LA LIGUE CONTRE LE CANCER
HAUTS-DE-SEINE

mag92



En route
Sri Lanka
Mécénat & RSE
Rôles
Recherche
Avancée
Interview
Yaël Braun-Pivet

La Ligue, près de chez vous

Mag92 de la Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine

Mag92 est un journal annuel gratuit qui s'adresse aux femmes et aux hommes concernés par le cancer et à leur entourage.
Il s'agit d'un magazine indépendant qui travaille avec un comité de rédaction.
Des experts se sont exprimés dans nos pages mais en aucun cas les lecteurs ne doivent prendre de décision médicale sur la base de ce qui est écrit dans le magazine et sans consulter une équipe médicale.



Adresse : La Ligue Contre le Cancer 92 - 242, boulevard Jean Jaurès - 92100 Boulogne-Billancourt
Site web : www.ligue-cancer.net/92-hautsdeseine
Direction de la publication : Muriel Dehay
Rédaction : Christophe Blanc, Adrien Ait Abed, Jean-Pierre Renouf, Muriel Dehay, Alain Pecking, Bistrot de Lolotte, l'Alchimiste, Institut Curie, Lig'up, Le Filtre Média, Département des Hauts-de-Seine.
Crédits : Ligue Nationale Contre le Cancer, Département des Hauts-de-Seine, Freepik, Pixabay, Getty Images, L'Alchimiste, Thomas Lang, Natation pour tous, Tennis Club de Clamart, ACBB Aviron, Stade Multisport de Montrouge, Le Filtre Média, Sacré Nicole, Librairie L'infinie Comédie.
Publicité : contact@liguecancer92.org ISSN : 2678-6559
Remerciements : Merci à l'ensemble des bénévoles et des salariés de La Ligue Contre le Cancer 92 ayant contribué à ce magazine ainsi que tous les collaborateurs.

En semble

Ce nouveau numéro met à l'honneur une personnalité dont l'engagement et le parcours résonnent particulièrement avec les valeurs que nous défendons.

Ce nouveau numéro met à l'honneur une personnalité dont le parcours et l'engagement résonnent particulièrement avec les valeurs que nous défendons. À ce titre, je remercie chaleureusement Yaël Braun-Pivet, Présidente de l'Assemblée nationale, d'avoir accepté de se prêter au jeu de l'interview. Avec beaucoup de sincérité, elle revient sur son expérience personnelle du cancer du sein, partage sa vision de la prévention et nous livre quelques confidences sur son parcours.

À la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, nous poursuivons chaque jour ce même engagement. Prévenir, accompagner les personnes malades et leurs proches, et soutenir la recherche : ces trois missions sociales sont le socle de notre action. Elles prennent vie grâce à l'implication de nos bénévoles, de nos salariés, de nos partenaires et de tous ceux qui nous font confiance.

Cette année, notre capacité d'action s'est renforcée grâce à la générosité du Rotary Club Paris Ouest, que je remercie très sincèrement. La collecte organisée nous permet aujourd'hui de développer encore davantage nos actions de prévention sur l'ensemble du territoire des Hauts-de-Seine.

Chaque partenariat, chaque action menée chaque don et chaque mobilisation de chacun nous rapprochent d'un même objectif, qui est de faire reculer le cancer et améliorer le quotidien des personnes touchées par la maladie. C'est ensemble que nous continuerons à porter cette ambition.



Muriel Dehay
Présidente
Ligue contre le cancer
Comité des Hauts-de-Seine

Jacques Rouëssé,
une vie consacrée à la cancérologie

C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris la disparition du Professeur Jacques Rouëssé, survenue le dimanche 20 juillet 2025. Cancérologue émérite, il a consacré toute sa carrière à la médecine et à la lutte contre le cancer. Interne des hôpitaux de Paris, puis chef de clinique à la Faculté de médecine, il a ensuite exercé comme assistant puis chef de service de médecine cancérologique à l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif. Il fut également directeur du Centre anticancéreux René Huguenin à Saint-Cloud.
Très engagé au sein de la Ligue contre le cancer, il en a été l'ancien président du comité des Hauts-de-Seine. Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine, il y assurait depuis 2001 les fonctions de secrétaire de la commission « Cancer ».

Auteur de plusieurs ouvrages de référence, parmi lesquels *Le praticien face au cancer du sein : de la prévention au traitement*, *Oncologie ou encore Abrégé de cancérologie*, il a contribué à transmettre son savoir et à faire progresser la discipline.
Son parcours remarquable lui a valu d'être décoré Officier de la Légion d'honneur et Chevalier de l'Ordre national du Mérite, distinctions qui saluent un engagement exceptionnel au service de la Nation.
À travers son exigence, son engagement et son humanité, Jacques Rouëssé laisse une empreinte durable dans le monde de la cancérologie et au sein de la Ligue.
Nous adressons à sa famille et à ses proches nos pensées les plus sincères et les plus respectueuses.



sommaire

03 Édito
In Memoriam p.04
Interview p.06
Lebistrot de Lolotte p.12
Recettes p.14

16 Alchimiste
Dry January p.18
Dry Quizz p.19
Voyage au Sri Lanka p.20
Helichrysum italicum p.28

30 Recherche
Col de l'utérus p.34
Portraits bénévoles p.36
Devenir bénévole p.38

40 Sport santé
Plus vite que le cancer p.43
Pétanque FFPJP p.44
ZEvent p.45

46 Mécénat
RSE p.47
Rotary p.48

50 Lig'up
Agenda scolaire p.52
Kiplin p.53

54 Le Filtre media
Maison Châteaubriand p.55
Dry Quizz solutions p.56
Coin salon p.57
Sacrée Nicole p.58



Une femme engagée, une battante, une voix qui compte.

Pour cette nouvelle édition, le Mag 92 est allé à la rencontre de **Yaël Braun-Pivet**, *dont le témoignage résonne avec force et humanité.*

Comment faites-vous pour concilier votre rôle de présidente avec une vie de famille de 5 enfants ?

Je n'ai jamais cru à l'image de la femme qui réussirait tout, parfaitement, tout le temps. C'est faux et c'est même culpabilisant.
J'ai cinq enfants, et c'est la chance de ma vie. Mais si j'ai pu m'engager ainsi, c'est aussi parce que mon mari a pris une place immense dans notre équilibre familial.
À un moment, j'ai assumé davantage la vie de famille pour lui permettre de mener sa carrière ; puis, quand je suis entrée en politique, il a repris une grande partie de la charge mentale.
Les rendez-vous, les urgences du quotidien, les réunions parents-professeurs : il a été là. Donc je ne "concilie" pas seule. On concilie en famille.
Et je crois que c'est aussi cela, l'égalité : permettre aux femmes d'exercer des responsabilités sans qu'on leur demande sans cesse comment elles font avec leurs enfants, question que l'on pose beaucoup moins aux hommes.

Qu'est-ce qui vous aide à rester si active ?

J'ai besoin de mouvement. Le dimanche matin, par exemple, je vais à la piscine, c'est un vrai rendez-vous avec moi-même. Je fais aussi du vélo. J'ai besoin de me dépenser physiquement, d'évacuer la pression, de retrouver une forme d'équilibre.
J'ai toujours aimé l'idée de l'effort, se fixer un objectif, avancer, tenir, aller au bout. L'activité physique me ressemble assez en cela : elle demande de la discipline, de la constance, parfois un peu de volonté quand on préférerait faire autre chose… mais elle apporte aussi énormément. Dans un quotidien très intense, c'est une façon de garder le cap, de clarifier l'esprit, et de ne jamais se laisser gagner par l'inertie.

Comment gérez-vous les moments de fatigue ou de surcharge ?

Pendant longtemps, j'ai pensé qu'il fallait tenir, tenir, tenir. Et puis il y a eu le cancer. Là, on comprend que la volonté ne suffit pas toujours.
Je me souviens très bien de cette sensation : le monde qui s'écroule, le mot "cancer" qui tombe. Moi qui suis habituée à décider, à organiser, à agir, je me suis retrouvée dépendante d'un calendrier médical, d'examens, de traitements.
Aujourd'hui, j'essaie de ne plus confondre courage et épuisement. Être forte, ce n'est pas faire comme si tout allait bien. C'est aussi accepter de se soigner, de demander de l'aide et de ralentir quand il le faut.

En quoi cette épreuve a-t-elle changé votre regard sur la santé et la prévention ?

Elle a profondément changé mon regard.
J'ai été diagnostiquée en janvier 2022 d'un cancer du sein de grade 2.
J'étais alors présidente de la commission des Lois, candidate aux législatives, puis ministre, puis candidate à la présidence de l'Assemblée nationale.
La dernière séance de radiothérapie a eu lieu quelques heures seulement avant ma prise de fonctions de ministre des Outre-Mer. C'est assez vertigineux.
Ce que j'en retiens, c'est que le dépistage m'a sauvée. J'avais une ordonnance de mammographie que j'avais laissée traîner.
Comme beaucoup de femmes, je repoussais. Par manque de temps, par peur, par négligence aussi. Et puis j'y suis allée. Heureusement.
Mon message est donc très direct : prenez rendez-vous. N'attendez pas. Le dépistage précoce change tout.

> *" Certaines causes s'imposent à vous "*

Qu'est-ce qui vous motive à vous investir autant dans le bénévolat ?

Ce qui me motive, c'est la conviction que l'engagement change concrètement les choses.
Mon expérience aux Restos du Cœur a beaucoup compté dans mon parcours. J'y ai vu des réalités humaines très fortes, mais aussi la puissance du collectif quand chacun décide de prendre sa part.
Je crois profondément à une société de l'engagement. On ne peut pas considérer que tout repose uniquement sur les institutions ; la solidarité, c'est aussi l'affaire de chacun. Le bénévolat, c'est une manière très concrète de refuser l'indifférence, de transformer une conviction en action. Et c'est une vision de la société à laquelle je reste très attachée.

Comment choisissez-vous les causes qui vous tiennent à cœur ?

Je crois que je ne les choisis pas. Certaines causes s'imposent à vous parce que vous avez rencontré des personnes, entendu des récits, vécu des situations.
Les Restos du Cœur m'ont confrontée à la précarité. Le cancer m'a confrontée à la maladie, mais aussi aux restes à charge, à l'inégalité devant les soins, à la difficulté de reprendre sa place dans le travail. La fin de vie m'a confrontée à des histoires humaines douloureuses.

Vous avez évoqué un cancer du sein : quel message souhaitez-vous faire passer aux femmes concernant le dépistage ?
Je voudrais leur dire : je vous comprends. Je comprends la peur. Je comprends qu'on repousse. Je comprends qu'on se dise : "Je verrai plus tard." Je l'ai fait moi-même. Mais il faut y aller. Parce que le dépistage, ce n'est pas une contrainte administrative, ce n'est pas une campagne d'affichage, ce n'est pas un slogan d'Octobre rose. C'est une chance.
J'ai eu de la chance d'être dépistée tôt. J'ai pu être soignée. Aujourd'hui, je vais mieux, je suis quasiment en rémission, même si je suis encore sous hormonothérapie. Et si j'en parle, ce n'est pas pour parler de moi. C'est pour lever cette peur qui empêche encore trop de femmes de se faire dépister.

Selon vous, qu'est-ce qui freine encore certaines femmes à se faire dépister régulièrement ?
Il y a d'abord la peur du résultat. Beaucoup de femmes préfèrent ne pas savoir. C'est humain. Il y a aussi la peur de l'examen, la peur d'avoir mal, la peur d'entrer dans un parcours médical lourd.
Et puis il y a la vie quotidienne. Les femmes prennent soin des autres avant de prendre soin d'elles. Elles s'occupent des enfants, des parents, du travail, de tout ce qui tient une famille ou une maison debout. Leur propre santé passe après.
Je voudrais leur dire : vous avez le droit de vous occuper de vous. Vous en avez même le devoir.

Comment peut-on mieux sensibiliser à l'importance du dépistage précoce ?
En parlant vrai. Il faut dire aux femmes : oui, cela fait peur ; oui, on peut avoir envie de repousser ; mais oui, cela peut vous sauver.
Il faut aussi rendre le dépistage plus accessible. On sait que les femmes de 50 à 74 ans sont invitées tous les deux ans à réaliser une mammographie dans le cadre du programme national de dépistage. Mais encore faut-il que l'information arrive, que les rendez-vous soient accessibles, que les femmes se sentent accompagnées.
L'entraide est également un mécanisme déterminant : lorsque mes amies me disent qu'elles ont réalisé leur mammographie, je les invite à en parler à leurs propres amies pour les sensibiliser et ainsi de suite, de telle sorte que nous soyons chacune porteuse de cet indispensable message.
Et puis il faut dédiaboliser le cancer. Quand on est malade, on reste une femme, une mère, une citoyenne, une professionnelle. La maladie ne doit pas exclure. Au contraire, c'est dans ces moments-là qu'on a besoin d'être pleinement incluse.

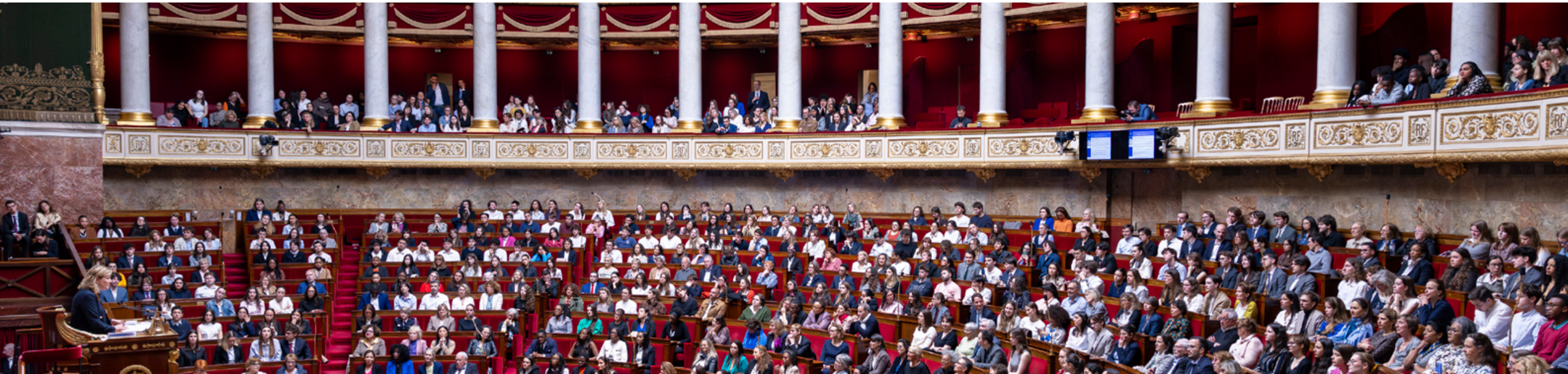
"Mon fil rouge : permettre à chacun d'être accompagné dignement durant sa vie."

Sur le projet de loi et la fin de vie : quelles conditions vous semblent essentielles pour encadrer ce type de dispositif ?
La fin de vie est un sujet trop important pour être abordé avec des caricatures. Il ne s'agit pas d'opposer les uns aux autres, ceux qui seraient pour la liberté de choisir et ceux qui seraient pour la protection. Nous avons besoin des deux approches, qui sont absolument complémentaires.
Pour moi, les conditions essentielles sont très claires en ce qui concerne l'aide à mourir : une personne majeure, capable d'exprimer une volonté libre et éclairée ; une maladie grave et incurable qui engage le pronostic vital ; des souffrances réfractaires ou insupportables ; une demande répétée ; une évaluation médicale collégiale ; des délais de réflexion adaptés ; des contrôles ; et évidemment la possibilité pour les soignants de faire valoir leur clause de conscience.

Estimez-vous indispensable que l'accès aux soins palliatifs soit garanti à tous ?
Oui, absolument. C'est pour moi une exigence fondamentale. Personne ne devrait, selon l'endroit où il vit ou les moyens dont il dispose, être moins bien accompagné face à la maladie, à la douleur ou à la fin de vie.
L'accès aux soins palliatifs doit être une garantie réelle pour tous nos compatriotes. Ce débat ne peut être mené sérieusement que si nous sommes collectivement capables d'assurer à chacun un accompagnement digne, un soulagement de la douleur et une présence humaine partout sur le territoire.

C'est le sens de l'initiative parlementaire devenue la loi du 26 mai 2026 visant à garantir l'égal accès de tous à l'accompagnement et aux soins palliatifs, consubstantielle de la Stratégie pluriannuelle déployée par le Gouvernement afin de renforcer sensiblement l'offre de soins palliatifs partout sur le territoire français.

Quels sont aujourd'hui les principaux manques dans l'accès aux soins palliatifs en France ?
L'inégal accès : selon l'endroit où vous vivez, selon l'hôpital dont vous dépendez, selon la capacité de votre territoire à organiser le soin à domicile, vous n'êtes pas accompagné de la même manière.
Il manque des équipes, des formations, des unités, des solutions à domicile. Il manque aussi une culture palliative plus précoce. Trop souvent, les soins palliatifs arrivent quand tout le reste a échoué, presque au dernier moment. Or ils devraient être pensés comme un accompagnement global : médical, psychologique, familial, humain.
On ne peut pas accepter que des départements soient encore dépourvus d'unités de soins palliatifs, ou que d'autres n'en disposent que d'une seule malgré des besoins importants. C'est encore plus vrai pour les unités de soins palliatifs pédiatriques, offre de soins inexistante en France alors même qu'il est notoire que les enfants ont besoin d'une prise en charge spécifique.



Comment assurer concrètement un accès “partout et à tout moment” à ces soins ?
D’abord en mettant les moyens. C’est l’objectif de la Stratégie pluriannuelle que j’évoquais précédemment, et qui représente près de 1,8 milliard d’euros sur la période 2026-2034.
On ne peut pas proclamer un droit sans organiser les conditions de son exercice.
Il faut former plus de soignants, créer et renforcer des équipes mobiles, mieux soutenir les aidants, permettre l’accompagnement à domicile et assurer une vraie présence dans tous les territoires.
Il faut proposer des solutions au plus proche des besoins réels et spécifiques des uns et des autres.

Dans un agenda chargé, reste-t-il une place pour la culture (cinéma, expositions, lecture, concerts) et pour de véritables vacances ?
Oui, heureusement. J’ai besoin de ces respirations. J’adore aller à des concerts, plutôt en fosse qu’assise sagement !
Et puis il y a les essentiels : le temps en famille, qui reste mon ancrage, et quelques passions plus légères, comme le PSG que je soutiens avec enthousiasme. Les vraies vacances sont plus rares, mais ces parenthèses sont essentielles pour garder l’équilibre.



Le Bistrot de Lolotte

Le Bistrot de Lolotte est installé dans un bâtiment dont les premières traces remontent à 1903.

Au fil du temps, l'établissement fut tour à tour bistrot, rade populaire, bouillon puis cave à vin.

Il a traversé plus d'un siècle d'histoire, survivant à deux guerres mondiales ainsi qu'aux grandes crues de la Seine.

Depuis près de vingt ans, nous perpétuons cet esprit de bistrot parisien de quartier à **Levallois-Perret.**

Nous proposons une cuisine de bistrot contemporaine inspirée du patrimoine culinaire français.

Notre carte évolue au rythme des saisons et met à l'honneur les légumes, les poissons, les viandes de qualité et une sélection de fromages travaillée avec la Maison Le Clos.











Lors de l'ouverture, notre fille Carla était âgée de trois ans.

D'origine italienne, son prénom est inspiré de Carlota, dont est né naturellement le surnom affectueux « Lolotte ».

Ce nom s'est imposé comme une évidence car il représente les valeurs qui nous sont chères : *famille, convivialité, générosité et partage.*

Levallois-Perret est une ville vivante et attachée à ses commerces de proximité. Nous y avons trouvé un véritable ancrage local et une clientèle fidèle qui accompagne l'histoire du restaurant depuis de nombreuses années.

Une cuisine de bistrot contemporaine, gourmande et sincère, qui respecte les produits et les saisons. Nous cherchons à marier tradition française et touches actuelles tout en conservant l'esprit chaleureux du bistrot.

Notre chef partage cette philosophie depuis de nombreuses années. Passionné par les produits et respectueux des saisons, **il cherche avant tout à mettre en valeur chaque ingrédient sans le dénaturer.**

Les produits frais et de saison sont au coeur de notre travail. Nous sélectionnons nos fournisseurs pour leur sérieux, leur régularité et la qualité de leurs produits.

Nos menus sont construits autour des saisons, des arrivages et de l'inspiration de l'équipe de cuisine. Chaque changement de carte est l'occasion de revisiter certains classiques tout en proposant de nouvelles créations.

Notre plateau de fromages élaboré avec la Maison Le Clos ainsi que nos créations de saison figurent parmi les plats les plus représentatifs de l'identité du Bistrot de Lolotte.

Nous privilégions les produits frais, limitons les préparations industrielles et adaptons notre carte au rythme des saisons afin de proposer une cuisine authentique et responsable.

Notre cave met à l'honneur les terroirs français et les vignerons que nous apprécions pour l'authenticité de leur travail. Nous recherchons avant tout des vins de plaisir capables d'accompagner harmonieusement notre cuisine.





Velouté glacé de courgettes jaunes, amandes torréfiées et chèvre fumé du Perche

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de courgettes jaunes – 1 oignon – thym citron selon le goût – 200 g de crème.

Préparation
Tailler grossièrement les courgettes. Faire revenir l'oignon taillé avec le thym citron.

Ajouter les courgettes puis mouiller à hauteur avec de l'eau. Contrôler la cuisson à l'aide d'une fourchette : les courgettes doivent être très tendres. Mixer l'ensemble, faire encore réduire puis passer dans une passoire fine.

Remettre en casserole, incorporer la crème et laisser réduire jusqu'à obtenir une belle consistance. Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.

Dressage
Verser dans une assiette creuse.
Ajouter des amandes torréfiées, quelques herbes fraîches selon vos préférences et terminer par une râpée de chèvre fumé sec du Perche.





Comme une pissaladière

Ingrédients
- Pâte feuilletée
- Oignons blancs
- Filets d'anchois à l'huile
- Tomates cerises
- Olives vertes ou noires dénoyautées
- Fenouil cru
- Thym
- Sel, poivre
- Échalote
- Vinaigre balsamique blanc
- Mesclun de salade

Préparation
Faire revenir les oignons blancs avec un tout petit peu d'eau. Ajouter ensuite un filet d'huile d'olive et laisser compoter doucement, sans coloration, jusqu'à obtenir une texture fondante. Assaisonner et ajouter le thym en cours de cuisson.

Tailler des rectangles de pâte feuilletée.

Les recouvrir généreusement de la tombée d'oignons puis disposer harmonieusement les filets d'anchois sur le dessus.

Cuire au four à 180°C en chaleur tournante pendant environ 15 minutes. Contrôler la cuisson afin d'obtenir une pâte bien dorée et croustillante.

Relever avec une pointe de vinaigre balsamique blanc.

À la sortie du four, napper délicatement la tarte avec cette garniture.

Terminer par quelques lamelles de fenouil cru et un peu de mesclun assaisonné pour apporter fraîcheur et croquant.











L'ALCHIMISTE : LA MIXOLOGIE SANS ALCOOL, COMME ART DE VIVRE

Créé en 2016 par Matthias Giroud et Melinda Guerin White, L'Alchimiste s'est imposé comme une référence incontournable de la mixologie haut de gamme. La maison imagine et réalise des expériences liquides uniques, à la croisée de la gastronomie, du design, de l'événementiel et de l'art de recevoir.

Sa philosophie repose sur une conviction simple : un cocktail peut être bien plus qu'une boisson. Chaque création est pensée comme une expérience sensorielle complète, capable de raconter une histoire, de sublimer un lieu, une marque ou un moment de partage.

Aujourd'hui, L'Alchimiste accompagne les acteurs de l'hôtellerie, de la restauration, du luxe et de l'événementiel à travers trois expertises complémentaires : le consulting beverages, la création de cocktails signatures et l'organisation d'expériences événementielles sur mesure.

UNE SIGNATURE FRANÇAISE RECONNUE DANS LE MONDE ENTIER

À la tête de la création, Matthias Giroud, chef mixologue internationalement reconnu, est considéré comme l'un des pionniers de la mixologie française. Premier chef de bar exécutif français classé parmi les « World's 50 Best Bars », il collabore depuis plus de vingt ans avec des chefs étoilés, des maisons de luxe et des groupes hôteliers prestigieux à travers le monde.

À ses côtés, Melinda Guerin White, diplômée de NEOMA Business School et experte du secteur des boissons depuis plus de quinze ans, apporte sa vision stratégique, marketing et son expertise des tendances de consommation.

Ensemble, ils développent une approche unique de la « gastronomie liquide », fondée sur l'excellence, l'innovation et la recherche permanente d'émotions.



L'ALCOOL EST CLASSÉ COMME CANCÉROGÈNE CERTAIN POUR L'HOMME

- VRAI
- FAUX

LE FOIE ÉLIMINE PLUS RAPIDEMENT L'ALCOOL CHEZ LES PERSONNES QUI ONT L'HABITUDE DE BOIRE

- VRAI
- FAUX

FAIRE DU SPORT APRÈS UNE SOIRÉE BIEN ARROSÉE PERMET D'ÉLIMINER PLUS VITE L'ALCOOL

- VRAI
- FAUX

UNE PINTE DE BIÈRE CONTIENT PLUS D'ALCOOL QUE DEUX VERRES DE VIN

- VRAI
- FAUX

LES COCKTAILS SUCRÉS PEUVENT FAIRE BOIRE DAVANTAGE SANS QU'ON S'EN RENDE COMPTE

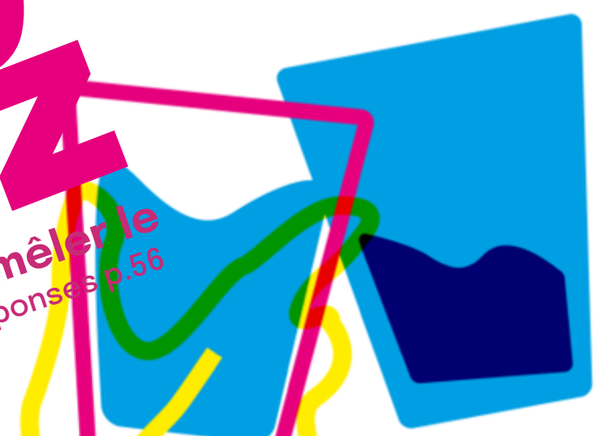
- VRAI
- FAUX

FEMMES ET HOMMES ONT LA MÊME ALCOOLÉMIE APRÈS AVOIR BU LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL

- VRAI
- FAUX

Dry quizz

Saurez-vous demêler le vrai du faux ? Réponses p.56



Le Défi de Janvier

Rejoignez le mouvement.

Le Défi de Janvier est un moment collectif de mobilisation autour de la prévention et du bien-être, centré sur un enjeu majeur de santé publique: la consommation d'alcool, deuxième cause de mortalité évitable en France (49 000 décès par an), deuxième facteur de risque évitable de cancer et facteur de plus de 200 maladies.
L'idée est simple : faire une pause dans sa consommation d'alcool pendant le mois de janvier, de manière volontaire. Cette expérience permet de mesurer les bénéfices immédiats - sommeil, énergie, concentration, économie - mais aussi de prendre conscience de la place de l'alcool dans notre quotidien, qu'il soit social, professionnel ou amical.

Inspiré du Dry January britannique, le Défi de Janvier est sa version française, portée et soutenue par la Ligue contre le cancer aux côtés de ses partenaires. Le but n'est pas d'interdire l'alcool, mais d'encourager chacun à faire une pause volontaire, à son rythme, et à en observer les bienfaits sur la santé, le sommeil, l'énergie ou encore la vie sociale.

Le Défi de Janvier n'est ni une obligation ni un concours : c'est une démarche personnelle et solidaire, qui permet de réfléchir à sa consommation tout en s'inscrivant dans un mouvement collectif de prévention et de santé publique.





Je participe

Quand ? La campagne se déroule tout au long du mois de janvier.

À qui s'adresse ce défi ? Le Défi de Janvier, c'est pour toutes celles et ceux qui souhaitent faire le point sur leur relation avec l'alcool après les fêtes de fin d'année. En revanche, il n'est pas adapté aux personnes alcoolo-dépendantes, pour qui un arrêt brutal pourrait être risqué. Dans ce cas, mieux vaut se tourner vers un professionnel de santé.

Qui sont les acteurs engagés ? C'est vous ! En tant que relais du Défi de Janvier.

Pourquoi participer au Défi de Janvier ?
Pour se mettre au défi et faire le point sur sa consommation. Stopper sa consommation d'alcool pendant un mois, présente également des bénéfices pour la santé.

Voyage au Sri Lanka

À seulement 30 kilomètres du continent, cette île de 65 000 km² déroule près de 1 300 kilomètres de côtes, presque entièrement ourlées de sable. Ici, les paysages s'enchaînent avec une élégance naturelle : cocotiers penchés vers la mer, lagunes paisibles, mangroves foisonnantes… et une vie qui se concentre largement sur cette frange littorale vibrante.

Du nord au sud, l'île s'étire sur 430 kilomètres, à peine 225 d'est en ouest – un territoire à taille humaine, mais d'une richesse étonnante. À 650 kilomètres au sud, l'équateur rappelle la proximité des tropiques et annonce un climat généreux.

Avec ses 21 millions d'habitants, le Sri Lanka est aussi une terre de diversité. Le cingalais y domine, mais le tamoul et l'anglais composent une mosaïque linguistique héritée d'une histoire mouvementée. Entre populations anciennes et héritages coloniaux, entre plaines fertiles, forêts et hauts plateaux, l'île dévoile une identité à la fois complexe et profondément attachante.

Un territoire compact, contrasté, intensément vivant – et une promesse de voyage qui ne demande qu'à être explorée.

Au Sri Lanka, les vents dictent le tempo



Deux moussons rythment l'année, chacune frappant une partie de l'île à des périodes distinctes.

Depuis l'océan Indien, elle arrose copieusement la côte occidentale – de Colombo à Galle en passant par Negombo – où l'air atteint alors jusqu'à 95 % d'humidité.

À l'opposé, la petite mousson souffle du nord-est entre novembre et janvier.

La grande mousson, venue du sud-ouest, s'installe de mai à septembre. Chargée d'humidité.

Elle balaie le golfe du Bengale et arrose la côte orientale, notamment Trincomalee et Batticaloa.

Au début de chaque mousson, les régions exposées reçoivent des pluies intenses pendant
plusieurs semaines, avant une accalmie progressive.

Plus longue et plus puissante, la mousson du sud-ouest impose son empreinte sur une large partie du territoire. Entre ces deux cycles – en mars-avril et octobre-novembre – le climat retrouve un certain équilibre.

Sur les côtes exposées, la mer devient souvent
agitée, rendant la baignade délicate.

Sans surprise, le sud-ouest du pays, le plus arrosé, offre les paysages les plus luxuriants : cocotiers à perte de vue, plantations de cannelle, rizières éclatantes. C'est aussi là que vit la majorité des 21 millions de Sri Lankais.

À l'inverse, la côte est, soumise à la mousson du nord-est à partir de novembre, retrouve dès le
début de l'année un climat plus clément, propice à la baignade et aux longues journées ensoleillées.

Moins densément peuplée, cette région abrite majoritairement des communautés tamoules et musulmanes.

Longtemps marquée par la guerre civile déclenchée en 1983 par les séparatistes du LTTE, elle a vu son développement touristique fortement freiné. Pendant des années, seules quelques plages, au nord de Trincomalee et autour de Batticaloa, attiraient les voyageurs.

Le Sri Lanka et l'Inde reposent sur un même socle continental. Entre les deux, la mer reste peu profonde – à peine 70 mètres – sur une bande s'étendant jusqu'à une vingtaine de kilomètres au large.
Au sud de l'île, l'océan réserve des rencontres spectaculaires : baleines bleues, cachalots et dauphins croisent régulièrement au large. Les eaux les plus poissonneuses se concentrent précisément sur ce plateau continental partagé avec l'Inde.



Sur la côte sud, les célèbres pêcheurs sur échasses – perchés sur de frêles pieux face au ressac – perpétuent un geste devenu presque iconique, bien que désormais largement tourné vers les visiteurs.

Le littoral se découpe en une succession de lagons bordés de mangroves.

En hiver, ces écosystèmes s'animent lorsque des nuées d'oiseaux migrateurs viennent y faire halte. Parmi les sanctuaires les plus réputés figurent Chundikkulam et Kokkilai au nord-est, ainsi que Bundala et Wiraketiya au sud et sud-est.

Au cœur de l'île, le relief change radicalement : les montagnes prennent le relais.

Leur versant sud s'élève brutalement, formant une muraille végétale de près de 2 000 mètres, tandis que vers le nord, les pentes s'adoucissent progressivement pour laisser place aux forêts et aux rizières.

Ces montagnes jouent un rôle clé : véritables pièges à nuages, elles retiennent les pluies et enveloppent souvent leurs sommets d'une brume persistante.

La mousson du sud-ouest arrose abondamment, d'avril à septembre, la région de Sabaragamuwa ainsi que les versants sud et ouest. Dès novembre, la mousson du nord-est prend le relais sur les pentes orientales.

La plupart des grands fleuves prennent leur source dans ces hauteurs avant de rejoindre rapidement la mer. Une exception notable : le Mahaweli Ganga. Né près du Adam's Peak, il serpente sur 335 kilomètres à travers les montagnes avant de se jeter dans le golfe du Bengale, constituant une artère vitale pour l'irrigation et la production d'énergie.

Au XIXe siècle, les Britanniques ont profondément transformé ces paysages en y développant d'abord la culture du café, puis celle du thé. La forêt tropicale a cédé la place à des plantations méticuleusement entretenues.

Aujourd'hui, les versants abrupts sont tapissés de théiers taillés avec une précision presque graphique. Quelques fragments de forêt primaire subsistent encore, protégés et classés, comme le Horton Plains National Park, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Un peu d'histoire

L'histoire du Sri Lanka s'écrit très tôt sous l'influence du continent indien. Dès le Ve siècle avant J.-C., des populations cingalaises venues du nord de l'Inde abordent l'île par la côte septentrionale, autour de Trincomalee. Elles y développent un système d'irrigation d'une remarquable ingéniosité, permettant l'essor de la riziculture.

C'est dans cette région qu'elles fondent Anuradhapura, futur centre administratif et résidence des rois cingalais pendant plus d'un millénaire.

Le territoire environnant, appelé Rajarata – la « terre royale » – devient alors le cœur politique et spirituel de l'île.

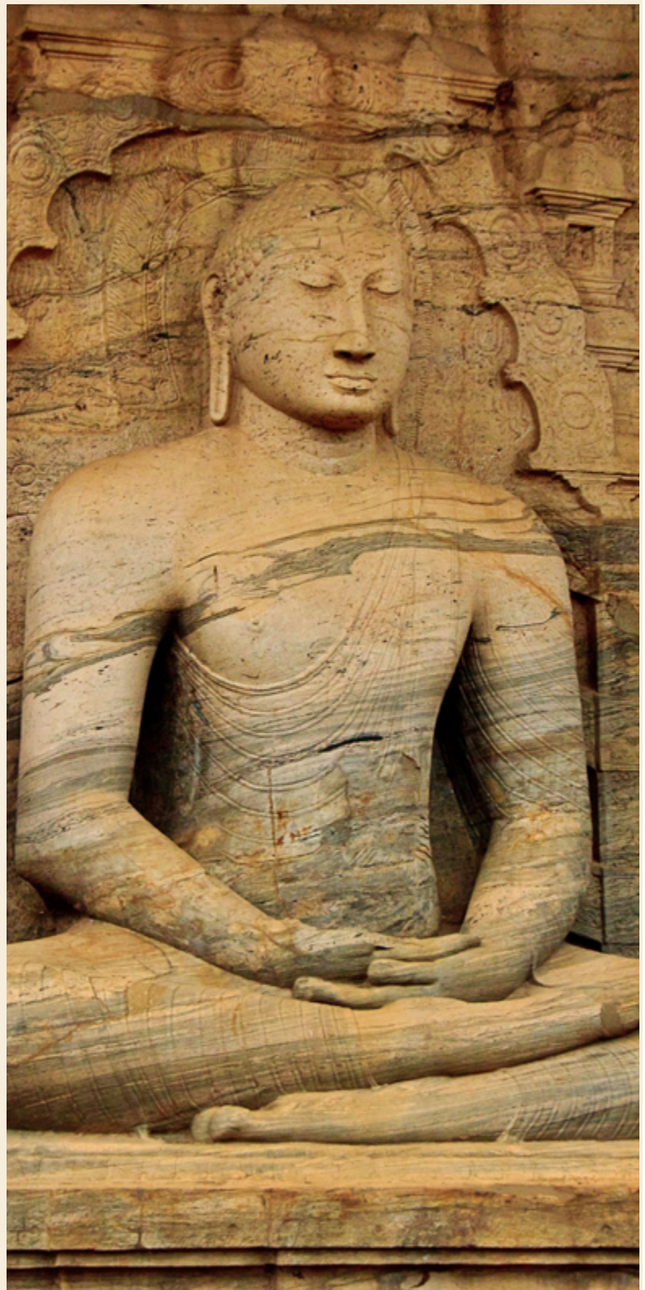
Au IIIe siècle avant J.-C., le bouddhisme, introduit depuis l'Inde, s'impose comme religion officielle. À Anuradhapura naît la première grande communauté monastique avec le monastère Mahavihara.

Par ce choix, le Sri Lanka se rapproche durablement de son puissant voisin indien.

Les siècles suivants, notamment durant la première moitié du premier millénaire, restent marqués par une instabilité chronique.

Le pouvoir central est contesté par des provinces fréquemment rebelles, tandis que plane en permanence la menace d'invasions venues du sud de l'Inde.

Au IVe siècle, l'hindouisme s'affirme en Inde, renforçant chez les Sri-Lankais le sentiment d'être les gardiens du « vrai » bouddhisme.



En 993, une guerre avec l'Inde entraîne la destruction d'Anuradhapura. Le pouvoir se replie alors vers Polonnaruwa, jugée plus sûre, notamment parce qu'elle avait longtemps servi de refuge aux rebelles.

Il faut attendre près de quatre siècles pour voir émerger Kandy, ultime grande capitale royale. À cette époque, il n'est pas rare que plusieurs centres de pouvoir coexistent, reflet des luttes d'influence qui fragmentent l'île.

L'arrivée des Européens tient presque du hasard : en 1505, un navire portugais accoste sur les côtes sri-lankaises. Très vite, attirés par les richesses de l'île, les Portugais s'y installent. Sous couvert de commerce, et portés par une mission religieuse, ils détruisent de nombreux sanctuaires bouddhistes et hindous.

Sous l'influence des franciscains, ils convertissent notamment les populations de pêcheurs, issues des castes les plus modestes, sur les côtes ouest et nord. Profitant de la division politique de l'île, ils prennent facilement le contrôle des zones côtières stratégiques, essentielles à leurs échanges commerciaux.



En revanche, leurs tentatives de conquête du centre montagneux et du royaume de Kandy échouent.

La donne change en 1602 avec la création de la Compagnie néerlandaise des Indes orientales. Les Hollandais supplantent progressivement les Portugais et s'emparent des principaux ports.

Mais l'équilibre reste fragile. Déjà solidement implantée en Inde, la Grande-Bretagne profite des rivalités européennes et des tensions internes aux Provinces-Unies pour prendre le contrôle de l'île à la fin du XVIIIe siècle.

Alors que les régions côtières sont en contact avec les Européens depuis le XVIe siècle, le royaume de Kandy demeure longtemps isolé, conservant jusqu'au XIXe siècle les traits d'un État féodal traditionnel.

Sous domination britannique, le Sri Lanka – alors appelé Ceylan – connaît de profondes transformations. Agriculture, administration et infrastructures se modernisent rapidement, mais sans l'adhésion des populations locales.

Les Cingalais, hostiles aux colonisateurs, refusent souvent de travailler pour eux. Les Britanniques font alors venir des Tamouls du sud de l'Inde, qui deviennent la main-d'œuvre des plantations de thé et de caoutchouc ainsi que des services administratifs.

Paradoxalement, cette période voit aussi d'importants progrès : amélioration de la sécurité, développement du réseau ferroviaire et routier, diffusion de l'éducation. Ceylan affiche ainsi un taux d'alphabétisation supérieur à celui de nombreuses autres colonies.

Le droit de vote est accordé aux femmes dès 1931, une nouvelle constitution est mise en place en 1940, et le 4 février 1948, le Sri Lanka accède à l'indépendance.

Dans ce nouvel État, les tensions apparaissent rapidement. Les Cingalais constatent que les Tamouls, favorisés sous la période coloniale, occupent une place importante dans l'administration et dans l'enseignement supérieur.

En 1956, à l'occasion du 2 500e anniversaire de la mort de Bouddha, les bouddhistes du monde entier célèbrent leur maître. Au Sri Lanka, le parti bouddhiste remporte largement les élections. S'engage alors une politique visant à effacer les traces du colonialisme, mais aussi à affirmer l'identité cingalaise, d'abord sur le plan linguistique, puis religieux.

Ce tournant marque le début de tensions durables entre communautés, nourrissant l'idée, côté tamoul, de créer un État indépendant dans le nord et l'est de l'île.

Les villes du Sri Lanka

Colombo

Capitale commerciale du pays, Colombo était autrefois une simple baie abritée, nichée dans une région côtière luxuriante faite de lagons, de mangroves et de marécages.

Aujourd'hui, la ville a profondément changé d'échelle. Elle s'étire sur près de 60 km du nord au sud et 15 km d'est en ouest, et rassemble près de trois millions d'habitants. L'arc naturel de la baie est toujours visible, mais l'urbanisation a transformé le paysage.

En 1517, les Portugais y installent un comptoir commercial, rapidement protégé par une forteresse édifiée sur un promontoire rocheux au sud. Ce site correspond aujourd'hui au quartier du Fort.

Le commerce florissant de la cannelle attise rapidement les convoitises : les Hollandais s'emparent de la forteresse en 1656, avant d'être eux-mêmes supplantés par les Britanniques en 1796. Ces derniers font de Colombo le principal centre économique de l'île.





L'ouverture de la route Colombo-Kandy en 1827 permet d'accéder aux régions montagneuses, tandis que l'agrandissement du port à la fin du XIXe siècle marque le déclin de Galle, jusque-là port majeur.

Aujourd'hui, le Fort constitue le cœur administratif et financier de la ville, mêlant bâtiments coloniaux et tours modernes. À quelques pas, le quartier de Pettah offre un contraste saisissant : marchés animés, ruelles denses, ambiance populaire. Historiquement réservé aux habitants locaux, il est aujourd'hui majoritairement peuplé de commerçants maures et tamouls.

Kandy

Ancienne capitale royale, Kandy tire son nom de « Kanda Uda Pasrata », l'ancien royaume des montagnes.

Nichée dans un écrin de verdure, la ville séduit par son atmosphère paisible : le lac de Kandy, les jardins du palais, le Temple de la Dent et la forêt d'Udawattakele Forest Reserve composent un décor presque irréel.

Longtemps préservée des influences étrangères, Kandy a résisté aux colonisations portugaise, hollandaise et britannique. Elle ne tombe qu'en 1815, lors de l'abdication du dernier roi.

Aujourd'hui encore, elle demeure un symbole fort de l'identité sri-lankaise et est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Adam's Peak

Montagne sacrée entre toutes, l'Adam's Peak est un lieu de pèlerinage unique au monde.

Selon les croyances, l'empreinte visible au sommet serait celle de Bouddha, de Saint Thomas pour les chrétiens, ou encore d'Adam pour les musulmans. Les hindous, eux, y voient une manifestation de Vishnou.

Depuis plus de mille ans, toutes les religions s'y retrouvent. L'ascension, souvent nocturne, se fait à la lumière des lampes, pour atteindre le sommet au lever du soleil – un spectacle inoubliable.

Horton Plains National Park

À plus de 2 000 mètres d'altitude, Horton Plains offre un paysage étonnant de vastes étendues herbeuses.

On y trouve deux des plus hauts sommets du pays : le Kirigalpota (2 389 m) et le Totapolakanda (2 357 m). La plaine, parfois jaunie en saison sèche, contraste avec les forêts denses qui l'entourent, peuplées de fougères arborescentes et d'orchidées.

Cerfs, singes, écureuils et léopards y évoluent librement. Les éléphants, autrefois nombreux, ont été décimés. Aujourd'hui encore, le Sri Lanka abrite environ 3 000 éléphants sauvages.

Nuwara Eliya

Située au cœur des montagnes, au sud du Pidurutalagala, Nuwara Eliya offre un climat étonnamment frais, entre 11 et 20 °C.

Entourée de collines boisées culminant à 2 000 mètres, la ville évoque une station de villégiature britannique, avec ses bâtiments coloniaux et son célèbre golf 18 trous.

Ce climat tempéré favorise aussi la culture maraîchère et l'élevage laitier sur les hauts plateaux.

Udawalawe National Park

Créé en 1972, le parc national d'Udawalawe s'étend sur plus de 300 km².

Organisé autour d'un vaste réservoir alimenté par la rivière Walawe, il constitue une réserve essentielle pour la faune. Ses paysages mêlent savanes, forêts et zones humides, offrant des conditions idéales à une grande diversité d'animaux.

Le parc est particulièrement réputé pour ses troupeaux d'éléphants, mais on y croise également cervidés, buffles, sangliers, ainsi que quelques léopards et ours.

Anuradhapura

Ancienne capitale millénaire, Anuradhapura a été détruite et reconstruite à plusieurs reprises.

Aujourd'hui, ses vestiges – principalement des ruines de monastères – témoignent de son passé prestigieux et sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Sigiriya

Perchée sur un rocher abrupt de 200 mètres de haut, Sigiriya est l'un des sites les plus spectaculaires du pays.

Construit par le roi Kassapa Ier, qui accéda au pouvoir après une sombre intrigue familiale, le palais dominait autrefois la région. Après sa chute, le site fut transformé en monastère.



Les immortelles

L'immortelle, aussi appelée Helichrysum italicum, est une petite fleur méditerranéenne reconnaissable à ses teintes jaune doré et à son parfum chaud, puissant et légèrement épicé.

Elle est surnommée « immortelle » car, même une fois cueillie et séchée, elle conserve longtemps sa forme, sa couleur et son parfum, comme si elle refusait de faner.

Cette plante pousse principalement sur les terres arides et ensoleillées du bassin méditerranéen : en Corse, dans le sud de la France, en Italie ou encore sur les côtes rocheuses des Balkans.

Elle affectionne les sols pauvres, balayés par le vent et baignés de lumière, où peu d'autres plantes résistent aussi bien. En été, ses champs dorés offrent des paysages emblématiques des maquis méditerranéens.

L'huile d'immortelle,
extraite des fleurs de l'« Helichrysum italicum », est réputée pour ses nombreuses propriétés en cosmétique et en aromathérapie. Originaire du bassin méditerranéen, cette plante aux petites fleurs jaunes pousse principalement sur les sols secs et ensoleillés de Corse, d'Italie et du sud de la France. Son nom « immortelle » provient de la capacité de ses fleurs à conserver longtemps leur couleur et leur parfum, même après avoir été cueillies. Depuis l'Antiquité, elle est utilisée pour ses vertus apaisantes et réparatrices.

Caractéristiques de l'huile d'immortelle
L'huile d'immortelle est particulièrement riche en molécules actives telles que les italidiones, les flavonoïdes et les terpènes, reconnues pour leurs propriétés réparatrices et antioxydantes. Elle contient également des composés naturels favorisant la microcirculation et la régénération cutanée, ce qui en fait une huile précieuse dans les soins de la peau.

Bienfaits de l'huile d'immortelle
L'huile d'immortelle est appréciée pour ses propriétés régénérantes et anti-âge. Elle aide à améliorer la fermeté de la peau, à atténuer les rides et à redonner de l'éclat aux peaux fatiguées ou matures.

Grâce à ses propriétés apaisantes, elle est souvent utilisée pour calmer les rougeurs, les irritations et les petits inconforts cutanés. Elle peut également contribuer à réduire l'apparence des cicatrices et des vergetures.

En stimulant la circulation sanguine, l'huile d'immortelle est reconnue pour aider à diminuer les sensations de jambes lourdes ainsi que l'apparence des bleus et des petites marques liées aux chocs.

Utilisée en massage, elle procure une sensation de détente musculaire et peut accompagner la récupération après un effort physique. Son parfum chaud et herbacé est également apprécié pour favoriser une atmosphère apaisante et relaxante.

Conseils d'utilisation
L'huile d'immortelle s'utilise généralement diluée dans une huile végétale avant application sur la peau. Quelques gouttes suffisent pour un massage léger du visage ou des zones ciblées. Elle peut également être intégrée à une crème de soin ou à une huile de massage.

En diffusion ou en inhalation, son parfum délicat crée une ambiance relaxante et réconfortante. Il est toutefois important de respecter les doses recommandées.



Précautions
L'huile essentielle d'immortelle est très concentrée et doit être utilisée avec précaution. Il est conseillé de réaliser un test cutané avant toute utilisation afin d'éviter les réactions allergiques. Son usage est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que chez les jeunes enfants sans avis médical.

En intégrant l'immortelle dans votre routine bien-être, vous découvrez une plante méditerranéenne aux multiples vertus, appréciée depuis des siècles pour prendre soin naturellement de la peau et du corps.

RECHERCHE

Au coeur de la cellule

Causes et conséquences d'une dérégulation de la Lamine B1 sur le stress réplicatif et l'inflammation.

25k€
Financés par la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine

1
ans de recherche

5
chercheurs mobilisés

1 Pourquoi cette recherche ?

Avant de se diviser, la cellule doit dupliquer fidèlement son information génétique.
Si cette étape est perturbée, des erreurs peuvent apparaître et favoriser le développement de certains cancers.

2 Le rôle de la Lamine B1

La Lamine B1 est une protéine essentielle à la structure du noyau de la cellule. Elle contribue au maintien de la stabilité du génome*.



3 Ce que les chercheurs observent

Dans de nombreuses tumeurs, la quantité de Lamine B1 est anormalement élevée.

Stress réplicatif lors de la duplication de l'ADN
↓
Instabilité du génome*
↓
Augmentation de l'inflammation
↓
Développement tumoral*

Comprendre

4 Ce que l'équipe cherche à comprendre

Pourquoi l'excès de Lamine B1 perturbe la réplicatoin de l'ADN et notamment favorise l'inflammation. L'équipe analyse les mécanismes en jeu et teste si cette dérégulation participe réellement à la tumorigenèse*.

5 Les résultats attendus

Mieux comprendre le lien entre altérations du noyau, instabilité du génome et inflammation. Identifier un biomarqueur* et ouvrir la voie à de nouvelles stratégies thérapeutiques ciblées sur les tumeurs présentant un excès de Lamine B1.

6 Un impact pour demain

Cette recherche pourrait permettre de mieux prédire l'évolution des cancers et d'adapter les traitements pour les patients concernés.



Projet dirigé par
Pr Pascale BERTRAND
Directrice de recherche
Cheffe de service du laboratoire
Réparation et Vieillisement
CEEA Paris-Saclay

Ce projet soutenu par la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, contribue à faire avancer la recherche fondamentale pour mieux prévenir, diagnostiquer et traiter les cancers.

La Ligue soutient aussi l'Équipement, le Diagnostic et le Traitment (EDT)

En parallèle des appels à projets nationaux, le comité des Hauts-de-Seine finance des équipements et dispositifs innovants qui améliorent la recherche ou la prise en charge des patients dans les établissements de notre département. Le montant moyen que nous accordons par projet est de 35 000 €.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
HAUTS-DE-SEINE

*** Génome :**
l'ensemble du patrimoine génétique d'un individu. Il contient toutes les informations nécéssaires au développement, au fonctionnement et au renouvellement des cellules de l'organisme.

***Lamine B1 :**
protéine essentielle à la structure et au bon fonctionnement du noyau de la cellule, où est conservé le patrimoine génétique. Une augmentation anormale de cette protéine est observée dans certains cancers et pourrait favoriser leur développement.

***Tumorigenèses :**
processus par lequel une cellule normale se transforme progressivement en cellulle cancéreuse, jusqu'à former une tumeur.

Thérapie cellulaire

Des laboratoires de l'Institut Curie aux patients : CellAction accélère la révolution des thérapies cellulaires

À l'Institut Curie Saint-Cloud, les équipes de CellAction transforment les découvertes scientifiques en thérapies cellulaires innovantes destinées aux patients atteints de cancer. Un défi technologique et médical majeur auquel contribue la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine à travers son soutien à l'aménagement de cette plateforme d'excellence.

Créée en 2024, CellAction est le laboratoire de l'Institut Curie et la plateforme du Paris Saclay Cancer Cluster dédiée au développement des thérapies cellulaires et géniques. Installée depuis 2025 dans de nouveaux locaux sur le site de l'Institut Curie à Saint-Cloud, elle a pour mission d'accélérer le développement de traitements innovants contre le cancer, depuis les premières découvertes scientifiques jusqu'à leur transfert vers les patients. Composée de 27 collaborateurs aux expertises scientifiques, techniques et industrielles complémentaires, l'équipe accompagne le développement de traitements de nouvelle génération à chaque étape de leur maturation. Son ambition : réduire le temps nécessaire pour transformer une innovation prometteuse en solution thérapeutique concrète pour les patients.

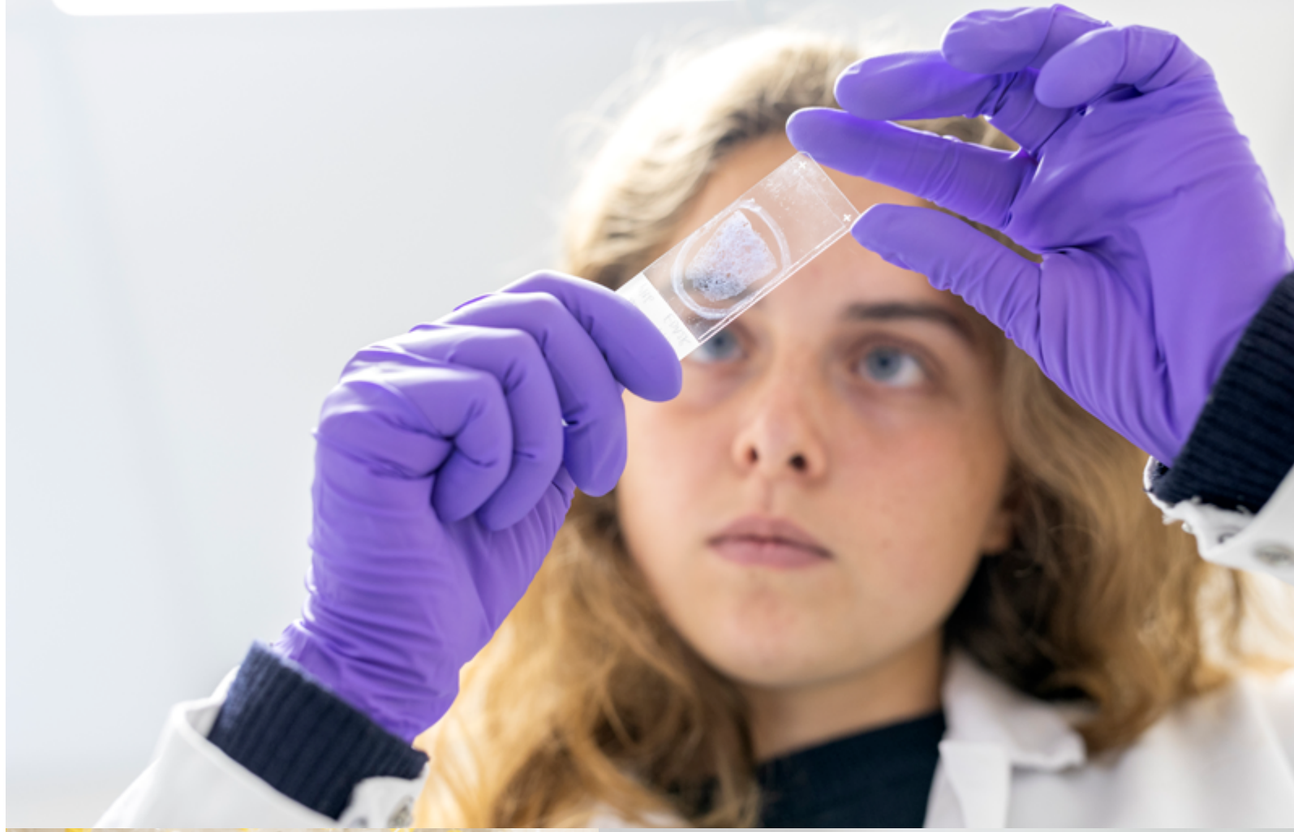
Au cœur de ses activités se trouve le développement de procédés (« process development »), une discipline essentielle mais souvent méconnue. Il s'agit de concevoir et d'optimiser l'ensemble des étapes permettant de transformer un résultat de laboratoire en un médicament reproductible, sûr et conforme aux exigences cliniques et réglementaires. Conditions de culture cellulaire, méthodes de fabrication, contrôle qualité ou encore analyses biologiques : chaque paramètre est étudié afin de garantir la fiabilité des futurs traitements et leur production à plus grande échelle.

CellAction concentre notamment ses efforts sur les thérapies cellulaires de type CAR-T, une approche révolutionnaire consistant à modifier certaines cellules immunitaires du patient pour leur permettre d'identifier et de détruire plus efficacement les cellules cancéreuses. Déjà prometteuses dans plusieurs hémopathies malignes, ces thérapies font aujourd'hui l'objet d'importants travaux de recherche afin d'étendre leur efficacité à d'autres formes de cancers.

Grâce à son expertise et à ses infrastructures dédiées au sein de l'Institut Curie, CellAction accompagne les projets tout au long de leur maturation : validation scientifique, optimisation des procédés, études précliniques et préparation du transfert vers les plateformes de production clinique. Ce rôle d'interface entre recherche académique, innovation technologique et application médicale en fait un acteur stratégique de l'écosystème français de lutte contre le cancer.

« Sans le soutien de la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, nous n'aurions pas pu mener les travaux d'aménagement des locaux sur le site de l'Institut Curie à Saint-Cloud. Cet engagement a permis de créer un environnement de travail indispensable au développement des thérapies cellulaires innovantes de demain. »

Dr Marion Alcantara, directrice médicale de CellAction







copyright : Thomas Lang / Institut Curie

Dépistage utérus

Le seul cancer idéal pour le dépistage.

Le cancer du col de l'utérus est l'un des cancers qui se prête le mieux au dépistage : il est fréquent, évolue très lentement et les lésions précancéreuses peuvent être détectées puis traitées plusieurs années avant l'apparition d'un cancer.
En moyenne, il faut une dizaine d'années entre une infection persistante et le développement d'un cancer.

Le principal facteur de risque est une infection par le papillomavirus humain (HPV). Très fréquente, elle concerne près de 80 % des femmes avant 30 ans. Dans 90 % des cas, l'infection disparaît spontanément en un à deux ans. Seules les infections persistantes par certains HPV à haut risque (notamment les HPV 16 et 18) peuvent provoquer des lésions précancéreuses.

Les HPV peuvent également être responsables de cancers du pénis, de la vulve, de l'anus ou de certaines régions de la bouche et de la gorge : les femmes comme les hommes peuvent donc être concernés et transmettre le virus.

Un dépistage simple, gratuit
Les femmes âgées de 25 à 65 ans reçoivent une invitation à réaliser un test HPV, sans avance de frais, auprès d'un gynécologue, d'une sage-femme ou d'un laboratoire.

Test HPV négatif : un nouveau dépistage est recommandé 5 ans plus tard.
Test HPV positif : des examens complémentaires permettent d'identifier d'éventuelles lésions précancéreuses et de les traiter avant qu'elles n'évoluent.
Grâce à ce parcours très standardisé, l'incidence du cancer du col de l'utérus a fortement diminué.

Pourtant, seulement 60 % des femmes participent aujourd'hui au dépistage.

Vaccination et dépistage : deux protections complémentaires

La vaccination contre les HPV protège les personnes vaccinées ainsi que leurs partenaires en limitant la transmission du virus.
Elle est désormais recommandée aux filles comme aux garçons.

Le schéma vaccinal comprend 2 doses entre 11 et 14 ans et 3 doses entre 15 et 19 ans.
Malgré son efficacité, la couverture vaccinale reste encore insuffisante.

Vaccination et dépistage sont les deux piliers de la prévention du cancer du col de l'utérus.



Bon à savoir

Le préservatif ne protège pas intégralement des infections HPV, la meilleure protection est la vaccination. (le plus tôt, le mieux).

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

DONNER À LA LIGUE, C'EST SOUTENIR CEUX QUI AIDENT LES PERSONNES MALADES AUJOURD'HUI COMME CEUX QUI TROUVERONT DES TRAITEMENTS DEMAIN.

Aidez ceux qui aident.
Faites un don sur ligue-cancer.net



Portrait bénévole

Aurélia, bénévole : “Donner de son temps, ça permet de sortir de sa bulle”

Que signifie le bénévolat pour toi ?
Je l’ai toujours vu comme quelque chose qui vient du cœur. Savoir donner de son temps, c’est très important.
Ça permet de ne pas rester concentré sur sa petite personne, de sortir de sa bulle, de voir ce qu’il y a autour. C’est toujours enrichissant.

Qu’est-ce qui t’a donné envie de devenir bénévole ?
J’ai toujours baigné dedans, entre les scouts et le service civique. J’ai toujours été tournée vers les autres, mais je ne mettais pas le mot “bénévolat”.

Pendant des années, j’ai mis ça entre parenthèses. Et puis, au fil du temps, il y a eu ce manque qui revenait. Je regardais, mais je n’osais pas sauter le pas.

Je suis allée au forum des assos de Saint-Cloud, je suis tombée sur la Ligue.
On m’a dit : “Ne vous prenez pas la tête, c’est à votre rythme.”
J’ai laissé mon contact et c’est comme ça que ça a commencé.

Quelles sont tes missions à la Ligue ?
Je fais des missions de terrain : je tiens un stand d’information et de goodies tous les ans à la piscine de Saint-Cloud, et à Colombes

pour les stands d’information, notamment pour l’opération « Tous unis contre le cancer » avec le centre Leclerc.

Peux-tu nous raconter une anecdote ?
J’étais stressée à mort. Mon fils est venu avec moi, ainsi que ma mère. La dame de l’accueil (merci à elle !) a été super. Ça m’a rassurée. Mon fils est très réceptif à ça. Il est un peu timide, mais au fil des années, ça va venir. C’est aussi pour lui transmettre cette notion d’engagement : on a tous eu, à un moment donné dans notre vie, quelqu’un qui nous a tendu la main.

Que dirais-tu à une personne qui souhaite s’engager à la Ligue contre le cancer ?
Allez-y, il ne faut pas hésiter. Que ce soit à la Ligue ou ailleurs.

On découvre des parcours variés, très honorables. Humainement, il n’y a pas mieux que de savoir donner de son temps.

Avoir une interaction avec les gens, ça fait retrouver les vraies valeurs de la vie.
Que vous soyez touché par la maladie ou non, faites-le. Sortez de vos écrans et engagez-vous un peu.



Portrait bénévole

Laurent, bénévole : “Du temps disponible devenu du temps utile”

Que signifie le bénévolat pour toi ?
Être bénévole, c’est consacrer librement de son temps à une cause d’intérêt général, sans rémunération.

En retour, c’est la satisfaction de s’engager concrètement au service des autres, que ce soit sur le terrain ou à travers des missions de soutien et d’organisation.

Qu’est-ce qui t’a donné envie de devenir bénévole ?
Retraité depuis quelques années et désormais plus libre de mon temps, j’ai souhaité donner un sens supplémentaire à cette nouvelle étape de vie.

Au-delà des loisirs et des voyages, il me paraissait essentiel de m’engager régulièrement au service d’une cause qui nous concerne tous : la lutte contre le cancer.

Quelles sont tes missions à la Ligue ?
Bénévole à la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine depuis un mois et demi, j’y consacre une journée par semaine.

J’apporte mon soutien à diverses missions administratives et participe également à des actions de terrain, comme l’opération « Nager contre le cancer », qui permet de sensibiliser le public et de collecter des fonds au profit de la Ligue.

Peux-tu nous raconter une anecdote ?
Lors de l’opération « Nager contre le cancer » à la piscine de Sceaux, un usager souhaitait acheter trois petits canards mais a rencontré un problème avec le paiement par QR Code.

Il est parti se baigner en promettant de revenir avec la preuve de règlement. Une heure et demie plus tard, il est revenu avec ses trois enfants, a présenté le paiement validé, et chacun des enfants est reparti ravi avec son petit canard.

Que dirais-tu à une personne qui souhaite s’engager à la Ligue contre le cancer ?
Je leur dirais que le bénévolat est une expérience enrichissante qui permet de prendre du recul sur son quotidien, qu’il soit professionnel ou personnel.

C’est l’occasion de découvrir d’autres façons de travailler, de rencontrer de nouvelles personnes et, surtout, de mettre son temps et ses compétences au service d’une cause d’intérêt général.

À la Ligue contre le cancer, cet engagement prend tout son sens au sein d’une organisation reconnue pour son sérieux, son efficacité et l’impact concret de ses actions.

LA LIGUE AGIT

Depuis plus de cent ans, la Ligue contre le cancer agit au quotidien au contact de celles et ceux qui en ont besoin.

Elle est le seul acteur à avoir une approche globale de la lutte contre le cancer, en intervenant avant, pendant et après la maladie, à tout âge et pour tout type de cancer.

Indépendante, la Ligue accomplie ses missions grâce à la générosité du public et à l'engagement de ses militants.

NOS MISSIONS

- **Prévenir et promouvoir la santé :** informer sur les risques, renforcer les compétences psychosociales dès le plus jeune âge, créer des environnements favorables et protéger la population ;
- **Améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches aidants :** informer, soutenir et accompagner toute personne touchée par la maladie, quels que soient sa condition, son origine ou son genre ;
- **Faire avancer la recherche :** initier, soutenir, promouvoir des projets de recherche pour construire un avenir porteur d'espoir ;
- **Participer à la démocratie en santé :** mobiliser la société et porter la voix des personnes malades et de leurs proches aidants pour faire évoluer les politiques de santé.

AGISSONS ENSEMBLE,
PRÈS DE CHEZ VOUS, POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE

Que vous ayez quelques heures par mois ou plus de temps à offrir, que vous soyez étudiant, actif, retraité ou en reconversion : **il y a une place pour vous à la Ligue contre le cancer que vous soyez concerné ou non par la maladie. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations : cd92@ligue-cancer.net**



DEVENIR BÉNÉVOLE À LA LIGUE CONTRE LE CANCER, C'EST :

Rejoindre un réseau solide de plus de 10 000 bénévoles et 500 000 adhérents partout en France.
Bénéficier de formations spécifiques de l'école de formation de la Ligue pour agir avec confiance et expertise sur le terrain.

Participer activement à des actions de proximité, au plus proche du terrain dans votre comité départemental.

DEVENEZ LIGUEUR
CHACUN PEUT S'ENGAGER À SA MANIÈRE

- **Ecoute et accompagnement des malades et de leurs proches aidants**
- **Prévention et sensibilisation (écoles, entreprises, événements)**
- **Soutien administratif et comptable (participer à l'accueil physique et téléphonique)**
- **Communication et partenariats (création de supports, animation des réseaux sociaux et du site internet)**
- **Organisation d'événements et soutien logistique**
- **Aide à la collecte de fonds**
- **Devenir représentant des usagers du système de santé**
- **Agir au sein d'un comité départemental en rejoignant le conseil d'administration**





Natation pour Tous,

fondée en 2010 (www.swimeasy.fr), est une association dédiée à l'apprentissage, au perfectionnement et au plaisir de nager.

Elle compte 262 adhérents pour la saison 2025-2026 et fonctionne grâce à l'engagement de quatre bénévoles.

L'association organise des stages de natation pour adultes de tous niveaux, dans un esprit convivial et sans compétition.
Grâce à l'analyse vidéo, en surface comme sous l'eau, les participants peuvent améliorer leur technique tout en découvrant différentes régions de France lors de séjours à l'INSEP, La Flèche, Saint-Malo, Vichy ou Apt.

Depuis plusieurs années, Natation pour Tous développe également des activités de sport santé à Paris et à Suresnes.

Les séances « **Nagez Forme Santé** », labellisées par la Fédération Française de Natation, accompagnent notamment les personnes souhaitant reprendre une activité physique après une maladie chronique ou lutter contre la sédentarité.

Swim Easy
Association NATATION POUR TOUS

Encadrées par un maître-nageur formé à la natation santé, ces séances contribuent à améliorer le bien-être et la condition physique des participants.

Depuis septembre 2025, trois bénéficiaires de la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine y participent régulièrement, avec des retours très positifs.



Le Tennis Club de Clamart,

accueille 1 350 adhérents de 3 à 90 ans sur ses 15 terrains, situés entre le centre-ville et la forêt de Clamart.

Engagé dans le développement du tennis féminin, de la compétition, du tennis santé et du tennis responsable, le club a obtenu en 2026 le label Or « Club Engagé – Acteur du développement durable » décerné par la Fédération Française de Tennis.

Le tennis santé constitue l'un des projets prioritaires du club. Lancée en 2023, cette section est encadrée par Matisse Lalet, titulaire d'un Master 2 STAPS Activités Physiques Adaptées. En mars 2024, le club a obtenu le label « Club Tennis Santé » de la FFT.

Le dispositif s'adresse aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancer, diabète, hypertension, Parkinson, dépression, asthme, etc.) ainsi qu'aux personnes en situation de handicap.

Les séances sont adaptées aux capacités de chacun et favorisent, lorsque cela est possible, l'inclusion au sein des cours collectifs.

TENNIS CLUB CLAMART

Grâce au partenariat avec la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, les personnes touchées par un cancer peuvent bénéficier d'une prise en charge de leur cotisation annuelle.

Depuis sa création, la section accueille chaque année une quarantaine de participants, dont 17 personnes atteintes d'un cancer.



L'Athletic Club de Boulogne-Billancourt (ACBB) Aviron et la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine

ont développé un partenariat afin de permettre aux personnes atteintes d'une maladie chronique de bénéficier des bienfaits de l'activité physique adaptée.

Installé depuis 2007 sur la base nautique de l'Île-de-Monsieur, le club propose plusieurs sections : loisirs, compétition, handi-aviron, aviron adapté et aviron santé. Sport complet de plein air, l'aviron sollicite l'ensemble du corps tout en préservant les articulations et favorise le maintien de la condition physique ainsi que le bien-être.

Référence nationale, Boulogne 92 accueille près de **800 licenciés**, dispose de **220 bateaux** et s'appuie sur **six entraîneurs professionnels.**

Classé **2e club de France en 2025** par la Fédération Française d'Aviron, il figure parmi les cinq meilleurs clubs français depuis plus de dix ans.

Il bénéficie également du label « **École Française d'Aviron** » **3 étoiles**, avec les mentions **Aviron Santé** et **Aviron et Handicaps.**



Le Stade Multisports de Montrouge,

habilité Maison Sport Santé depuis 2022, rassemble près de 4 000 adhérents autour de 22 disciplines sportives.

Partenaire de la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine, il propose des activités physiques adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques, à celles souhaitant reprendre une activité physique ainsi qu'aux enfants en situation de handicap.

Encadrés par des professionnels formés au sport santé, les participants peuvent pratiquer notamment le fitness santé, la marche santé, la gym, l'aquagym, l'aïkido ou encore l'athlétisme, dans un cadre bienveillant et adapté à leurs capacités.

À travers son action, la Maison Sport Santé contribue à améliorer la condition physique, le bien-être et la qualité de vie de ses adhérents tout en favorisant le lien social.



LE 8 NOVEMBRE
REJOIGNEZ LA COURSE
AU BOIS DE VINCENNES À PARIS



2, 5 OU 10 KM

ET EN DIGITAL
PARTOUT EN FRANCE

ENSEMBLE, PLUS VITE QUE LE CANCER

PLUS VITE QUE LE CANCER | LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Inscription et infos sur
www.plusvitequelecancer.net

Histoire de boules de pétanque

Naissance en Gaule

Essor à la Renaissance

1629 jeu de boules interdit au pleuple jusqu'à la Révolution

1850 «Le Clos Jouve» 1ère société officielle

1907 Naissance de la pétanque à la Ciotat

1910 1er concours officiel de pétanque

1927 Première boule en acier fabriquée à Saint Bonnet le Château

1945 Création FFPJP

2005 La pétanque devient un sport de haut niveau

2025 FFPJP et Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine deviennent partenaires

Tu tires ou tu pointes ?

«Marcher,
se baisser,
plier les genoux,
jeter puis ramasser ses boules, se concentrer, rire, compter et parler en se faisant comprendre de ses partenaires et adversaires, sont autant de gestes simples ou de postures maintes fois répétés au cours d'une partie ou d'un après-midi de pétanque entre copains. Aussi anodines que soient ces situations, elles font appel à des mécanismes complexes qui nous maintiennent, de façon subtile, en bonne santé. Cette pratique d'une activité physique appartient au monde du sport santé.

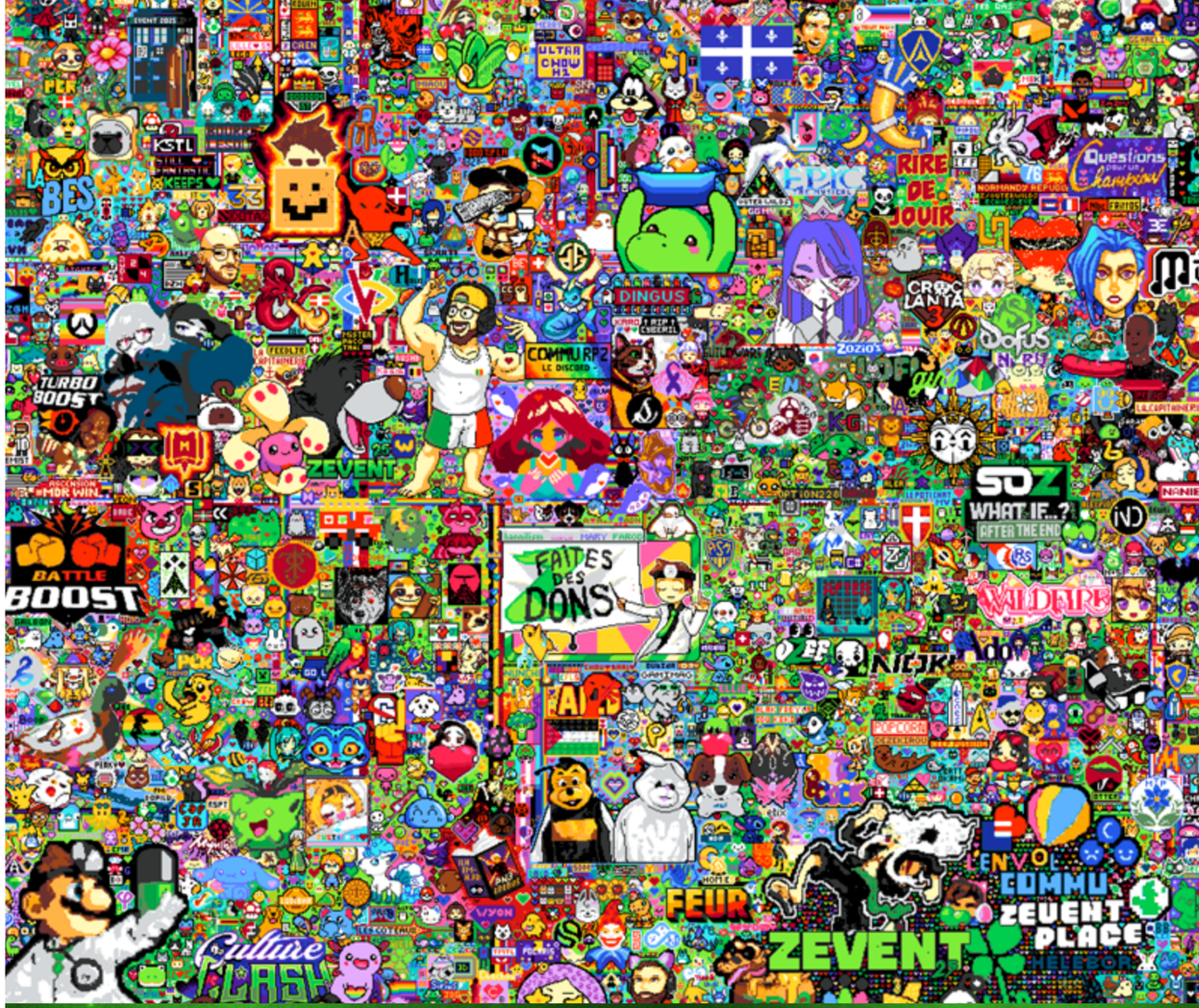
«Et si la pratique sportive prend soin du corps, elle panse l'âme car c'est un formidable créateur de ciment social, de passion et de citoyenneté.»
Comme on dit dans le jargon de la pétanque, « tant que tu as des boules dans les mains, tout peut arriver ».
Enfin, la pétanque est un formidable outil d'échanges et de socialisation, permettant notamment aux personnes isolées, pour les plus anciens, de sortir de chez soi, garder un cercle d'amis ou de connaissances permet de rompre la solitude, de maintenir la solidarité intergénétionnelle.»
Le mot de M.Le Bot, Président de la FFPJP

Le concept ?
Associer la convivialité d'une partie de pétanque à un temps d'échange et d'information sur la santé masculine.

Encadrées par un animateur de la FFPJP, les parties permettent de créer un climat propice aux questions et aux discussions. À leurs côtés, notre chargé de prévention tient un stand d'information pour sensibiliser les participants aux facteurs de risque, aux signes d'alerte et à l'importance du dépistage.
Les participants repartent également avec un cochonnet aux couleurs de l'opération.

Boule devant Boule d'argent.

C'est Fanny !





Devenir mécène

Nous avons tous un rôle à jouer quand il s'agit de notre santé.

S'engager autrement
Soutenir une cause ne passe pas toujours par un engagement de terrain. Pour de nombreuses entreprises, le mécénat est une autre manière d'agir.
Derrière ce mot, c'est une entreprise qui choisit de soutenir financièrement ou matériellement une cause d'intérêt général, sans attendre de contrepartie commerciale.

Au-delà du geste
Le mécénat ne se résume pas à un don. Il s'inscrit dans une démarche plus globale, où l'entreprise choisit de s'impliquer durablement aux côtés d'une cause.
Soutenir la lutte contre le cancer avec la Ligue, c'est contribuer directement :

- à financer la recherche
- à développer des actions de prévention
- à accompagner les personnes malades et leurs proches

Fédérer autour d'un engagement commun
Pour les entreprises, le mécénat est aussi une manière de donner du sens à leur action.
Il permet d'associer les collaborateurs à un projet porteur, de fédérer autour de valeurs communes et de créer une dynamique positive.
Qu'il s'agisse d'un don financier, de mécénat de compétences ou de soutien matériel, chaque contribution participe à un effort collectif.
Car derrière chaque action, il y a une réalité : celle des patients, des familles, des soignants.

Le rôle du territoire et de l'engagement dans la durée
Comme pour toutes ses actions, la Ligue s'appuie sur son ancrage territorial.
Cette proximité permet aux entreprises mécènes de soutenir des projets directement utiles à leur environnement local et d'en mesurer concrètement l'impact.
Le mécénat s'inscrit dans un temps long. Il permet de construire des partenariats durables, fondés sur la confiance. Aujourd'hui, de plus en plus d'entreprises choisissent cette voie, non pas par obligation, mais par conviction.

Mécénat, ce qu'il faut savoir :

Le mécénat correspond au soutien apporté, sans contrepartie directe, à une œuvre ou une organisation d'intérêt général.
Il peut prendre différentes formes :

- *don financier*
- *don en nature (matériel, produits…)*
- *mécénat de compétences (mise à disposition de salariés)*

Pour les entreprises, il s'inscrit pleinement dans une démarche

Prévention & RSE

RSE, pourquoi une entreprise s'engage ?

La Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) désigne la manière dont une entreprise intègre les enjeux sociaux, environnementaux et sociétaux dans ses activités. Les entreprises recherchent des actions en lien avec leurs valeurs et celles de leurs collaborateurs. Soutenir une cause d'intérêt général, comme la lutte contre le cancer, leur permet de donner du sens à leur action et de mobiliser durablement leurs équipes.

Quand l'entreprise s'engage, la prévention avance
Il y a encore quelques années, parler de santé en entreprise relevait presque de l'intime. Aujourd'hui, la prévention s'invite au cœur du quotidien professionnel et change profondément le rôle de l'entreprise dans la société.
Au-delà de la performance, une évidence s'impose : nous passons une grande partie de notre vie au travail. Et c'est aussi là que peuvent naître des prises de conscience.

Un lieu pour informer, pour transformer
Dans de nombreuses entreprises, la prévention devient visible, accessible, presque naturelle. Ces actions prennent des formes parfois inattendues : stands d'information, conférences, ateliers de pétanque pour sensibiliser aux cancers masculins, représentations théâtrales autour du cancer du sein, ou encore dégustations sans alcool avec un caviste à l'occasion du Dry January.

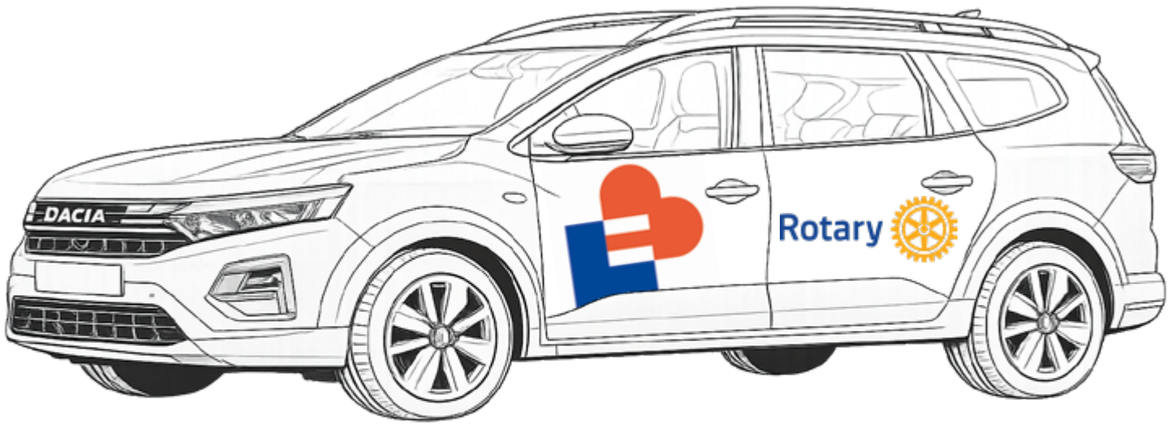
Ces moments dans des journées souvent chargées permettent de rappeler que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité. Et parfois, un simple échange, une information entendue au bon moment, peut faire la différence.

Donner du sens, ensemble
Mais l'engagement des entreprises ne s'arrête pas là.
Soutenir une association, mobiliser ses équipes, organiser une collecte ou un défi solidaire sont autant d'initiatives qui rassemblent. Dans ces moments-là, l'entreprise devient autre chose : un lieu de solidarité, de partage, de valeurs incarnées.

L'ancrage local, une force
Ce mouvement prend toute sa dimension grâce au terrain car la Ligue agit au plus près des besoins. Cette présence locale permet de construire des actions adaptées, en lien direct avec les entreprises de notre territoire.

S'engager localement, c'est voir l'impact de ses actions. C'est soutenir des projets utiles, visibles, qui bénéficient directement à celles et ceux qui en ont besoin à côté de vous.

Un engagement qui change tout
Aujourd'hui, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à chercher du sens dans leurs actions. La prévention, le soutien aux malades, l'accompagnement des proches sont autant de combats qui dépassent les murs de l'entreprise.
Si chacun à son échelle peut agir, l'entreprise offre cette opportunité : celle de faire ensemble. Car au fond, s'engager, c'est peut-être simplement ça : transformer un lieu de travail en lieu d'impact.



Un nouveau véhicule pour renforcer nos actions de proximité

Grâce à la générosité du Rotary Club de Paris Ouest, la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine dispose désormais d'un nouveau véhicule pour accompagner ses missions sur l'ensemble du département.

Financé par une collecte réalisée auprès des membres du **Rotary**, ce véhicule permettra à nos équipes salariées et bénévoles de faciliter leurs déplacements lors des actions de prévention, des interventions dans les écoles, les entreprises et les communes, ainsi que dans le cadre de l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches.

Bien plus qu'un simple moyen de transport, ce don renforce notre présence de terrain et notre capacité à aller au plus près des habitants des Hauts-de-Seine.

La Ligue contre le cancer du 92 remercie chaleureusement le Rotary Club de Paris Ouest pour son engagement et sa confiance.

Ce partenariat illustre l'importance de la solidarité locale pour faire progresser la prévention, soutenir les patients et poursuivre ensemble la lutte contre le cancer.



LA LIGUE CONTRE LE CANCER

DONNER À LA LIGUE, C'EST PERMETTRE AUX PERSONNES MALADES DE PENSER À AUTRE CHOSE ET AUX CHERCHEURS DE NE PENSER QU'À ÇA.

Aidez ceux qui aident.
Faites un don sur
ligue-cancer.net



L'INFOGR' AFFICHE

Comment TON SMARTPHONE TE CAPTIVE ?

Il t'est déjà arrivé de prendre un téléphone pour quelques minutes et te rendre compte, en levant la tête que tu y avais passé beaucoup plus longtemps que prévu ? C'est normal. Même s'il est tout petit, cet écran est conçu pour t'attirer comme un aimant.

› Les yeux.

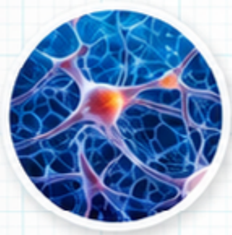
Ils captent les signaux émis par l'écran et les envoient vers le cortex visuel, à à l'arrière du cerveau. Les cellules de la rétine, très sensibles à la lumière bleue, entrent aussi en communication avec le noyau suprachiasmatique pour lui dire qu'"il fait jour"... enfin selon elles. Difficile alors de garder une horloge interne jour/nuit bien réglée !

› Les noyaux accumbens.

Cette zone du cerveau s'active quand tu vois ou entends quelque chose qui te plait. C'est ici qu'est fabriquée la dopamine, une hormone responsable de la sensation de plaisir. Avec les likes (qui boostent ton ego) et les algorithmes (qui te montrent des contenus que tu es censé aimer) le smartphone t'envoie des doses régulières de dopamine. Problème : plus on reçoit cette hormone régulièrement et facilement, plus on en redemande et moins on se motive pour des activités autres, comme le sport, qui en apportent aussi mais après un peu plus d'effort.

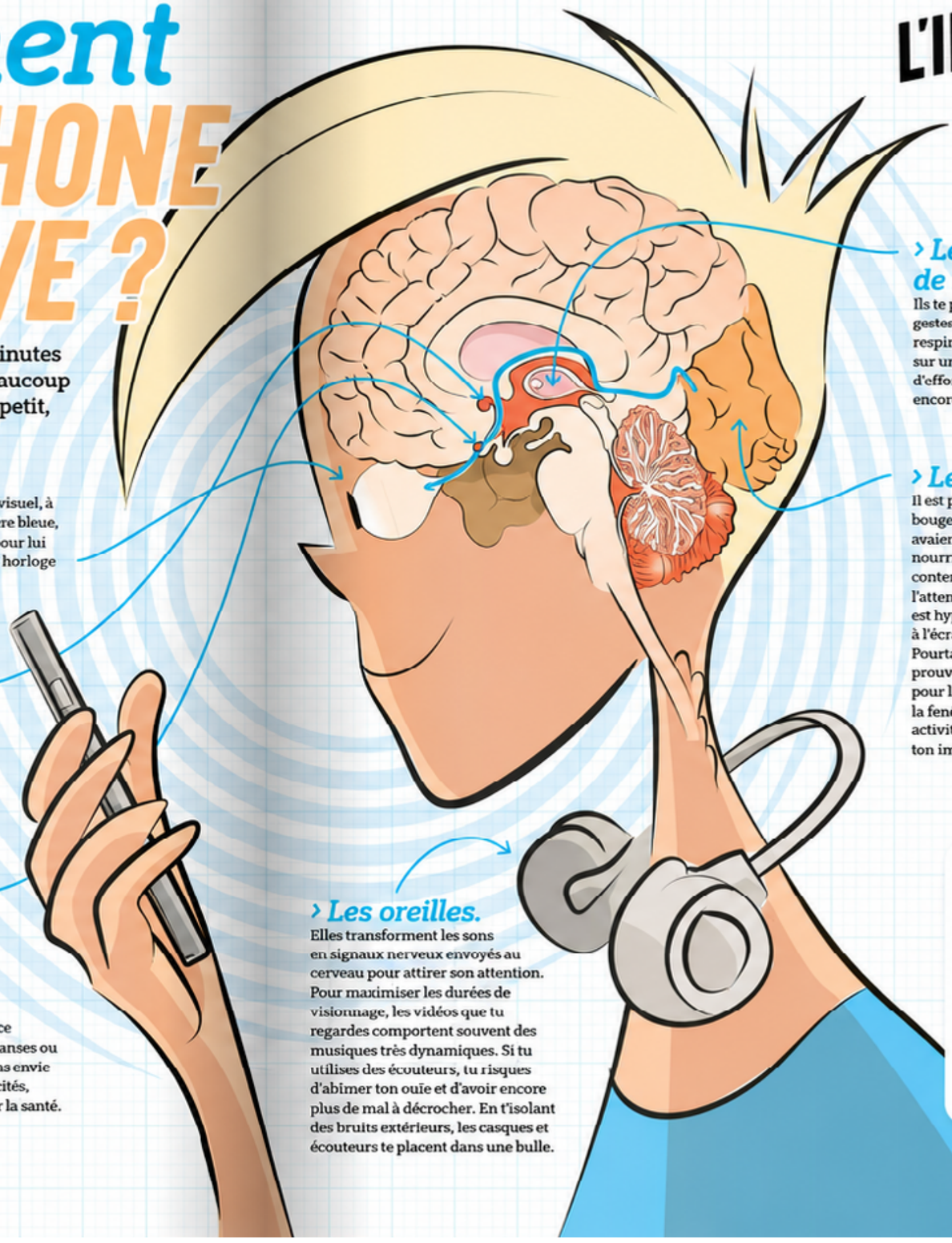
› Le noyau suprachiasmatique.

Il est chargé de contrôler le rythme jour / nuit de ton corps. À l'aide des informations transmises par les yeux, il bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil sécrétée le soir. Résultat : face à ton smartphone, tu n'as plus envie de dormir même si tu es fatigué.



› Les neurones miroirs.

Quand tu regardes une vidéo, ils s'imaginent à la place du protagoniste. Tu es donc tenté de reproduire les danses ou les poses que tu vois. C'est aussi à cause d'eux que tu as envie de consommer les produits présentés dans des publicités, même s'il s'agit de produits qui ne sont pas bons pour la santé.



› Les ganglions de la base.

Ils te permettent de faire certains gestes sans avoir à y penser, comme respirer, marcher... ou scroller sur un écran. Comme il n'y a plus d'efforts à faire, tu peux y passer encore plus de temps.

› Le cortex visuel.

Il est programmé pour repérer ce qui bouge. C'est logique, nos ancêtres avaient besoin de chasser pour se nourrir ! Sur ton smartphone, les contenus sont mobiles pour capter l'attention. Quand ton cerveau est hypnotisé par ce qui apparait à l'écran, difficile de décrocher. Pourtant, les scientifiques ont déjà prouvé que l'oisiveté était bonne pour la santé. Quand tu regardes par la fenêtre ou que tu cherches une activité pour t'occuper, tu développes ton imagination et ta débrouillardise.

› Les oreilles.

Elles transforment les sons en signaux nerveux envoyés au cerveau pour attirer son attention. Pour maximiser les durées de visionnage, les vidéos que tu regardes comportent souvent des musiques très dynamiques. Si tu utilises des écouteurs, tu risques d'abîmer ton ouïe et d'avoir encore plus de mal à décrocher. En t'isolant des bruits extérieurs, les casques et écouteurs te placent dans une bulle.

T'es-tu déjà demandé si tu étais accro aux écrans ? Fais le test sur Ligl'Up ! Quel score aux écrans es-tu ?

L'agenda scolaire : un outil de prévention au quotidien

Chaque année, la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine distribue son agenda scolaire de prévention à des milliers d'élèves de CM2 dans plusieurs communes du département.

Bien plus qu'un simple agenda, il sensibilise les enfants aux bons réflexes pour préserver leur santé :

- **alimentation équilibrée**
- **activité physique**
- **sommeil**
- **exposition au soleil**
- **usage des écrans**
- **addictions**

Conçu par des élèves, pour des élèves, cet outil pédagogique s'inscrit dans le parcours éducatif de santé et permet d'aborder des sujets essentiels de manière simple et accessible.

Véritable lien entre l'école et la maison, il encourage également les échanges entre les enfants et leurs parents autour des habitudes de vie favorables à la santé.

À travers ce projet, la Ligue et les communes partenaires partagent une même conviction : la prévention s'apprend dès le plus jeune âge et constitue l'un des leviers les plus efficaces pour préserver sa santé tout au long de la vie.









Kiplin : quand l'activité physique devient un jeu collectif

Et si bouger devenait un défi ludique à relever ensemble ? C'est le pari de Kiplin, une solution innovante qui encourage l'activité physique grâce à des challenges connectés accessibles à tous.

À travers une application mobile, les participants se regroupent en équipes et relèvent des défis basés sur les pas quotidiens, des quiz, des missions ou encore des défis photos.

Pensés pour favoriser le bien-être et lutter contre la sédentarité, ces programmes misent avant tout sur la motivation collective, l'esprit d'équipe et le plaisir de bouger. L'objectif n'est pas la performance sportive, mais l'adoption durable de bonnes habitudes de vie.

Déployée dans de nombreuses entreprises, collectivités et structures de santé, la solution Kiplin permet à chacun de progresser à son rythme tout en partageant une aventure commune.

Les défis sont personnalisables et accessibles quels que soient l'âge ou la condition physique des participants.







À l'heure où la sédentarité constitue un véritable enjeu de santé publique, cette approche par le jeu démontre qu'il est possible de prendre soin de sa santé tout en cultivant la convivialité, la cohésion et le plaisir d'agir ensemble.





Women Health Summit : une première édition réussie

Le 11 avril 2026, le média Le Filtre a organisé la première édition du Women Health Summit à Levallois-Perret.

Cet événement consacré à la santé des femmes a réuni **645 participantes** autour de thématiques majeures telles que la santé mentale, l'endométriose, le post-partum, la périménopause ou encore la prévention des cancers gynécologiques.

Tout au long de la journée, plus de **50 intervenants**, experts et personnalités engagées ont partagé leurs connaissances et leurs expériences à travers des conférences, ateliers et temps d'échanges. L'objectif : informer, sensibiliser et libérer la parole autour de sujets encore trop souvent méconnus ou tabous.



Soutenue par de nombreux partenaires, dont la **Ligue contre le cancer**, cette première édition a rencontré un fort écho auprès du public et sur les réseaux sociaux.

Elle marque le lancement d'un rendez-vous appelé à s'inscrire durablement dans le paysage de la santé et du bien-être des femmes.



La Maison de Chateaubriand, un lieu d'histoire et de littérature

Située à Châtenay-Malabry, au cœur du Domaine départemental de la Vallée-aux-Loups, la Maison de Chateaubriand est une demeure d'écrivain labellisée « Maison des Illustres ».

C'est ici que François-René de Chateaubriand vécut de 1807 à 1817 et commença la rédaction de son œuvre majeure, Les Mémoires d'outre-tombe.

Entourée d'un parc romantique de 11 hectares imaginé par l'écrivain lui-même, la maison conserve d'importantes collections d'œuvres d'art, d'éditions rares, de manuscrits et d'autographes, faisant de ce lieu l'une des principales institutions consacrées à Chateaubriand.



Tout au long de l'année, la Maison propose une riche programmation culturelle : expositions, conférences, concerts, ateliers et rencontres littéraires.

Jusqu'au **29 mars 2026**, elle accueille l'exposition « **Atala 1801. Voyage illustré au cœur d'un roman** », consacrée au célèbre roman qui contribua à faire naître le romantisme français.

À travers une centaine d'œuvres et documents, le visiteur est invité à redécouvrir ce texte fondateur et son influence sur les arts et la littérature.





L'ALCOOL EST CLASSÉ COMME CANCÉROGÈNE CERTAIN POUR L'HOMME

- VRAI. L'ALCOOL EST CLASSÉ CANCÉROGÈNE CERTAIN (GROUPE 1) PAR LE CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CANCER. IL EST IMPLIQUÉ DANS PLUSIEURS CANCERS, DONT CEUX DU SEIN, DU CÔLON-RECTUM, DE LA BOUCHE, DE L'ŒSOPHAGE ET DU FOIE.

LE FOIE ÉLIMINE PLUS RAPIDEMENT L'ALCOOL CHEZ LES PERSONNES QUI ONT L'HABITUDE DE BOIRE

- FAUX. MÊME SI CERTAINES PERSONNES SEMBLENT "MIEUX TENIR L'ALCOOL", LEUR FOIE NE L'ÉLIMINE PAS PLUS VITE. EN MOYENNE, L'ORGANISME ÉLIMINE ENVIRON 0,10 À 0,15 G D'ALCOOL PAR LITRE DE SANG ET PAR HEURE.

FAIRE DU SPORT APRÈS UNE SOIRÉE BIEN ARROSÉE PERMET D'ÉLIMINER PLUS VITE L'ALCOOL

- FAUX. NI LE SPORT, NI LA DOUCHE FROIDE, NI LE CAFÉ N'ACCÉLÈRENT L'ÉLIMINATION DE L'ALCOOL. SEUL LE FOIE L'ÉLIMINE, À UN RYTHME CONSTANT.

UNE PINTE DE BIÈRE CONTIENT PLUS D'ALCOOL QUE DEUX VERRES DE VIN

- FAUX. UNE PINTE DE BIÈRE (50 CL À 5 %) REPRÉSENTE ENVIRON DEUX VERRES STANDARDS D'ALCOOL, SOIT PRÈS DE 20 G D'ALCOOL PUR.

LES COCKTAILS SUCRÉS PEUVENT FAIRE BOIRE DAVANTAGE SANS QU'ON S'EN RENDE COMPTE

- VRAI. LE SUCRE MASQUE LE GOÛT DE L'ALCOOL, CE QUI PEUT CONDUIRE À BOIRE PLUS VITE OU EN PLUS GRANDE QUANTITÉ

FEMMES ET HOMMES ONT LA MÊME ALCOOLÉMIE APRÈS AVOIR BU LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL

- FAUX. MÊME SI CERTAINES PERSONNES SEMBLENT "MIEUX TENIR L'ALCOOL", LEUR FOIE NE L'ÉLIMINE PAS PLUS VITE. EN MOYENNE, L'ORGANISME ÉLIMINE ENVIRON 0,10 À 0,15 G D'ALCOOL PAR LITRE DE SANG ET PAR HEURE.

Dry quizz

Toutes les réponses.



Le coin salon

les recommandations de L'Infinie Comédie librairie

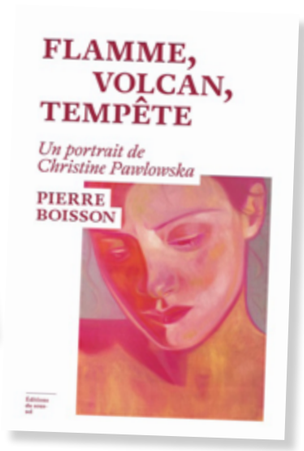
Coup de

La Maison vide
Laurent Mauvignier

Laurent Mauvignier pénètre dans la maison de famille paternelle, fermée depuis des années. Il y découvre une multitude d'objets, et beaucoup de photos. Sur l'une d'elle, le visage de sa grand-mère, Marguerite, a été découpé. Pour comprendre l'histoire de sa famille, il lui faudra remonter les générations et s'immerger dans la vie de ses aïeuls aux destins contrariés.

Qu'est-ce qu'on en pense ?
«Un grand roman, porté par des personnages profonds et nuancés et une écriture riche, qui décortique tout au millimètre près. Laurent Mauvignier réussit à la fois à emporter son lecteur dans une vaste fresque et interroger le présent et les silences familiaux toujours vivaces à sa génération».





Coup de

Flamme, volcan, tempête
Pierre Boisson

Un été, Pierre Boisson trouve dans une bibliothèque un livre qui l'attire : Écarlate, de Christine Pawlowska, publié en 1974 chez Gallimard. Pierre Boisson le dévore, mais découvre avec surprise que si ce livre a eu un réel succès à sa parution, il a ensuite été oublié, tout comme son autrice qui a disparu dans la nature.

Qu'est-ce qu'on en pense ?
«Pierre Boisson se lance dans une enquête littéraire passionnante, sur les traces de Christine Pawlowska. Son intérêt contamine le lecteur, qui veut à son tour en savoir plus sur cette femme, sa vie et ses ambitions littéraires. Un bel hommage à une femme que la vie n'a pas épargnée et une vraie réflexion sur le devenir des oeuvres littéraires».



Librairie indépendante et généraliste, depuis 2019 à Bourg-la-Reine. Acteur culturel bien implanté sur son territoire, elle propose plus de 20 000 références dans tous les domaines : littérature, sciences humaines, jeunesse, BD, beaux-livres et livres pratiques.
La librairie organise régulièrement des animations à l'attention de tous les publics : rencontres d'auteurs, dédicaces ou bien encore des ateliers jeunesse.

Sacrée Nicole

**Le Pompon présente,
en partenariat avec
la Ligue contre le cancer
des Hauts-de-Seine**

Le théâtre, levier de sensibilisation

La Ligue Contre le Cancer des Hauts-de-Seine s'associe à la troupe du Pompon pour le spectacle« Sacrée Nicole », une création artistique engagée autour de la maladie pour proposer aux habitants du département un temps de sensibilisation et de réflexion accessible pour toutes et tous.
Depuis près de 75 ans, la Ligue mobilise les acteurs du territoire autour de la lutte contre le cancer.
Par ce partenariat artistique, elle poursuit son engagement en proposant une autre manière d'aborder la maladie.

Le spectacle porté par Corinne Berron, Hélène Serres et Jihane Benlahcen, donne vie à une famille confrontée à la maladie et retrace, avec justesse et humour, les différentes étapes du parcours des aidants familiaux.

Cette comédie rencontre un large succès auprès du Grand Public en ouvrant un espace de dialogue et favorise la sensibilisation du public à la réalité de cette maladie.
Cet engagement permet de collecter des fonds qui contribuent au financement de la recherche, au déploiement d'actions de prévention et à l'accompagnement des personnes malades et de leurs proches.
Au-delà de la dimension artistique, « Sacrée Nicole » invite chacun à se mobiliser et à participer, à son échelle, à la sensibilisation au cancer.







Griller au soleil, c'est 80 000 cancers de la peau et 2 000 décès par an.

ON N'EST PAS DES SAUCISSES.





Été comme hiver, sous le soleil ou les nuages, on se protège.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER