



### Il y a deux C dans Cancer.

Le deuxième est le c de chagrin et de catastrophe.  
Mais le premier, le grand C, est celui de Courage, le C de  
Combattre, Cheminer, Conquérir, Continuer, Croire,  
Chevaucher, Comprendre, Construire.

**Il n'y a pas que ce que le cancer fait de nous,  
il y a aussi ce que nous faisons de lui.**

Le cancer c'est l'histoire de patients  
qui se découvrent des **superpouvoirs** grâce à des **super-héros**  
qui portent une blouse blanche en guise de cape.

### À vos agendas !

*Venez vous faire chouchouter...*

**Le mardi 30 avril • de 13h30 à 16h30 • Mise en beauté & shooting photo**



L'école ACE Expert et l'Université Paris-Est vous proposent de découvrir et d'essayer de  
nouveaux produits, spécifiquement adaptés au maquillage et à la coiffure (nouvelle  
technique *lacewigs*).

Cette session s'achèvera (en beauté) par une séance photo qui immortalisera ce moment !

### Quand sert le cancer...

**1/** Vous êtes pressé(e), fatigué(e), pas envie de faire la queue à la  
caisse du supermarché ? Expliquez que vous sortez d'une séance de  
chimio et on s'écartera volontiers pour vous laisser passer. Vous  
vous sentirez la puissance de Moïse fendant les flots de la mer  
Rouge.

**2/** Vous sortez de chez un(e) ami(e) et tombez sur un contractuel en  
train de vous verbaliser ? Dites-lui que vous étiez tellement en  
retard pour votre séance de radiothérapie que vous en avez oublié  
de payer le parcètre. On n'a plus toute sa tête quand on a un  
cancer ma bonne dame... Elle ou il rangera vite fait son petit carnet.

**3/** Être malade, c'est peut-être l'occasion de lever un peu le pied  
sur le ménage à la maison pour privilégier le grand ménage dans sa  
vie et ses relations. Profitez de cette parenthèse imprévue pour  
vous débarrasser des ingrats, des superficiels et des toxiques... pour  
ne garder que celles et ceux qui nous veulent (et nous font)  
vraiment du bien.

NB : Les enfants ne sont ni repris ni échangés...

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux

<https://www.facebook.com/Etincelle.IDF>

<https://www.instagram.com/etincelle.idf>

<https://twitter.com/Etincelle.IDF>

<http://www.etincelle.asso.fr>

Conception : Nathalie Pigaglio

Rédaction : Deborah Grundman, Karine Laurent

Rédaction en chef : Josette Milgram

## Bienvenue à nos nouvelles intervenantes !

**Odile Brulé-Uzan**  
Hypnothérapeute



Sophrologue et maître-praticien  
en hypnose ericksonienne.  
**Séances mardi et vendredi.**

**Élodie Richard**  
Socio-esthéticienne



Esthéticienne diplômée CODES.  
**Soins du visage & massages  
le mercredi.**

Inscriptions et demandes d'information sur l'adresse mail de  
l'association : [assocetincelle@gmail.com](mailto:assocetincelle@gmail.com)

### Suggestion

#### Triathlon : à votre santé !



Le triathlon ? L'image de déesses du stade et de sportifs accomplis,  
enchaînant sans sourciller foulées impeccables, longueurs de  
piscine et coups de pédale fulgurants.

Or le pari (réussi) de la Fédération française de triathlon, c'est de  
prouver, depuis deux ans, que ce sport ne nécessite en rien une  
forme olympique. Et qu'il est même accessible à tous, y compris à  
celles et ceux sont confrontés à l'obésité, au diabète... ou au cancer.  
Tout est question d'adaptation !

On reconnaît enfin les bienfaits d'une activité physique sur mesure,  
parfait complément des traitements et accélérateur de  
rémission/guérison et d'un mental boosté.

Quelle meilleure façon de s'y (re)mettre que de suivre le super  
parcours fléché par *Coaching Triathlon Santé*, développé pour  
« s'initier au triathlon sans se blesser... bénéficier d'un programme  
d'entraînement entièrement personnalisé, et adapté à son état de  
santé. »

Il suffit de vous connecter sur <https://espacetri.fftri.com/health-sport/player-attempt/fill-form>  
et de répondre à un questionnaire  
validé par des médecins pour cerner votre histoire médicale – et  
vos objectifs.

Une fois ces informations enregistrées, vous aurez rendez-vous avec  
des éducateurs spécialisés pour un diagnostic fondé sur 7 exercices  
(coordination, endurance, force, souplesse, vitesse...), qui va  
déboucher sur votre bilan santé, véritable carte d'identité de votre  
état à l'instant T.

À partir de ce bilan, la plateforme *Triathlon Santé* vous proposera  
un entraînement personnalisé auprès d'éducateurs formés dans  
les clubs.

À vos marques, prêts... santé !