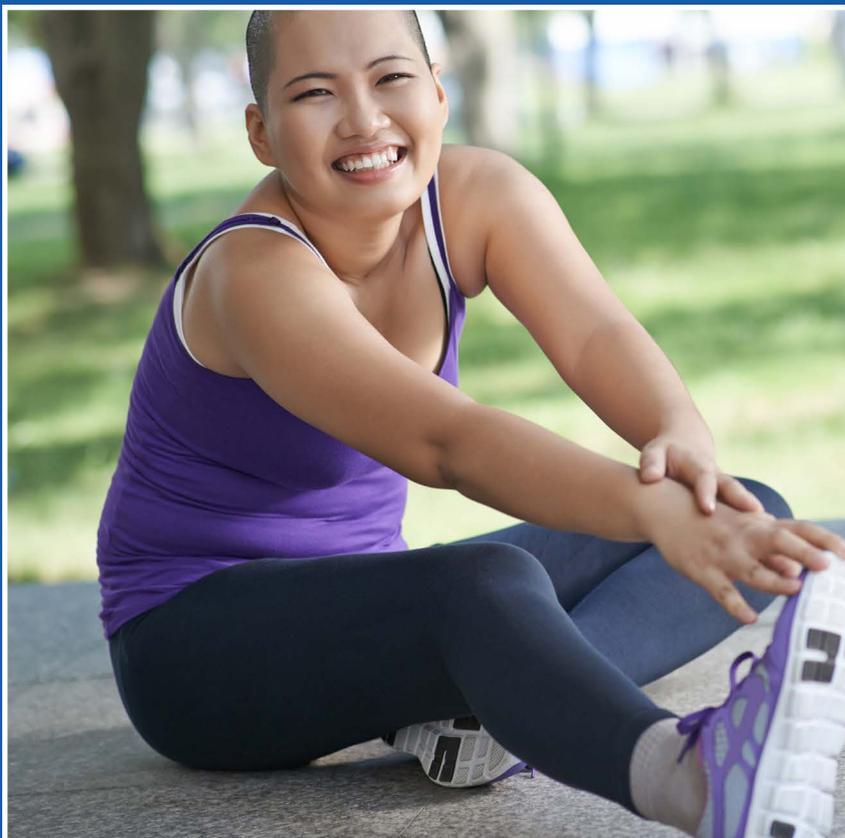


Ligue contre le cancer

Comité de l'Hérault



Ligue infos - juin 2019



ESCALE BIEN-ÊTRE
une passerelle pour
garder confiance en soi

**VIE PROFESSIONNELLE
ET CANCER**

AGIR EN PRÉVENTION
sensibiliser aux
comportements
favorables à la santé

ESCALE BIEN-ÊTRE UNE PASSERELLE POUR GARDER CONFIANCE EN SOI



Le Comité de l'Hérault a créé des Espaces Ligue appelés ESCALE BIEN ÊTRE. Ce sont des lieux de proximité adaptés aux attentes des personnes malades et de leurs proches afin d'améliorer la prise en charge et la qualité de vie pendant et après la maladie.

L'Escale Bien-être permet d'échanger et de se ressourcer grâce aux soins de support proposés gratuitement. L'accueil chaleureux et l'ambiance conviviale permettent d'ouvrir une parenthèse indispensable pour mieux faire face à la maladie, avec le soutien de professionnels et bénévoles spécialement formés.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La pratique d'une activité physique adaptée, encadrée par des professionnels spécialisés, réduit la sensation de fatigue, agit sur la dépression et l'anxiété, aide au maintien de la masse musculaire et de la capacité cardiaque.

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

La socio-esthétique est un précieux soutien pour se réapproprier son image, grâce à un soin personnalisé et un temps d'écoute privilégié. Le soin permet l'amélioration de l'aspect physique, la diminution du stress ainsi qu'une meilleure acceptation du traitement. Possibilité de mise à disposition de prothèses capillaires.

CONSEILS EN NUTRITION

Il peut être difficile de conserver une bonne alimentation lorsque l'on est soigné pour un cancer. Les ateliers dirigés par une diététicienne visent à retrouver le plaisir de manger, contribuent à pallier les effets secondaires de la maladie et permettent de mieux vivre le traitement.

BÉDARIEUX

51 rue Saint Alexandre
34600 Bédarieux
04 67 23 69 60

BÉZIERS

Rés. Mail Chapat - 1 avenue P¹ Wilson
34500 Béziers
04 67 21 12 55

Email : el34.lenomdelaville@ligue-cancer.net - Exemple : el34.bedarieux@ligue-cancer.net

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Le soutien psychologique aide à traverser l'épreuve de la maladie.

Cet accompagnement permet à la personne atteinte de cancer et à ses proches d'avoir le soutien d'un professionnel, une écoute, des réponses à leurs questionnements ainsi qu'un sentiment de mieux-être.

SOUTIEN SOCIAL

L'assistante de service social propose un accompagnement personnalisé dans

les démarches sociales et administratives. Elle met en place les actions adaptées et les orientations nécessaires grâce à des partenariats avec les principaux organismes sociaux.

Par ailleurs, les séances de sophrologie, réflexologie plantaire, yoga, feldenkrais... permettent de libérer le stress et les tensions et de retrouver bien-être et sérénité.

Les ateliers d'écriture, de lecture, d'expression créative et les espaces de détente permettent d'échanger dans une ambiance conviviale (pour ces activités, se renseigner auprès de chaque Escale).

GIGNAC

Square de la Fontaine - 42 Grand Rue
34150 Gignac
04 99 61 13 74

MONTPELLIER

9 rue des Volontaires
34000 Montpellier
04 67 58 35 60

VIE PROFESSIONNELLE ET CANCER



Pour les personnes touchées par le cancer, la maladie induit un autre combat cette fois dans la sphère professionnelle.

Différentes études montrent l'impact du cancer sur la capacité à se maintenir dans l'emploi, ou à accéder à un nouvel emploi. En partenariat avec AG2R La Mondiale, le comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer propose un accompagnement spécifique pluridisciplinaire, visant à sécuriser le retour à l'activité professionnelle, pour les personnes reprenant le travail dans l'entreprise d'origine, pour les personnes en recherche d'emploi ou pour les personnes souhaitant se reconverter. Les objectifs sont multiples :

- Reprendre confiance, retrouver l'estime de soi
- Mieux connaître ses compétences et atouts
- Verbaliser les craintes, les appréhensions, les ressentis quant à la reprise du travail
- Mieux connaître les dispositifs, les outils et les acteurs de l'emploi
- Définir un projet professionnel en phase avec les nouvelles aptitudes et motivations
- Favoriser la recherche d'emploi avec des outils pertinents

Contact : 04.67.61.31.31.

PROTHÈSES CAPILLAIRES

Plusieurs qualités de prothèses capillaires existent, qui étaient jusqu'ici toutes remboursées au même niveau par l'Assurance maladie dans la limite d'un montant de 125€. Depuis plusieurs années, la Ligue contre le cancer demande la hausse de ce montant afin de limiter, voire de supprimer, le reste à charge difficilement supportable pour les personnes atteintes de cancer.

De nouvelles conditions de prise en charge des prothèses capillaires, à compter du 2 avril 2019, viennent d'être publiées au Journal officiel.

Si pour la Ligue, il s'agit incontestablement d'une avancée, elle cache pourtant une nouvelle inégalité. En effet, les prothèses en cheveux naturels sont désormais exclues de toute prise en charge par la Sécurité sociale et donc par les complémentaires santé.

La Ligue continue à se mobiliser pour que la prise en charge soit plus égalitaire et pour laisser à chaque personne malade le choix le plus adapté à ses besoins.

Pour en savoir plus : <https://www.ligue-cancer.net/article/49706-protheses-capillaires-comprendre-la-nouvelle-tarifification-les-plus-les-moins>



AGIR EN PRÉVENTION SENSIBILISER AUX COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ

40% des cancers pourraient être évités en modifiant nos habitudes de vie.
La Ligue contre le cancer développe à la fois des actions d'envergure et des actions au plus près du public pour que chacun.e puisse mieux se protéger en faisant évoluer ses comportements et empêcher ou limiter l'apparition des maladies évitables :

- En agissant sur les facteurs de risque (modes de vie, environnement...)
- En faisant la promotion des facteurs de protection (comportements favorables à la santé, dépistage, diagnostic précoce)

● SITE LIG'UP

Lig'up est le nouveau site de prévention et d'éducation pour la santé de la Ligue Nationale contre le cancer. Ce site permet de découvrir ou de retrouver l'ensemble des outils et réalisations conçus par la Ligue contre le cancer dans la prévention.



Il a été créé pour les jeunes afin de leur permettre de devenir acteurs et responsables de leur santé et de leur environnement et pour la communauté éducative (enseignants, personnels de l'éducation nationale, parents, associatifs...) afin de les accompagner dans la mise en place de projets santé... Retrouvez Lig'up sur www.lig-up.net

● CONCOURS SCOLAIRE DE CRÉATIONS ARTISTIQUES

Chaque année, ce concours, organisé par la Ligue nationale, vise à sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à la santé. Cette année 23 classes de l'Hérault se sont inscrites au concours, 628 élèves ont réfléchi sur la place des écrans dans la vie quotidienne et son lien avec la santé.

En parallèle du concours scolaire, l'équipe prévention a proposé à 10 classes volontaires, un programme de 2 séances : l'une sur l'activité physique, l'autre sur le sommeil pour aborder la question des écrans et de la santé.



● SOLEIL ET ACTIONS EN PISCINE À MONTPELLIER

Au cours du mois de juin, le comité installera des stands de prévention solaire dans les piscines de l'Agglomération de Montpellier. Une manière ludique et familiale pour apprendre à profiter des beaux jours en toute sécurité.

Développement des espaces sans tabac



Le comité de l'Hérault s'est engagé dans une démarche avec le siège national de la Ligue et la CNAM pour développer des espaces sans tabac dans le département.

Parcs, plages, lieux sportifs, devant les établissements scolaires.... l'objectif étant de dénormaliser le tabac, pour limiter l'entrée en tabagie des jeunes et stimuler la décision d'arrêt auprès des fumeurs.

● VÉLO SMOOTHIE PÉDALEZ, MIXEZ, SAVOUREZ

Grâce à un vélo équipé d'un mixeur, cet atelier permet d'aborder l'importance de la consommation régulière de fruits et légumes et de la pratique d'une activité physique. Saisonnalité des fruits, manière différente de les consommer, définition de l'activité physique...

Les échanges sont nombreux pour permettre aux personnes d'interroger leurs pratiques et les manières de prendre soin de sa santé.



Atelier création de slogans

Intervention de prévention Tabac
auprès des élèves de 6^{ème} ou 5^{ème} en collège



Lors des interventions, les animateurs ont proposé aux élèves de créer des slogans à destination de fumeurs pour les inviter à arrêter ou à destination de non-fumeurs pour valoriser leur choix de ne pas commencer.

Les élèves ont été plus que créatifs :

Le tabac te tire vers le bas

La vie sans tabac, c'est une vie sans soucis

Si tu te fais influencer pour fumer, t'as plus de liberté

T'es ridé comme un Shar-pei, arrête de fumer

Ne te mets pas en danger, ne commence pas à fumer

Fumer enlève le goût de la vie

Le tabac, c'est pas ton genre

N'en fais pas qu'à ta tête, arrête la cigarette ...

● NOS QUARTIERS ONT DU SOUFFLE

Le comité de l'Hérault de la Ligue, en partenariat avec d'autres intervenants de la prévention tabac (Souffle LR, DNF, Compagnies des nuits partagées, Mairie de Montpellier), propose des actions sur les terrasses de café à Montpellier. L'objectif est d'aller à la rencontre du public fumeur et de son entourage et de créer des échanges ludiques autour du tabac, des questions d'espaces sans tabac ou de la pollution des mégots afin d'aider les fumeurs à envisager l'arrêt et à trouver de l'aide dans leur démarche. Des outils créés spécialement pour l'occasion permettent aux partenaires de renouveler leurs moyens d'interpeller, de surprendre et d'informer le public sur le tabac.



SUR LE TERRAIN, LES DÉLÉGATIONS LOCALES



Près de 700 bénévoles se mobilisent au quotidien, représentent la Ligue sur l'ensemble du territoire héraultais, sont le relais d'information sur les missions sociales et activités du comité ainsi que sur les campagnes de dépistage.

Les délégations proposent toute l'année des manifestations pour récolter des fonds. Ainsi, en 2018, les actions des délégations ont permis de récolter plus de 340 000 euros pour financer l'ensemble des missions de la Ligue.

Pour connaître toutes les dates et manifestations proposées, suivez notre page facebook www.facebook.com/laliguecontrecancer34 ou l'agenda sur notre site web www.ligue-cancer.net/cd34

Coordonnées des délégations locales : contactez le comité au **04 67 61 31 31**

Abeilhan	Cazouls-les-Béziers	Laurens	Montblanc	Sérignan
Agde	Cazouls d'Hérault	Le Pouget	Montpellier	Sète
Alignan-du-Vent	Cessenon	Le Crès	Mudaison	St-André-de-Sangonis
Assas	Clapiers	Lézignan-la-Cèbe	Nébian	St-Brès
Aumelas	Clermont-l'Hérault	Lieuran-les-Béziers	Nissan-les-Ensérune	St-Chinian
Aumes	Cournonterral	Lignan-sur-Orb	Nizas	St-Christol
Autignac	Florensac	Lodève	Palavas-les-Flots	St-Clément-de-Rivière
Bassan	Gabian	Loupian	Paulhan	St-Mathieu-de-Trévières
Bédarieux	Gigean	Lunel	Pézénas	St-Pons-de-Thomières
Béziers	Hérépian	Magalas	Pomerols	St-Privat
Canet	Jacou	Maraussan	Poussan	Thézan-les-Béziers
Capetang	Joncels	Marseillan	Pouzolles	Valros
Castelnau-le-Lez	Juvignac	Mauguio	Prades-le-Lez	Vendargues
Castries	La Grande-Motte	Maureilhan	Puisserguier	Villeneuve-les-Béziers
Causse-et-Veyran	Lansargues	Montady	Roujan	Viols-le-Fort
Caux	La Tour-sur-Orb	Montagnac	Sauvian	

VOTRE GÉNÉROSITÉ NOUS PERMET DE POURSUIVRE NOS MISSIONS, CONTINUEZ À NOUS SOUTENIR OU REJOIGNEZ NOUS

DEVENEZ BÉNÉVOLE

ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES MALADES
II INTERVENTIONS EN PRÉVENTION - AIDE ADMINISTRATIVE
ORGANISATION DE MANIFESTATIONS - LOGISTIQUE

Vous souhaitez donner du temps et apporter vos compétences pour nous aider dans nos missions, n'hésitez pas à nous contacter au **04 67 61 31 31**

NE JETEZ PAS, LA LIGUE RÉCUPÈRE

TÉLÉPHONES PORTABLES - CARTOUCHES JET D'ENCRE
RADIOGRAPHIES ARGENTIQUES - TEXTILES

◆ GESTE ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE ◆

Apportez des ressources pour le financement de nos missions, évitez le gaspillage et protégez l'environnement.

Grâce à ces collectes, le comité poursuit ses missions.

En 3 ans, la valorisation des déchets a représenté le **financement de trois jeunes chercheurs.**

04 67 61 31 31 - mobiligue34@gmail.com

MÉCÉNAT, DON, LEGS, ...



- Le **MÉCÉNAT** d'entreprise est un soutien financier, humain ou matériel grâce à la générosité de ses dirigeants.
- Le **DON MANUEL** consiste simplement en une remise directe et immédiate d'une somme d'argent (chèque, virement) ou d'un bien en nature.
- Le **LEGS** un acte individuel par lequel une personne transmet à son décès, tout ou partie de ses biens à une ou plusieurs personnes qu'elle désigne.
- Faire une **DONATION** à la Ligue contre le cancer consiste à transmettre de votre vivant un bien, une somme d'argent...
- **L'ASSURANCE-VIE** permet le versement du capital à un bénéficiaire désigné lors de la signature du contrat. La Ligue contre le cancer peut être bénéficiaire pour la totalité ou pour une quote-part

66% de votre don est déductible de votre impôt sur le revenu (60% pour les entreprises). Les legs se font en franchise de taxation.

Semestriel - Juin 2019 - Dépôt légal ISSN 2608-0095

Directeur de la publication : Professeur Jean Bernard Dubois

Comité de Rédaction : Bureau du Comité

Rédacteur en chef, conception et réalisation : Danny Mendre

Imprimé sur papier PEFC (certificat n° FCBA/08-008892)

Ne pas jeter sur la voie publique

Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault

1, rue des Apothicaires - 34298 Montpellier cedex 5

Tél. **04 67 61 31 31** - cd34@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd34

www.facebook.com/laliguecontrecancer34



HÉRAULT