



Des elles pour vous

NEWSLETTER MARS 2022



**Sans vous,
on ne peut rien !**

Soirée partenaires

Le 25 mars, nous invitons nos partenaires et intervenants pour les remercier de leur implication dans notre association ; en donnant du temps, de l'argent, un soutien quel qu'il soit, ils nous permettent de vous proposer des activités tout au long de l'année. Cette soirée a été formidable et tellement riche en émotions !

Tout d'abord, parce que de nombreux partenaires et prestataires nous ont fait le plaisir de venir jusqu'à Chilly pour nous retrouver, et ce n'est pas rien !



<https://m.facebook.com/desellespourvous/>



desellespourvous@gmail.com

Sans vous, on ne peut rien !

Ensuite parce que ça a été l'occasion de découvrir les talents de cuisinière de nos dames de cœur, et on peut dire qu'elles ont vraiment réussi leurs recettes gourmandes. Bien évidemment, nous ne saurions être complets sans parler de l'accueil souriant que nous ont réservé Serge, Joël et Yannick à la buvette avec leur magnifique cocktail de bienvenue !



Les discussions riches et enjouées qui se sont ouvertes dans tous les coins de la salle ont permis à nos partenaires de mieux nous connaître et de vivre notre enthousiasme ;



elles n'ont été interrompue que par les premières notes de musique du duo local constitué par Héléne Weissenbacher et Jean Boutry.



Ils nous ont offert un concert atypique pendant lequel, accompagnés d'une guitare et d'un piano, ils nous ont fait découvrir quelques magnifiques chansons dont un texte du poète breton Yvon Le Men, prix Goncourt de poésie 2019 . Un régal pour les oreilles !

L'émotion a atteint son summum quand Garlon a pris le micro pour interpréter deux textes qu'elle a composés (dont celui que nous avons partagé dans la newsletter de février). Soutenue à la musique et au chant par Héléne et Jean, maniant l'auto-dérision pour parler de la maladie, elle nous a bouleversé !



Pour relancer l'énergie de l'assemblée, rien de mieux que la flash-mob mise en place par Patricia et le groupe Yoga du rire ; et ça a marché, on a bien entendu des rires improbables dans la salle !



Une magnifique soirée pour remercier nos partenaires et leur donner envie de continuer à nous soutenir !

Belles et fières !

Février 2022, 11 dames de cœur foulent le tapis rouge du défilé de mode organisé par le lycée des 3 vallées de Thonon.

Après avoir été maquillées, coiffées et coachées par les élèves du lycée professionnel, nos dames de cœur se sont avancé sur le tapis rouge. Portées par les applaudissements, elles ont marché avec assurance comme des mannequins, osant les déhanchés et jetés de veste sur l'épaule... tout un art !



Ce défilé conclut avec brio les différents ateliers proposés par l'association (photo et art-thérapies, conseil en image...) et grâce à leur formidable volonté, les dames de cœur ont retrouvé la confiance perdue au long de la maladie. Ce défilé a été chargé d'émotions, une vraie thérapie pour elles qui avaient si peur de leur image.

Bravo Mesdames d'avoir osé relever le défi, vous étiez superbes !

Merci au lycée des 3 vallées, et plus particulièrement à Lou, Lily et tous les autres élèves extraordinaires de bienveillance.

Des remerciements pour...



La Fondation Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes a décerné le grand prix du Jury 2021 à « Des Elles pour Vous » pour soutenir notre partenariat avec la Clinique d'Argonay.

La fondation BP Aura a "à cœur de soutenir" durablement les projets et les initiatives portés par les associations et les structures d'intérêt général de son territoire. Par la naissance de sa Fondation, la Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes, banque coopérative historiquement impliquée dans la vie de son écosystème local, renforce son engagement sociétal auprès des femmes et des hommes qui agissent au profit de l'intérêt collectif de leur région.

Les quatre domaines d'intervention de la Fondation d'entreprise BPAURA ont été déterminés en résonance avec les forces du territoire et nos valeurs : la culture, la santé, l'enseignement et l'intégration sociale.

la troupe de théâtre **l'Estrade de Poisy** qui a joué la pièce « Imper et Passe » le dernier week-end de mars au profit de deux associations, dont « Des Elles pour Vous ». Drôles et enlevés, les comédiens nous ont fait passé un excellent moment.



Quand le papier se fait trophée !

« Des Elles pour Vous » a désormais un magnifique trophée ! Cette sculpture en papier a été réalisée par Séverine avec la technique du papercraft. Elle est constituée de plus de 100 pièces découpées et assemblées soigneusement pour former quelques 400 facettes.

A l'origine créé pour Octobre Rose, Séverine l'a adapté pour l'association en posant une fleur sur chaque cancer de nos dames de cœur. Magnifique !

Séverine se fera un plaisir de partager ce loisir créatif apaisant prochainement.



Notre cerveau



Catherine Vidal, neurobiologiste, directrice de recherche à l'Institut Pasteur est passionnée de randonnée et vient régulièrement en Haute Savoie pour se ressourcer lorsqu'elle n'est pas sous l'eau à explorer les fonds marins. A l'occasion de quelques randonnées avec Marie-Odile, des liens se sont tissés. Catherine touchée par le projet VITA'RANDO avec « Des Elles pour Vous » a bien voulu répondre à nos questions.

Bonjour Catherine, pourrais-tu nous décrire rapidement ton parcours ?

Je suis neurobiologiste, spécialiste du cerveau, directrice de recherche honoraire à l'Institut Pasteur où j'ai fait toute ma carrière. Je poursuis actuellement mes activités au sein du Comité d'Ethique de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) où je co-dirige le groupe de travail "Genre et Recherche en Santé". Je suis également membre du Haut Conseil à l'Egalité et auteure du rapport 2020 intitulé "*Prendre en compte le sexe et le genre pour mieux soigner : un enjeu de santé publique* »

(https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_sexe_genre_soigner-v9.pdf, 2020)

En quoi les recherches sur le cerveau contribuent à mieux vaincre la maladie ?

Une des découvertes les plus étonnante est la capacité d'adaptation du cerveau aux événements de la vie. Au cours des apprentissages et des expériences, les connexions entre les neurones se réorganisent en permanence. Le terme de "plasticité cérébrale" décrit cette capacité du cerveau à se façonner au gré de l'histoire vécue. C'est une véritable révolution pour la compréhension de l'humain. À tous les âges de la vie, la plasticité du cerveau permet de changer d'habitudes, d'acquérir de nouveaux talents, de choisir différents itinéraires de vie.

Face à la maladie, le cerveau s'adapte à la situation nouvelle et recrute de nouvelles ressources, parfois insoupçonnées, qui vont mobiliser les neurones. Selon de vécu de chacun, de nouvelles stratégies émergent pour mieux gérer la douleur, traverser les épreuves et trouver un équilibre et les motivations pour faire face à la maladie.

En quoi l'activité physique permet-elle d'améliorer la situation des malades ?

Mais dans cette démarche, le cerveau n'est pas seul car il est en interaction permanente avec le corps. Celui-ci le nourrit d'informations sensorielles sur le fonctionnement interne de l'organisme et sur tout ce qui se passe dans le monde extérieur. Ce cocktail d'informations permet de donner du sens à la vie psychique pour guider le regard sur nous-même, sur les autres et sur le monde. Dans toutes nos actions et nos comportements, le corps et l'esprit sont indissociables. D'où l'importance de veiller à les garder ensemble en bonne forme !

Quels conseils pourrais-tu donner à nos "Dames de cœur" ?

Toujours se rappeler que rien ne reste à jamais figé ni dans les cerveaux, ni dans les idées, ni dans la vie affective. Voilà de quoi envisager les situations compliquées avec un optimisme raisonnable...

Livres récents : « *Nos cerveaux resteront-ils humains ?* » Le Pommier, 2019 / « *Femmes et santé : encore une affaire d'hommes ?* » Belin 2017 / « *Nos cerveaux, tous pareils, tous différents !* » Belin 2015 / « *Cerveau, sexe et pouvoir* » Belin, 2015

Les randonnées du mois

Encore des journées riches et ensoleillées qui ont permis de gravir de beaux sommets.

Mercredi 2 mars - Le petit Croisse-Baulet au dessus de Sallanches



Vendredi 4 mars - Le Jaillet



Mercredi 9 mars - La montagne des Auges au plateau des Glières



Mercredi 23 mars - Le Prarion aux Houches



Les randonnées du mois

Mercredi 16 mars - la Colombaz aux Contamines Montjoie



Méditation en forêt et proche des torrents pour recharger les batteries en énergie



Le doigt pointé sur le col du Bonhomme que nous franchirons lors du trek du Mont Blanc en septembre



Les randonnées du mois



Vendredi 18 mars – Le Foron

Bain de pieds dans le torrent glacé du Foron et observation de chamois



Mercredi 30 mars – Sommand

Le mois de mars se termine sur une note bien savoyarde et chaleureuse malgré le temps maussade avec une randonnée à Sommand et surtout la dégustation de la fondue dans le magnifique chalet de Valérie.



La petite note nature

Le tétras-lyre



Le tétras-lyre est le symbole des Alpes européennes et se reconnaît à sa queue noire et blanche en forme de lyre.

Pour passer l'hiver, le tétras-lyre creuse un trou dans la neige pour se mettre à l'abri du froid et des prédateurs. Il tapisse le sol de son igloo avec ses excréments afin de se faire une petite moquette pour s'isoler.

Les « Curly » du tétras-lyre ne nous ont pas échappé !

En hiver, pour se nourrir, le tétras-lyre se contente de rameaux de mélèzes, sapins, épicéas, genévriers ou myrtilles.



Son vol est lourd, il lui coûte énormément d'énergie et l'affaiblit énormément. Un dérangement lui demande tant d'énergie qu'il n'ira plus se nourrir et par conséquent il s'affaiblira fortement.

Nous avons bien souvent lors de nos randonnées pu observer des zones de tranquillité balisées pour cette espèce qui est en danger d'extinction. Le moindre dérangement (raquetteurs, skieurs hors-piste,...) peut lui coûter la vie.

