan
- 21 décembre 2019 : Remise de chèque concert de PLUNERET
- Du 23/12 au 05/01/2020 : Fermeture du comité pour Noël
- 10 janvier 2020 : Galettes des rois secteur de LORIENT
- 10 janvier 2020 : Galettes des rois secteur de VANNES et AURAY BAIE DE QUIBERON
- 15 janvier 2020 : Conférence des Présidents PARIS LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER
- 17 janvier 2020 : Galette des rois secteur PEILLAC
- 24 janvier 2020 : Galette des rois secteur MUZILLAC
- 28 janvier 2020 : Conférence de presse La Littorale 56 - GUIDEL
- 30 et 31 janvier 2020 : 22ème colloque de la Recherche Ligue Nationale contre le cancer AMIENS
- 4 février 2020 : GYNONCO NANTES
- 7 février 2020 : AG PLOERMELAISE
- 11 février 2020 : Conférence du Professeur KAHN à VANNES
- 12 février 2020 : Réunion des Présidents / Directeurs des comités Bretons
- 19 février 2020 : Remise des subventions aux chercheurs LORIENT
- 19 mars 2020 : Soirée partenaires La Littorale 56 GUIDEL
- 19 avril 2020 : La Littorale 56

### l'Alrénne 2019

L'ALREENNE contre le cancer est une marche/course pour sensibiliser aux dépistages des cancers féminins et masculins. La manifestation est ouverte à tous les publics, hommes, femmes, enfants, seniors.

La première Edition s'est déroulée avec la collaboration de la municipalité d'Auray.

Cette marche course s'est déroulée le 20 Octobre 2019 à Auray avec la participation de 1551 participants.

Ce premier succès a permis au comité de la Ligue Contre le Cancer de récolter la somme de 23 202 euros, cette somme est dédiée en totalité pour aider aux financements de l'aide aux personnes malades et à la prévention sur le département du Morbihan et faire la promotion :

- Des dépistages du cancer du Sein, du colon et du col de l'utérus.
  - De l'intérêt de la vaccination HPV 1 et Hépatite B.
  - De l'activité physique et une alimentation équilibrée pour diminuer les risques de cancers.
- La remise officielle s'est déroulée le 12 décembre avec la présence des partenaires, des bénévoles et la municipalité d'Auray. Le film réalisé lors de la marche course à été présenté lors de cette soirée. Vous pouvez visionner le film sur le site de la ville d'Auray : [www.auray.fr](http://www.auray.fr)
- Nous vous donnons Rendez-vous pour la seconde édition de l'Alrénne contre le cancer le 18 octobre 2020 avec 2 500 participants.



### Contacts

La Ligue contre le cancer du Morbihan

Parc Pompidou, Bâtiment 8, Rue de Rohan CP3429 56034 Vannes Cedex

PERMANENCE  
Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

02 97 54 18 18

cd56@ligue-cancer.net

[www.ligue-cancer.net/cd56](http://www.ligue-cancer.net/cd56)

[www.facebook.com/Ligue-contre-le-cancer-du-Morbihan](https://www.facebook.com/Ligue-contre-le-cancer-du-Morbihan)

### Conférence

Cancers,  
Vaincre des adversaires redoutables

Le Mardi 11 Février 2020

à 19h30

salle de Keranguen du Crédit Agricole VANNES



Par le Professeur Axel KAHN  
Médecin, chercheur, essayiste  
Président de la Ligue contre le cancer

Entrée gratuite

dans la limite des places disponibles

Renseignements : 02.97.54.18.18

Toute l'équipe du Comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer vous présente ses

Meilleurs vœux 2020

## Résilience et Cancer : Traumatisme de l'annonce

Le mot «Traumatisme» vient du grec «trauma» et signifie, à la fois, «effraction» et « blessure».

**L'évènement traumatique est régulièrement évoqué en termes de violence, de brutalité parce qu'il surgit sans signe avant-coureur, entraînant par là même un choc psychologique qui laissera des traces.**

C'est bien avec ces mots, cette tonalité grave que régulièrement les patients en oncologie parlent de l'annonce du diagnostic. Ce temps particulier, presque hors du temps, ...

Ce discours médical qui restera gravé à l'indélébile.

Ces mots qui, une fois prononcés, vont faire de la personne un malade, un malade du cancer, venant alors bouleverser son statut, son identité.

Et ce sont ces mots qui amènent certains patients comme certains professionnels de soins à parler de ce traumatisme de l'annonce.

En fonction des ressources défensives que le patient va pouvoir mobiliser, mais également avec le temps, en s'appuyant

sur les traitements ainsi que l'aide effective d'un entourage bienveillant, **le patient va pouvoir tenter de se réorganiser sur le plan psychique, favorisant ainsi l'intégration du choc de l'annonce et la notion de « faire avec »**; et cela passe souvent par le besoin de donner un sens à sa blessure, qui l'atteint dans sa chair.

**La notion de résilience s'est développée en France dans les années 90, grâce aux travaux de quelques auteurs lesquels ont permis de faire connaître ce concept et d'en développer les contours théoriques.** Parmi eux B. Cyrulnik, qui la définit précisément comme « la capacité d'une personne à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir, en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères ».

**En psychologie clinique, la résilience est envisagée comme un processus dynamique qui repose sur la capacité d'une personne à continuer à avancer et à se construire en dépit des risques, à rebondir sur le plan psychologique, avec un ressaisissement de soi après le choc du traumatisme.**

Mais il y a un temps pour tout...

Mais cependant la résilience ne vient pas tout de suite; parfois, d'ailleurs, elle ne vient pas du tout, ou alors dans l'après-coup; une fois la sidération atténuée, passée.

**La résilience n'est pas considérée comme l'apanage de certaines personnes mais comme un potentiel présent chez chacun de nous**, qui sera plus ou moins possible à mobiliser.

Ce potentiel est variable chez chacun au cours de son existence. Ce qui explique qu'une même personne ne sera pas résiliente à tout ni tout le temps.

**Précisons également que la résilience n'est pas synonyme d'invincibilité ni d'insensibilité mais elle soutient l'idée que nous possédons en réserve chez chacun d'entre nous cette souplesse, et cette adaptabilité.**



**Maud TRIKI,**  
psychologue clinicienne

## LES 10 ANS DE L'OBSERVATOIRE SOCIÉTAL DES CANCERS Réunion à PARIS le 20 novembre 2019

### Pourquoi un observatoire sociétal des cancers ?

1. Pour mesurer les inégalités sociales face au cancer
2. Pour recueillir le vécu des personnes malades (rupture de l'équilibre familial et social).

### Que mesure-t-on ?

- L'inégalité de la fréquence en fonction du statut socio-culturel
- L'inégalité pour l'accès aux soins
- L'inégalité devant la paupérisation liée au déclenchement du cancer
- L'inégalité à l'accès aux aides (même gratuites)
- L'inégalité pour les projets de vie après la guérison
- L'inégalité à l'exposition à l'eau, à l'air, aux nitrates, à l'alcool...

### L'épreuve face au cancer : le parcours de soins

#### Rapport 2018 :

**328 000 nouveaux cas de cancers en France en 2018.**

1 200 000 Français ont été hospitalisés pour diagnostic, traitement ou surveillance d'un cancer en 2017 soit une augmentation de 10 % depuis 2012. En 2020, ce sera la fin du 3ème plan cancer 2014-2019.

■ L'Observatoire Sociétal continuera et a la volonté de prendre en compte la satisfaction des personnes malades.

■ Le pire moment du parcours de soins, c'est le moment de l'annonce du diagnostic. L'étude montre que le diagnostic est annoncé dans 90 % des cas par un médecin, mais 34 %

des personnes malades n'ont pas eu de consultation infirmière d'annonce ensuite.

■ Soutien par la famille ou l'entourage : 17 % des personnes malades se disent peu ou pas soutenues par la famille ou l'entourage.

■ De nombreuses personnes malades regrettent la complexité des démarches administratives, les dysfonctionnements, les insuffisances, la lourdeur des démarches à la CAF.

■ Soins de support : quand les traitements sont lourds et que le parcours est difficile, les personnes malades recourent plus aux soins de support (61 % y ont recours).

**Inégalités sociales dans le vécu du parcours de soins**

A noter que **10 % des personnes malades n'ont pas de complémentaire santé** : de nombreuses personnes sont obligées d'avancer les frais à cause d'un retard de reconnaissance en ALD.

Il a été noté que **les échanges avec les professionnels de santé sont moins satisfaisants pour les personnes dont les ressources sont plus faibles.**

Au total : le vécu du parcours de soins est lié aux revenus du foyer. Il existe une différence entre le vécu des personnes malades vivant en France Métropolitaine et celles vivant en Outre-Mer.

Depuis 10 ans, 8 études ont été publiées sur les conséquences sociales et sociétales du cancer.

### 4 thématiques

**ont été particulièrement étudiées :**

1. Cancer et accès aux droits
2. Cancer et paupérisation : augmentation des charges et diminution des revenus

(meilleure prise en charge récente des prothèses capillaires mais surcoût pour les cheveux naturels, mauvaise prise en charge des prothèses dentaires, et souvent perte de revenus des aidants).

3. Cancer et relations sociales :

■ Isolement social des personnes malades

■ Isolement social des aidants.

4. Séquelles des cancers :

■ Sociales

■ Physiques

■ Psychologiques

■ Economiques

25 % des patients guéris ont encore des séquelles 25 ans après.

**A l'avenir** : du fait de la tendance depuis quelques années à réduire les durées d'hospitalisation, on observe un **transfert des charges au domicile**

**pour les aidants, pour les assistantes sociales de secteur. Il faut prévoir d'aider les aidants.**

Les conclusions d'un tel observatoire montrent les investissements de la Ligue contre le cancer dans les playdoyers et doit poursuivre son combat pour améliorer les conditions des personnes malades.

**Dr Alain LE GROUMELLEC**  
Chargé de Recherche

## LA CIGARETTE ÉLÉTRONIQUE

La cigarette électronique est une modalité d'administration de nicotine, sans, à priori, inhalation de fumées cancérigènes. **Elle constitue en cela pour les fumeurs un substitut utile à la cigarette.** Les produits de vapotage étant en principe contrôlés et labélisés par les autorités sanitaires en France; ce qui n'est hélas pas le cas ailleurs, notamment aux Etats Unis où nombre d'accidents sévères ont été rapportés.

Le recul manque encore pour savoir si elle n'est pas cancérigène. Pour les jeunes qui n'ont jamais fumé, le mieux est de ne pas commencer à vapoter. Hélas, la promotion agressive aboutit à ce que de nombreux adolescents s'essaient à cette pratique, parfois concurremment à la cigarette.

**Le désastre se poursuivra. Pas sans réaction, cependant, nous sommes nombreux à ne pouvoir nous faire une raison. Ce sont les nôtres, nos jeunes, nos enfants. Le trou noir de la santé publique en ce qui concerne l'alcool sera dénoncé jour après jour pour ce qu'il est, un incompréhensible scandale. »**

**Axel Kahn, Président de La Ligue Nationale Contre le Cancer**

## L'ALCOOL : « LE TROU NOIR » DE LA SANTÉ PUBLIQUE EN FRANCE

LE PROFESSEUR KAHN



« *Quand les autorités le désirent, elles savent prendre des mesures difficiles mais efficaces en termes de santé publique.*

**La division par cinq du nombre annuel de tués sur les routes**

**depuis 1972 en est un exemple éclatant.**

*La stratégie adoptée contre la cigarette donne des résultats moins spectaculaires mais pourtant notables. Or, rien de tel en ce qui concerne l'alcool. Et pourtant, il tue plus que n'a jamais tué l'automobile : 41.000 personnes, dont 16.000 par cancers.*

*À cela il faut ajouter près de 400 enfants atteints chaque année de troubles d'alcoolisation fœtale, un nombre considérable d'accidents, de violences, de blessures, de femmes et d'enfants battus. Un fléau. Jeune, je pronostiquais un déclin continu de l'alcoolisme. Il a*

*cessé de décroître vers 2013, l'alcoolisme festif et massif des jeunes prenant le relais. C'est un désastre. Les formes d'entrée privilégiées des jeunes dans l'alcoolisme sont connues, les bières ultrafortes y jouent un rôle important. Elles sont la voie*

*la moins onéreuse d'une alcoolisation massive : moins de 3 euros pour des packs de 500 ml de bières à plus de 11 degrés.*

*Comme pour les cigarettes, la méthode la plus rapidement efficace pour réduire la consommation est l'augmentation forte du prix. C'était le sens de plusieurs amendements parlementaires au Projet de Loi de Finance de la SS discuté en cette fin octobre. Ils ont tous été rejetés à la demande du gouvernement arguant des règlements européens.*