



Des elles pour vous

NEWSLETTER NOVEMBRE 2022

« Doucement l'année 2022 tire sa révérence. Elle fut très riche en émotions, nous a offert de très bons moments de partage, d'amitié, de rires et de fous-rires aussi.

Elle nous en a apporté aussi de bien tristes avec le départ vers les étoiles de super nanas que nous n'oublierons jamais...

Je remercie toutes les Elles qui ont été présentes et actives sur les manifestations tout au long de l'année pour nous aider et bien sûr nos conjoints qui répondent présents, toujours de bonne humeur, souvent derrière la buvette mais pas que !

Rendez-vous en 2023 ? De belles activités et de beaux projets vous attendent ...

Prenez bien soin de vous et finissez cette année 2022 en douceur. »



Véro, présidente de l'association

L'olfactothérapie

Ou thérapie olfactive est une application de l'aromathérapie qui s'applique à la sphère psycho-émotionnelle. Elle utilise les **odeurs des huiles**

essentielles pour transmettre par l'odorat des informations au cerveau qui gère, entre autres, nos émotions, notre comportement et notre bien-être. Si les huiles essentielles sont remarquables pour leurs propriétés purifiantes, anti-stress, calmantes et énergétiques... elles excellent aussi par leur faculté à accompagner les personnes pour leur équilibre émotionnel, pour la libération des blessures, pour le développement personnel et pour le bien-être intérieur.



Comment fonctionne le sens de l'odorat ?

Notre nez est constitué d'une muqueuse olfactive composée elle-même de cils olfactifs prolongés par environ 400 récepteurs olfactifs qui permettent de distinguer jusqu'à 10.000 odeurs différentes. Lorsqu'une odeur est détectée au niveau du nez, les molécules olfactives se fixent aux récepteurs et transmettent une information olfactive directement au cerveau au niveau du système limbique : siège de nos émotions, de nos mémoires, de nos comportements instinctifs. **L'olfaction est une voie exceptionnelle pour harmoniser notre équilibre intérieur ou éveiller nos potentialités, tentez l'expérience en 2023 !**



Le Docteur Datchary de la ligue nationale contre le cancer complète l'article sur octobre rose paru le mois dernier



Le ruban rose qui, né aux USA en 1992, vient de fêter ses trente ans. Son but était de sensibiliser les femmes américaines au cancer du sein, leur apprendre qu'il constituait leur ennemi public n°1 mais qu'il était possible de le guérir grâce à une détection précoce. Le mot "détection" a toute son importance ici.

En effet, la détection associe le **diagnostic** en cas de sein symptomatique et le **dépistage** en cas de sein asymptomatique. En 92, on parlait de dépistage individuel, dépistage qui deviendra ensuite le dépistage "sauvage" pour le fustiger lorsqu'existera le dépistage organisé dit aussi dépistage de masse. Mais à cette époque, le dépistage organisé n'existait pas. Encore fallait-il montrer son utilité pour les dames...

En 1994, cette campagne de sensibilisation arrive en France, relayée par Estée Lauder,

Marie-Claire et l'association "La Cancer du Sein, Parlons-en".

Il se trouve que débutaient alors des essais pilotes de dépistage de masse dans quelques départements français, de méthodologie toutes différentes pour tester les meilleures procédures. Ceci prendra fin en 2004 avec le lancement officiel du dépistage organisé à la française sur tout le territoire national, lequel n'a pas changé après quasiment 20 ans de pratique.



Et peu à peu Octobre Rose a été assimilé par certains à une campagne de sensibilisation annuelle au dépistage du cancer du sein, amplifiée par la communication propre du ministère de la Santé à ce sujet. Ce qui n'est pas anodin...

Un soutien-gorge post-op

Aujourd'hui, Véro nous parle d'une nouveauté de la marque Amœna, spécialisée dans la lingerie post OP du sein.

« Je trouve que ce soutien-gorge **Curalymph** apporte vraiment un plus dans le confort. Ce soutien-gorge a été développé particulièrement pour les femmes qui souffrent d'une rétention de lymphes sous le bras. Ce n'est pas mon cas heureusement (je ne peux donc pas juger de l'efficacité pour ce problème précis) mais j'ai des douleurs permanentes sous le bras depuis la reconstruction mammaire. J'ai donc testé ce soutien-gorge et j'en suis ravie : extrêmement confortable, aucune couture qui ne vient agresser la peau et un petit effet massant sous le bras.

Je tenais à en faire part afin que, si vous êtes comme moi hypersensible depuis votre opération ou que vous avez des petits problèmes de lymphes, vous sachiez que ce soutien-gorge existe et qu'il apporte un vrai plus ! »



N'hésitez pas à nous demander où trouver cette marque (avec laquelle Véro n'a aucun lien commercial)

Merci à tous ceux qui nous soutiennent dans le cadre d'Octobre rose



Partenaire historique, **La ligue** soutient notamment les activités Vita'Rando



La caserne,
Groisy



Marignier. Plus de 2 300 € récoltés dans le cadre d'Octobre Rose

Mme Ares adjointe chargée des affaires sociales, Mr Daronne responsable des associations, l'association franco-turque, l'association Quartet théâtre, le magasin Super U et tous les bénévoles de la commune



En créant le centre **Pure Breath**, Jessica, ancienne infirmière, souhaitait offrir au plus grand nombre une parenthèse lors d'un moment de ressourcement et de régénération. Né d'une motivation et d'un désir d'aider et de soulager les personnes dans sa globalité, il était comme une évidence pour notre équipe d'apporter notre aide lors de la campagne de sensibilisation du dépistage du cancer du sein en participant à la mission de thérapie solidaire pour les femmes, mise en place par l'association Des elles pour vous.



Au fil d'un bijou,
Saint Jorioz



Secret d'orient
Argonay



Séverine Deloche



Les randonnées



mercredi 7 septembre - Col de Sosay et Lac de Lessy

**vendredi 9 septembre
Col de la Colombière
- Tête d'Auferand**



Les randonnées

Vendredi 16 septembre - tour de Haute Pointe Sommand

Malgré l'alternance de soleil timide et de brouillard, il y a toujours une ambiance conviviale et solidaire qui pousse tout le groupe à avancer jusqu'au sommet.



Mercredi 21 septembre - Le Môle

Changement de météo et d'attitude, voici une magnifique salutation au soleil !



Les randonnées

Mercredi 21 septembre - Le Môle



Vendredi 30 septembre
Col de Cou



Les randonnées

Mercredi 16 novembre
Lachat d'en haut



Vendredi 25 novembre
Col de l'Aulps



à vos agendas NOVEMBRE/DECEMBRE 2022

DATE	ACTIVITE	LIEU
V 02/12	Chanson	L'Antr'Elles
V 02/12	Couture	
V 02/12	Rando niveau 1 – Charousse depuis Vaudagne / RV à 9h15	Gare de Servoz
S 03/12	Yoga du rire avec Patricia	Cluses 
S 03/12	Concert de Noel au profit de l'association à 20h à l'église de	La Balme Sillingy 
S 03/12	Rando niveau 1 – Charousse depuis Vaudagne / RV à 9h15	Gare de Servoz
L 05/12	Théâtre avec Jean-Luc	L'Antr'Elles
L 05/12	Groupe de paroles	L'Antr'Elles
M 06/12	Soins du visage avec Marine	L'Antr'Elles
M 06/12	Marche nordique ou gym douce	Marignier 
M 06/12	Art thérapie	L'Antr'Elles
M 06/12	Permanence	Saint Julien 
M 07/12	Rando niveau 1 – à définir selon enneigement	
V 09/12	Massage sensitif avec Frédérique	L'Antr'Elles
V 09/12	Couture	L'Antr'Elles
V 09/12	Rando niveau 2 – à définir selon enneigement	
S 10/12	Relaxation avec Patricia	L'Antr'Elles
S 10/12	Yoga du rire avec Patricia	L'Antr'Elles
L 12/12	Massage énergétique ou micro-osteo	L'Antr'Elles
L 12/12	Théâtre avec Jean-Luc	L'Antr'Elles
M 13/12	Art thérapie avec Ariane	L'Antr'Elles
M 14/12	Massage de Breuss avec Patricia	L'Antr'Elles
J 15/12	Shiatsu avec Sylvie	L'Antr'Elles
V 16/12	Chanson	L'Antr'Elles
L 19/12	Théâtre avec Jean-Luc	L'Antr'Elles
M 20/12	Acupuncture et Réflexologie avec Fanny	L'Antr'Elles
M 20/12	Art thérapie avec Ariane	L'Antr'Elles
M 03/01	Soin du visage avec Marine	L'Antr'Elles