

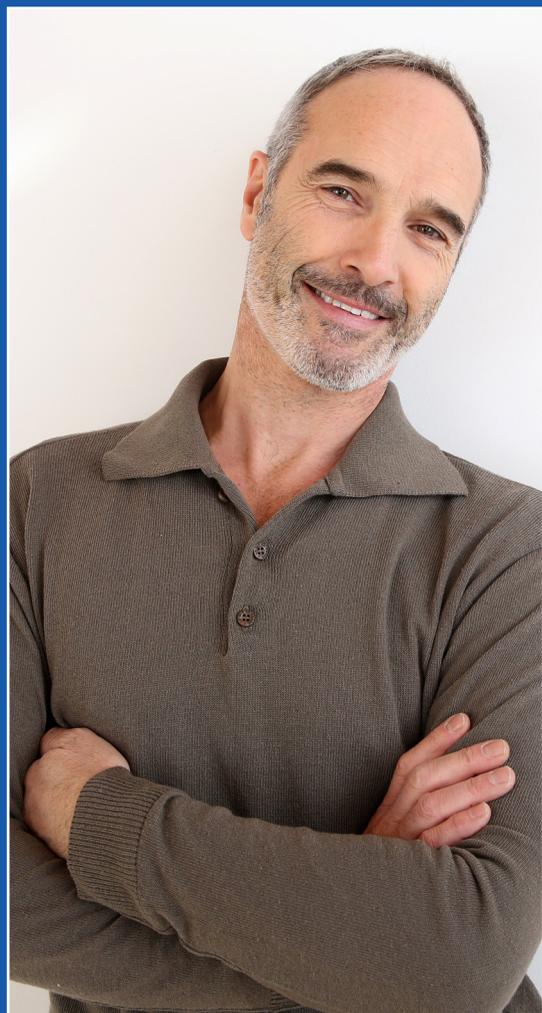


HÉRAULT

# Ligue contre le cancer

## Comité de l'Hérault

Ligue infos - Mai 2024



- . Soins de support, remédiation cognitive
- . Soutien aux aidants
- . Commission sociale d'aide financière
- . Cancers bronchiques : grandes dates
- . Rester en bonne santé avec l'activité physique



# Soins de support ou comment surmonter l'épreuve de la maladie



Lorsqu'une personne est atteinte d'un cancer, la préoccupation première pour elle, son entourage et les équipes médico-sociales qui l'accompagnent, est le soin qui doit mener à la guérison. Cependant, la maladie cancéreuse et ses traitements engendrent des effets secondaires qui peuvent avoir d'importantes répercussions sur la vie quotidienne de la personne malade (douleur, modifications corporelles,...). Aussi est-il nécessaire de considérer le soin dans sa dimension globale et d'intégrer les différentes composantes de la personne (sociale, psychologique,...). Proposer à la personne un accompagnement global et coordonné est l'objectif des soins de support : ils consistent à mettre à sa disposition, à côté des traitements spécifiques du cancer, des soins et soutiens qui diminueront les effets secondaires et amélioreront la qualité de vie. Ainsi, La Ligue contre le cancer s'engage pour que la personne soignée bénéficie de cet accompagnement global pendant et après la maladie.

Le Comité de l'Hérault propose ces soins de support gratuitement notamment au sein de ses Escales Bien-Etre : soutien psychologique et soutien social, activité physique adaptée, conseils en nutrition, soins socio-esthétiques, et de nombreuses activités de relaxation et de bien-être (coordonnées des Escales en dernière page).

Les personnes malades peuvent, du fait du cancer et/ou des effets secondaires des traitements, souffrir de troubles cognitifs plus ou moins majeurs. La période «après-cancer» n'en est que plus difficile à vivre car ces troubles favorisent l'isolement, la perte de confiance et d'estime de soi.

Les symptômes des troubles «oncogénétiques» sont :

- . troubles de l'attention, de la mémoire, de la concentration
- . difficultés de mémorisation, d'apprentissage et de rappel des informations
- . troubles des fonctions exécutives (gestion de l'espace et du temps, organisation...)

Pour aider à récupérer les fonctions cognitives, nous proposons des ateliers de REMEDIATION COGNITIVE.

## Remédiation cognitive



Cette remédiation cognitive consiste en la mise en place d'ateliers hebdomadaires animés par des neuropsychologues. Ces ateliers sont composés d'activités de multi niveaux (jeux de mémoire, de reconnaissance...). Une adaptation et une personnalisation du niveau sont prévues pour chaque participant.

Les critères d'orientation pour bénéficier de ce suivi :

- . Avoir des difficultés cognitives (mémorisation, attention, concentration, organisation...)
- . Avoir fini les traitements lourds depuis plus de 2 mois
- . Avoir la capacité d'un réel engagement dans un dispositif avec une réelle assiduité

Si vous êtes intéressé.e et pensez répondre aux critères d'orientation, contactez-nous au 04 67 61 31 31

## Soutien aux aidants

L'implication de l'aidant auprès de la personne atteinte de cancer est multiple : apporter au proche malade un soutien moral, s'occuper de ses tâches administratives, assurer les gestes et les petits soins infirmiers.

Pour soutenir le proche aidant et éviter son épuisement et son isolement, il est essentiel de le reconnaître en tant qu'aidant et de lui apporter, en fonction de ses besoins, certaines aides. Ainsi nous lui proposons des soins de support et activités de bien-être tels que du soutien social, du soutien psychologique, des ateliers nutrition (aidant-aidé), des groupes de parole spécifiques aidants ou encore de la socio-esthétique et de la sophrologie (spécifique aux aidants).

Par ailleurs, lorsque les dispositifs habituels de droit commun ne permettent plus d'être sollicités, nous proposons de :

- financer des **heures d'aide-ménagère** au domicile du patient pour redonner au proche un peu de temps personnel
- participer aux frais occasionnels, en qualité d'accompagnant, par un **hébergement** en dehors du département lorsque le patient doit séjourner dans un autre établissement de soins
- organiser et financer un **temps de répit** avec un dispositif de garde à domicile du patient

## Commission sociale d'aide financière



Depuis plus de 50 ans le comité de Hérault de la Ligue contre le cancer est aux côtés des patients touchés par un cancer ainsi que de leurs proches. Parmi les aides déployées, la Commission Sociale occupe une place importante. En effet, un soutien financier ponctuel peut être alloué aux personnes résidant dans le département pour lesquelles le cancer est venu déstabiliser l'équilibre budgétaire.

La Commission Sociale du Comité se réunit chaque semaine et a pour mission d'examiner les demandes d'aides qui lui sont adressées par les services sociaux de l'ensemble du territoire héraultais.

La sollicitation de la Commission se fait obligatoirement via un service social extérieur à la Ligue, à partir d'un formulaire à compléter avec le patient. Le service social devra apporter une analyse globale de la situation, et joindre certains documents comme le certificat médical attestant la pathologie et les traitements en cours. Ce certificat est à joindre au dossier sous pli cacheté à l'attention du médecin de la Commission.

Dès réception, les demandes sont anonymisées. L'assistante sociale du Comité analyse chacune d'elles, s'assure de leur complétude, ainsi que de la sollicitation prioritaire des aides de droit commun. Elle les présente ensuite aux membres de la Commission lors des séances hebdomadaires. Les délibérations sont confidentielles et les membres de la commission sont tenus à une stricte obligation de confidentialité. Les aides peuvent concerner des besoins pluriels, la commission essayant d'être au plus près des besoins des personnes touchées par le cancer. Les montants attribués sont fixés en fonction de la situation exposée et des crédits budgétaires disponibles. Les décisions sont collégiales et souveraines.



En 2024, le Comité de l'Hérault met en place ces dispositifs à destination des aidants, dont certains sur critères de ressources. Contactez nous au 04 67 61 31 31

# Les grandes dates du traitement des cancers bronchiques

A la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, dans les traités des maladies respiratoires, le cancer du poumon n'occupait que quelques pages tandis que plusieurs centaines étaient consacrées à la tuberculose. Les auteurs croyaient bon de préciser leur doute sur l'existence même des cancers du poumon considérant qu'il y avait seulement des métastases d'autres cancers touchant le poumon ; ils concluaient, à l'incurabilité du cancer du poumon si tant est que l'on en admettait l'existence.

**1933 à Chicago**, le Dr Evert A Graham tente la première ablation de la totalité du poumon gauche d'un de ses confrères atteint d'un cancer du poumon. Le patient survira 30 ans à cette pneumonectomie. Le cancer du poumon devient curable pour la première fois.

Au lendemain de la deuxième guerre mondiale, le cancer du poumon devient la première cause de mortalité par cancer chez l'homme devant le cancer de l'estomac. Dès les années 90, la progression épidémiologique du cancer du poumon chez les femmes en fait la première cause de décès par cancer quel que soit le sexe. La progression de l'incidence et de la mortalité par cancer suit comme son ombre, la progression de la consommation de tabac. Les compagnies de production de tabac ont participé à la propagation de l'image de la cigarette en tant que symbole de l'émancipation des femmes. Quand la propagande est bien faite, elle peut facilement traverser l'Atlantique.

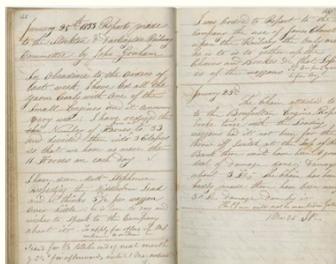
Il serait faux de limiter au seul tabac le risque du cancer du poumon ; le risque inhérent à certaines expositions professionnelles (amiante, hydrocarbures, radiations ionisantes par exemple) mais aussi le risque en lien avec des prédispositions génétiques familiales font, aujourd'hui l'objet de recherches dans la prise en charge des patients.

**Les décennies 80 et 90** le temps de la chimio et de la radiothérapie.

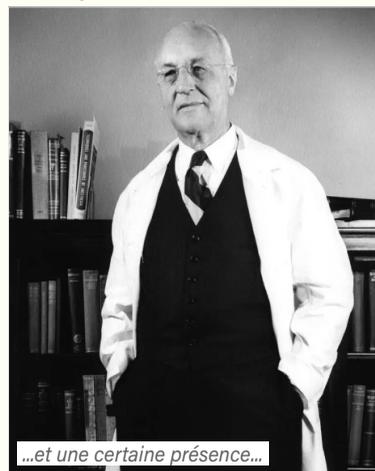
Ces années sont marquées par la progression difficile des traitements conventionnels, la radiothérapie et la chimiothérapie. La résistance des cancers du poumon était telle qu'elle fit douter de l'utilité de la chimiothérapie jusqu'aux médecins eux-mêmes.

**En 1995**, les publications médicales ne laissent plus de place au doute. La chimiothérapie encore balbutiante venait de prouver qu'elle prolongeait la survie des malades. La question n'était plus de savoir s'il y avait un effet sur la maladie mais quelle était la dimension de cet effet ; la question devint alors : fallait-il imposer les effets secondaires pour un bénéfice relativement ténue ?

Plusieurs facteurs ont entraîné l'adhésion des patients et de leur famille : les chimiothérapies de troisième génération ont émergé et elles entraînaient moins de nausées et de perte de cheveux ; les médicaments anti-nauséux et les biothérapies de soutien des cellules du sang évitaient les complications. Il y eu des petits pas mais aussi des sauts. L'un d'entre eux démontra que la chimiothérapie pouvait augmenter le taux de guérison des patients opérables, qu'elle soit faite avant l'opération ou après. Le chemin fut long car nous étions déjà au début des années 2000 lorsque ces concepts furent admis et généralisés.



Beaucoup de clinique et d'intelligence dans les notes de Evert A Graham...



...et une certaine présence...

La fin du XX<sup>ème</sup> siècle parut pauvre en progrès et ressemblait à un plateau... mais c'était un faux plat. La révolution suivante devait passer par la biologie moléculaire, c'est à dire l'analyse des erreurs de copie de l'ADN (mutations) responsables de la prolifération des cellules cancéreuses.

**2004** : le lien est fait entre une mutation et la sensibilité à un médicament oral qui peut la circonvenir. La première thérapie ciblée des cancers du poumon naissait et ciblait le gène EGFR.

Le gène EGFR fait partie de ces gènes «vulnérables» car fréquemment altérés par des aberrations. Ces gènes codent eux-mêmes pour des protéines dont le rôle normal est de réguler le rythme de division des cellules. Mais l'aberration du gène déclenche la division inappropriée des cellules si bien qu'elles acquièrent le rythme de prolifération des cellules cancéreuses.

Il y a trois choses à savoir sur les gènes des cellules du cancer du poumon :

- **les aberrations les plus fréquentes, celles que la médecine de précision peut cibler, ne concernent que les cellules du cancer lui-même.** Ces aberrations ne touchent généralement pas les cellules normales et elles ne sont donc pas transmissibles, hormis quelques exceptions.

- **les aberrations peuvent être des mutations, ou des manques appelés délétions ou des agglomérats appelés fusions.** Il y a déjà une bonne dizaine de gènes différents dont la mutation peut entraîner un cancer du poumon. Certaines de ces mutations peuvent être ciblées par un médicament spécifique comme les médicaments anti-EGFR ou les médicaments anti-ALK. Ces médicaments s'opposent aux protéines anormales des gènes concernés. C'est pourquoi les médecins s'attachent à détecter les mutations par des techniques spécifiques que l'on recouvre sous le terme de « diagnostic moléculaire ». Ce diagnostic établit le profil des gènes du cancer du poumon. Il peut se faire sur un prélèvement de la tumeur (une biopsie) obtenu par ponction guidée par le scanner ou par fibroscopie (examen des bronches avec un instrument souple). Mais de plus en plus souvent il peut se faire sur le sang car celui-ci contient en très faible quantité, des gènes provenant du cancer, ce qui est suffisant pour déduire le profil des gènes.

- **toutes les aberrations des gènes ne reçoivent pas encore une thérapeutique qui leur soit spécifique.** Les mutations de EGFR sont ciblées depuis 2007, mais celles d'autres gènes tel que K-RAS sont sensibles à des médicaments très récemment développés.

Il y a enfin, les cancers pour lesquels on ne détecte pas d'anomalie probante. Cela ne veut pas dire qu'il n'y en ait pas. Aujourd'hui 1 patient sur 7 a une altération d'un gène de son cancer que l'on peut cibler. La médecine de précision devrait à l'avenir s'appliquer à de plus en plus de patients atteints de cancer du poumon.

**2014** et la dernière révolution en date : l'immunothérapie visant les protéines de contrôle de l'immunité.

Il faut savoir que, dans une situation normale, l'organisme se défend lui-même contre les cellules cancéreuses en leur opposant les cellules de l'immunité. Ce sont pour l'essentiel les lymphocytes. Mais les cancers, et notamment le cancer du poumon, sont capables de synthétiser des molécules qui bloquent le fonctionnement de ces lymphocytes. L'immunothérapie consiste à rendre inefficaces des molécules bloquant l'immunité et ainsi de libérer la réaction immunitaire des lymphocytes.

Cela se fait parfois au prix de phénomènes inflammatoires au niveau de la peau, du foie, du tube digestif, de la thyroïde ou du poumon. Malgré ces effets secondaires, les médicaments qui restaurent l'immunité ont parfois des effets bénéfiques majeurs et prolongés.

**2019 - 2024** : La chimiothérapie pré-opératoire avait permis dans les années 90 d'observer l'absence de tumeur résiduelle dans 5% des cas opérés. En 2024, ce nombre de «rémissions» constatées par l'analyse des pièces opératoires a quadruplé grâce à la combinaison de la chimiothérapie et de l'immunothérapie pré-opératoire. Pendant cette même période, un médicament bloquant les mutations d'EGFR a rallongé de plus de 50% la survie des patients après une ablation d'une tumeur portant cette mutation.

Pr Jean-Louis PUJOL - Université et CHU de Montpellier

Etienne KLEIN a dit « le temps est une flèche qui ne s'arrête jamais ». Les progrès en cancérologie non plus.

# Rester en bonne santé avec l'activité physique

Être en bonne santé signifie être en forme physique, en bien-être dans ses ressentis et ses émotions. Pas besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles du corps et qui requiert une dépense d'énergie.

**LES ACTIVITÉS PHYSIQUES** de notre vie quotidienne sont variées et offrent de multiples possibilités de se dépenser : garer sa voiture un peu loin d'un lieu de rendez-vous, aller travailler à pied, en vélo, faire ses courses à pied, emprunter les escaliers, marcher avec son chien, se promener avec sa famille, se rendre dans un parc, jardiner, faire des activités ménagères... le nombre d'occasions de se dépenser dans une journée est infini.

L'intensité de ces activités physiques est souvent faible ou modérée, la durée peut être importante.

Il est recommandé de pratiquer une activité en intensité modérée au moins 30 minutes par jour pour les adultes, 60 min. par jour pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans.

Ces activités physiques :

- Développent et consolident la coordination
- Augmentent le tonus du cœur et les capacités des poumons
- Améliorent le fonctionnement des muscles, la densité des os, la souplesse des articulations
- Diminuent le risque de certaines maladies chroniques cardio vasculaires (infarctus, AVC), métaboliques (diabète, hypercholestérolémie)
- Protègent contre certains cancers (sein, endomètre, prostate, colon, œsophage, vessie, rein ...)
- Sont efficaces pour maintenir un poids de forme et lutter contre le surpoids
- Diminuent le stress, l'anxiété, la dépression et stimule l'immunité
- Améliorent le sommeil
- Permettent d'être avec les autres, de mieux les connaître et de se sentir bien, de faire des activités avec eux
- Facilitent la concentration, protègent contre la perte d'autonomie, améliorent le processus de vieillissement
- Enfin, elles s'opposent à l'inactivité et la sédentarité définies comme le temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher.



**LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTIVES** se réfèrent elles, à un règlement propre à chaque sport et sont enseignées à partir de consignes.

Elles nécessitent parfois un lieu adapté (piscine, cours de tennis, terrain de sport...) ou un équipement spécifique ; elles peuvent se pratiquer seule, entre amis ou en club. Il peut y avoir des compétitions.

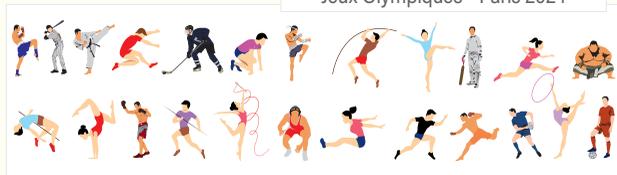


Quelle est la limite d'âge pour pratiquer un sport ? Aucune.

Il peut cependant être nécessaire de faire un bilan médical, surtout après 40 ans pour choisir un sport, l'adapter à son âge et à sa condition physique.

L'intensité de ces activités sportives est souvent modérée ou forte, avec des durées plus courtes.

Jeux Olympiques - Paris 2024



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)** correspond à un programme spécifique de séances sur une période déterminée, prescrit par le médecin traitant, encadré par des professionnels de l'APA. Il est réservé aux patients atteints d'une affection de longue durée. Ce dispositif leur permet d'adopter un mode de vie physiquement actif afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles. Par ailleurs, de nombreuses études ont montré que l'activité physique réduit les risques de récurrence de cancers.

L'APA se distingue des actes de rééducation délivrés par des professionnels de santé dans le respect de leurs compétences.



Les activités physiques complètent les bienfaits d'une alimentation équilibrée (des légumes, des fruits, sans excès de sucre et de graisses), en limitant les boissons alcoolisées, en ne fumant pas, en se préservant du soleil et en protégeant nos environnements physiques et socio culturels.



## Bulletin de soutien

Grâce à votre générosité, La Ligue se mobilise et agit au quotidien

Bulletin à retourner à :  
**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
Comité de l'Hérault  
1 avenue des Apothicaires  
34298 Montpellier cedex 5



# Bulletin de soutien

**Les personnes malades et les chercheurs ont besoin de vous. Votre don peut tout changer !**

Je souhaite soutenir activement le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer.

Je joins à ce bulletin un don de<sup>1</sup> :

12 €  50€  
 20 €  90€  
 40 €  \_\_\_\_\_ €  
(montant libre)

Je règle par chèque à l'ordre de la Ligue contre le cancer.

## Mes coordonnées

Madame  Monsieur

Nom ..... Prénom.....

Adresse .....

Code Postal.....

Ville.....

Téléphone.....

Voici mon adresse électronique pour recevoir des informations :  
.....@.....

**Bulletin à retourner à :**  
**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
**Comité de l'Hérault**  
**1 avenue des Apothicaires**  
**34298 Montpellier cedex 5**

**A réception, nous vous adressons un reçu fiscal. Conservez-le ! Il vous servira de justificatif pour votre déclaration annuelle. Votre don est déductible à 66 % de l'impôt sur le revenu (par exemple, lorsque vous donnez 20€, votre don vous coûte en réalité 6.8€).**

<sup>1</sup>Votre premier don de l'année comprend, sauf écrit contraire de votre part, un montant d'adhésion de 8 €.

## RESPECT DE VOTRE VIE PRIVÉE

Les informations donateurs recueillies sont destinées à la Direction des relations adhérents et aux tiers mandatés par le responsable des traitements à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel à votre générosité. La Ligue contre le cancer s'engage à ne pas transférer les données en dehors de l'Union Européenne.

Ces données peuvent faire l'objet d'un échange avec des tiers du secteur caritatif. Conformément à la loi «informatique et libertés», vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de vos données, en contactant le Comité. Vos données sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

## CONCERT SOLIDAIRE au profit de La Ligue par l'Orchestre Symphonique Universitaire de Montpellier (OSUM)



L'OSUM met le talent de ses musiciens et de son Chef d'orchestre René Vacher, au profit de belles causes, comme la lutte contre le cancer avec la Ligue depuis 2014, en proposant des concerts solidaires. Créé il y a plus de 30 ans, l'OSUM compte plus de 70 musiciens, étudiants, universitaires, actifs jeunes et moins jeunes. L'orchestre recrute des musiciens tout au long de l'année (<https://osumweb.wordpress.com/>)

Prochain concert

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2024**

**dans le magnifique OPÉRA COMÉDIE MONTPELLIER**

**Au programme notamment :**

**MOZART - REQUIEM**

**avec la Chorale Vocalys**

**Direction orchestre : René Vacher**

**Cheffe des chœurs : Lucille Bruyère**

Tarif : de 10 à 25 €

Billetterie Opéra Comédie - 04 67 601 999 et <https://www.opera-orchestre-montpellier.fr/>



## Rejoignez-nous, devenez bénévole



Vous souhaitez donner du temps et apporter vos compétences pour nous aider dans nos missions :

- **Accompagnement de personnes malades**
- **Interventions en prévention et promotion des dépistages**
- **Aide administrative**
- **Aide à l'organisation de manifestations**
- **Aide à la communication**
- **Aide logistique, gestion de matériel**
- **Rejoindre une antenne (voir p.6)**

N'hésitez pas à contacter le Comité :  
04 67 61 31 31 et [cd34@ligue-cancer.net](mailto:cd34@ligue-cancer.net)

## Votre action au profit de La Ligue contre le cancer

### EVENEMENT AU PROFIT DE LA LIGUE

Donnez du sens à votre initiative !

Fédérez votre communauté autour d'un événement (course, défi, concert, etc...), au profit de la Ligue.

Contactez nous au 04 67 61 31 31 ou [cd34@ligue-cancer.net](mailto:cd34@ligue-cancer.net)

### CREER UNE COLLECTE

Pour un anniversaire, pot de départ, défi sportif.

<https://collecter.ligue-cancer.net/>



## Le verre contre le cancer



La Ligue contre le cancer, Comité de l'Hérault a conclu des conventions ou des accords avec la **Métropole de Montpellier et la plupart des communautés de communes du département de l'Hérault** dans le cadre de la collecte du verre.

Le verre est 100% recyclable et à l'infini. S'il n'est pas déposé dans les conteneurs dédiés, cela complique le traitement des déchets et en augmente le coût.

Alors, n'hésitez pas à déposer votre verre dans les conteneurs de recyclage, **geste citoyen simple, écologique pour l'environnement, mais aussi solidaire.**

Les sommes allouées issues de la collecte de verre représentent un soutien significatif aux missions sociales de la Ligue : Soutien à la recherche, Aide aux personnes malades et leurs proches, Prévention et soutien aux dépistages.

**Merci aux Présidents, à leurs services et à tous les administrés !**

## Mécénat, don, legs, assurance-vie

La Ligue contre le cancer peut être bénéficiaire de mécénat d'entreprise, de legs, d'assurance-vie...  
Contactez le 04 67 61 31 31 ou [cd34@ligue-cancer.net](mailto:cd34@ligue-cancer.net)

## Magazine Vivre LIGUÉS CONTRE LE CANCER



**CHAQUE TRIMESTRE, UN MAGAZINE POUR MIEUX VIVRE LA MALADIE AU QUOTIDIEN**

Découvrez votre magazine papier et son contenu autour de trois séquences.

• **«L'esprit combatif»**

• **«Les belles rencontres»**

• **«Aux petits soins»**

Abonnement : 1 an / 4 numéros pour 10 €.

Contact : 01 53 55 24 27 ou [vivre@ligue-cancer.net](mailto:vivre@ligue-cancer.net)

Site : [www.vivre-cancer.fr](http://www.vivre-cancer.fr)

# Antennes du Comité & correspondants

## Des centaines de bénévoles sur le territoire héraultais

Sur tout le territoire héraultais, les Antennes sont les relais d'information sur les missions sociales et les activités du Comité. Tout au long de l'année, les bénévoles proposent de nombreuses manifestations pour collecter des fonds au profit du Comité. **En participant à leurs manifestations, vous soutenez le financement de l'aide aux personnes malades et proches, du soutien à la recherche, des actions de prévention et de mobilisation de la société.** N'hésitez pas à aller à leur rencontre lors des manifestations si vous souhaitez rejoindre leurs équipes.

- Agde
- Alignan-du-Vent
- Autignac
- Bassan
- Bédarieux
- Béziers
- Canet
- Capetang
- Castelnau-Le-Lez
- Castries
- Causses et Veyran/  
Cessenon-sur-Orb
- Caux
- Cazouls-les-Béziers
- Cessenon-sur-Orb/  
Causses et Veyran
- Clapiers
- Cournonterral
- Entre-Vignes/  
St Génies des Mourgues

- Florensac
- Hérépian
- Juvignac
- La Grande-Motte
- Lansargues
- La Tour-sur-Orb
- La Salvetat-sur-Agout/  
Saint-Pons-de-Thomières
- Laurens
- Le Pouget
- Le Crès
- Lespignan
- Lignan-sur-Orb
- Lodève
- Loupian
- Lunel
- Magalas
- Maraussan
- Marseillan
- Marsillargues

- Mas de Londres
- Mauguio
- Maureilhan
- Mèze
- Nissan-lez-Ensérune
- Palavas-les-Flots
- Pérols
- Pézenas
- Pomérols
- Pouzolles
- Prades-le-Lez
- Saint-André-de-Sangonis
- Saint-Aunès
- Saint-Bauzille-de-Putois
- Saint-Brès
- Saint-Clément-de-Rivière
- Saint-Génies-des-Mourgues/  
Entre-Vignes
- Saint-Pons-de-Thomières/  
La Salvetat-sur-Agout

- Sérignan/Vendres
- Servian
- Sète
- Valras-Plage<sup>1</sup>
- Valros
- Vendargues
- Vendres/Sérignan
- Villeneuve-les-Béziers
- Viols-le-Fort

<sup>1</sup> Association partenaire  
A jour au 01.04.2024

Pour rejoindre  
ou créer une antenne,  
contactez le  
siège du comité  
au 04 67 61 31 31



## Soins de support Escalaes Bien-être



Les Escalaes Bien-Etre accueillent gratuitement les personnes malades et leurs proches pour une prise en charge personnalisée en apportant écoute et réconfort, générosité et partage dans une ambiance conviviale.

Les soins de support et activités de bien-être sont dispensés par des professionnels vacataires ou bénévoles. L'accueil est assuré par des bénévoles.

- Activité Physique Adaptée
- Soutien psychologique et soutien social
- Conseils en nutrition
- Soins socio-esthétiques
- Hypnose médicale\*
- Réflexologie plantaire\*, Sophrologie\*, Yoga\*
- Ateliers créatifs\*...

\* dans certaines Escalaes seulement

BEDARIEUX  
04 67 23 69 60

BEZIERS  
04 67 21 12 55

GIGNAC  
04 99 61 13 74

MONTPELLIER  
04 67 58 35 60

## Ne jetez plus, la Ligue récupère

Téléphones portables, cartouches jet d'encre, radiographies argentiques, textiles

Sur le département, nous avons déjà récupéré plus de 50 tonnes de radiographies argentiques, 15 tonnes de cartouches jet d'encre et 43 000 téléphones portables. La valorisation de ces trois déchets a permis de financer trois jeunes chercheurs pendant un an.

Contact : 04 67 61 31 31 - mobiligue34@gmail.com



Semestriel - Mai 2024 - Dépôt légal ISSN 2608-0095

Directeur de la publication : Professeur Jean Bernard Dubois  
Rédacteur en chef, conception et réalisation : Danny Mendre



Imprimé par IMPACT IMPRIMERIE  
sur papier PEFC (certificat n° FCBA/08-008892)  
Ne pas jeter sur la voie publique

Ligue contre le cancer - Comité de l'Hérault  
1, avenue 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