

## OCTOBRE ROSE 2024

<https://octobrerose.fondation-arc.org/>

### QUELQUES ORIENTATIONS DE LECTURE ET DES LIENS VERS DES INFOS UTILES

Octobre rose est une campagne d'information de la Ligue contre le cancer pour sensibiliser au cancer du sein et à la prévention de cette maladie.

Dans ce cadre, à l'initiative du Comité des fêtes, de nombreuses actions auront lieu pour la première fois à **La Tour-d'Aigues les 5 et 6 octobre**.

La bibliothèque participe à cette opération en publiant quelques orientations de lecture et de liens vers des ressources numériques à destination des adultes et des jeunes pour aider à sensibiliser à cette maladie.

Vous trouverez donc ici

#### 1. UNE SÉLECTION DE LIVRES QUE VOUS TROUVEREZ À LA BIBLIOTHÈQUE

#### 2. QUELQUES LIENS VERS DES INFORMATIONS ET RESSOURCES UTILES

Nous espérons que ces livres et ces informations pourront vous être utiles. Mais n'oubliez pas l'essentiel du message de prévention d'Octobre rose :

**Consulter régulièrement un professionnel de santé, et dès 50 ans, se faire dépister peut sauver la vie**

<https://www.ligue-cancer.net/octobre-rose>

*Cette sélection de livres est disponible à la bibliothèque et restera accessible sur son site, ainsi que les liens numériques, à la rubrique « Conseils de lecture ».*

### 1. UNE SÉLECTION DE 11 LIVRES POUR LES ADULTES ET LA JEUNESSE



*Comment vivre son cancer au quotidien, Mon compagnon de route de l'annonce de la maladie à la résilience*

de Caroline Paufichet-Burnouf et Claire Delvaux

**Un guide pratique pour les femmes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leurs proches**

Avec ce guide, Caroline Paufichet s'adresse aux femmes qui ont un cancer et sont en cours de traitement, mais aussi à leur entourage. Sur un ton résolument positif, elle s'inspire de son expérience personnelle et apporte des réponses pratiques à toutes les questions que chacune est en droit de se poser.

De l'annonce de la maladie à la résilience, elle aborde toutes les problématiques du quotidien (s'apaiser après le choc de l'annonce de la maladie, mieux vivre l'opération, atténuer les effets secondaires des traitements, bien s'alimenter, préserver son couple, sa féminité, envisager l'après-traitement, les méthodes complémentaires...). (Extrait de la présentation de l'éditeur)

Lire un extrait :

[https://ref.lamartinieregroupe.com/media/9782732484259/136991\\_extrait\\_Extrait\\_0.pdf](https://ref.lamartinieregroupe.com/media/9782732484259/136991_extrait_Extrait_0.pdf)



*L'activité physique, une alliée contre le cancer ! Activité physique adaptée pendant et après les traitements*

d'Alexandra

Landry et Sébastien Landry, Préface du Pr Axel Kahn

**Pourquoi et comment l'exercice physique est-il un allié dans la lutte contre le cancer ?**

Il y a encore quelques années, il semblait impossible de conseiller aux malades atteints d'un cancer de faire de l'exercice physique. Pourtant, une activité physique régulière, adaptée, est désormais fortement recommandée afin de lutter contre les effets secondaires des traitements. Comment s'y prendre ? Quels sports choisir ? À qui s'adresser pour être pris en charge ?

En effet, il est parfois difficile de se lancer dans une activité sportive, sans consignes précises et souvent pour la première fois. Ce livre vous propose de découvrir les activités les plus adaptées, afin de profiter de leurs effets bénéfiques : meilleur moral, réduction de la fatigue ressentie, plus faible risque de récidive... (Extrait de la présentation de l'éditeur)

Le sommaire : <https://www.inpress.fr/wp-content/uploads/2019/12/Extrait-APA-et-cancer.pdf>

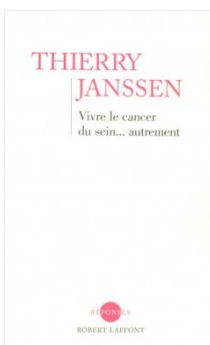


**Cancer, maladies et travail, Pour améliorer la qualité de vie de tous les salariés**

d'Anne-Sophie Tuszynski

**Le cancer dans le monde du travail**

Si les progrès thérapeutiques permettent aujourd'hui de vivre et de travailler avec une maladie grave ou chronique, il n'existe pas d'outils pratiques capables d'accompagner ces situations. Les cancers sont un exemple emblématique car ils sont les plus représentés en nombre dans le monde du travail. Cependant, quelle que soit la pathologie concernée (maladies cardiovasculaires, sclérose en plaques, endométriose, diabète, maladies mentales...), les clés d'accompagnement sont bien les mêmes et nous concernent tous : malades, managers, responsables des ressources humaines, aidants, médecins... (Extrait de la présentation de l'éditeur)



**Vivre le cancer du sein... autrement** de Thierry Janssen

**L'accompagnement vers la réparation**

Au-delà de la question du diagnostic et des traitements, c'est à un véritable cheminement personnel que nous invite Thierry Janssen, médecin et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement

des maladies du corps.

Si l'influence du psychisme sur la genèse du cancer n'est pas démontrée, il est important de réduire le stress psychologique et les tensions physiques pour améliorer l'immunité de l'organisme et favoriser les mécanismes réparateurs du corps....À travers les témoignages de nombreuses patientes, nous découvrons que toute expérience, même douloureuse, peut avoir du sens. (Extrait de la présentation de l'éditeur)



**Celles qui ne meurent pas** d'Anne Boyer

**Le récit d'un esprit cultivé, confronté à l'épuisement du corps.**

Anne Boyer vient d'avoir 41 ans lorsqu'on lui diagnostique un cancer du sein. Poétesse, mère d'une adolescente, elle doit suivre une chimiothérapie lourde et subir une double mastectomie. Débute alors un long voyage qu'elle nous raconte ici, un cheminement littéraire, philosophique, politique pour penser la douleur et la survie. Au fil des pages, nous plongeons avec elle dans la folie de notre monde ultra-connecté, une société consumériste qui a envahi nos systèmes de santé en privilégiant les symboles aux individus. (Extrait de la présentation de l'éditeur)

Une émission consacrée au livre

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Celles+qui+ne+meurent+pas+d%e2%80%99Anne+Boyer&mid=062CC866C3547A7EEF5B062CC866C3547A7EEF5B&FORM=VIRE>



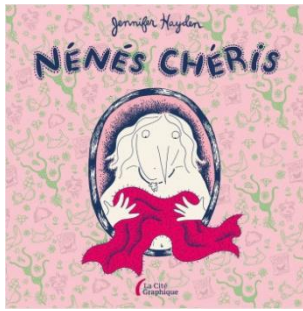
**Une joie féroce** de Sorj Chalandon

**Résister à la maladie**

Libraire, on l'apprécie parce qu'elle écoute et parle peu. Elle a peur de déranger la vie. Pudique, transparente, elle fait du bien aux autres sans rien exiger d'eux. A l'image de Matt, son mari, dont elle connaît chaque regard sans qu'il ne se soit jamais préoccupé du sien. Jeanne bien élevée, polie par l'épreuve, qui demande pardon à tous et salue jusqu'aux réverbères. Jeanne, qui a passé ses jours à s'excuser est brusquement frappée par le mal. « Il y a quelque chose », lui a dit le médecin en découvrant ses examens médicaux. Quelque chose. Pauvre mot. Stupéfaction. Et autour d'elle, tout se fane. Son mari, les autres, sa vie d'avant. En guerre contre ce qui la ronge, elle va prendre les armes. Jamais elle ne s'en serait crue capable. Elle était résignée, la voilà résistante. (Extrait de la présentation de l'éditeur)

Une présentation du livre par l'auteur :

[YouTube.com/watch?v=APGGjUJaP28](https://www.youtube.com/watch?v=APGGjUJaP28)



**Nénés chéris**  
de Jennifer Hayden

**Le parcours d'une femme en BD**

Jennifer grandit avec une poitrine plate, toute plate, et une conscience aigüe de ce triste état de fait... Puis elle va à l'université, où elle s'épanouit - et ses nénés aussi... Avec l'âge adulte arrivent des histoires moins drôles : la mastectomie de sa mère, l'infidélité de son père. Puis d'autres plus réjouissantes, comme la naissance de ses enfants. À 43 ans, lorsqu'elle apprend qu'elle est atteinte à son tour d'un cancer du sein, Jennifer se bat, l'emporte et tente de se reconstruire. C'est toute cette histoire qu'elle nous livre ici, entre espoir et peur, fierté et gêne, vie et mort. Sans tabou ni censure, teinté d'un humour corrosif, *Nénés chéris* est une bouffée d'air frais, un mélange irrésistible de douceur et de lucidité. (Extrait de la présentation par l'auteur)

Un article sur France Inter :

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/octobre-rose-en-bd-la-vie-gourmande-et-nenes-cheris-deux-facons-de-raconter-son-cancer-du-sein-1185818>



**Ma mère et le crabe**  
d'Anne Percin

**Un roman pour les ados, à partir de 12 ans**

La mère de Tania est atteinte d'un cancer du sein. Pendant les six mois du traitement, mère et fille vont partager le pire, mais aussi avoir bientôt un attitude

positive de combattantes. Face à ce sujet « difficile », Anne Percin apporte une nouvelle fois la preuve de son humour ravageur et nous fait rire... jusqu'aux larmes. Par l'auteur de la trilogie à succès « Comment (bien) rater ses vacances... » • Prix Radio Télévision Suisse Littérature ados (Extrait de la présentation par l'éditeur)

Un entretien avec l'auteure :

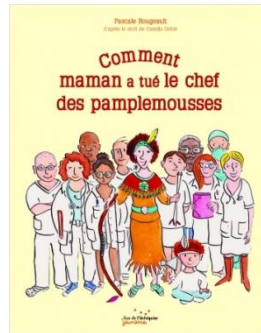
<https://www.rts.ch/play/tv/lire-delire/video/linterview-danne-percin-laureate-du-prix-rts-litterature-ados?urn=urn:rts:video:8585097>



**Le cancer**  
de Camille Laurans et  
Stéphanie Rubini

**Le cancer expliqué à un enfant**

La maman de Louisa vient d'apprendre qu'elle a un cancer. À l'annonce de la nouvelle, Louisa pique une colère : pourquoi les cellules de maman sont-elles devenues dangereuses ?! Louisa s'inquiète et a peur pour maman. Heureusement, on va tout lui expliquer et la tenir au courant de ce qui va être mis en œuvre pour soigner et guérir sa maman. Car, oui, le cancer est une maladie grave dont on peut mourir mais, heureusement, beaucoup en guérissent aussi. Un livre informatif qui explique ce qu'est le cancer. (Extrait de la présentation par l'éditeur)



**Comment maman a tué le chef des pamplemousses**  
de Pascale Bougeault

**L'histoire émouvante d'un enfant confronté à la maladie de sa mère, inspirée d'une expérience concrète**

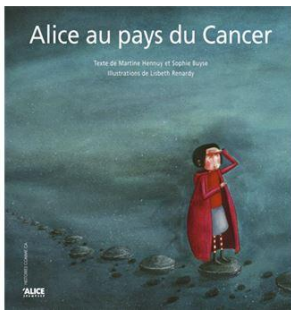
Les mamans aussi tombent malades. Parfois très gravement. C'est ce qui est

arrivé à Camille. Cet album est le récit d'un enfant dont la maman est atteinte d'un cancer. Il nous raconte avec ses mots toutes les étapes qu'ils ont empruntées ensemble : le traumatisme de la première hospitalisation, les visites à l'hôpital, les rencontres avec les soignants.

Sans langue de bois, le petit narrateur partage aussi ses peurs, ses doutes, ses incertitudes. Malgré tout ça, il continue à vivre, bien ancré dans le quotidien. Les mots sont simples, l'humour et la poésie jamais très loin. Certes la maladie est présente, mais il se dégage de cet album une énergie et un optimisme hors du commun. (Extrait de la présentation de l'éditeur)

Un entretien avec l'auteure et l'inspiratrice du livre :

<https://www.vivrefm.com/posts/2018/11/comment-maman-a-tue-le-chef-des-pamplemousses>



***Alice au pays du cancer***  
de Martine Henry,  
Sophie Buyse et Lisbeth  
Renardy

**L'itinéraire d'un enfant  
pour comprendre le  
cancer**

Alice coule des jours paisibles au pays des Merveilles, entourée de ses parents, de son chien Zébulon et de tout son univers d'enfant. Jusqu'au jour où maman part au pays du Cancer... Quel est ce pays mystérieux et menaçant dont la petite fille n'a jamais entendu parler ? Peut-elle ramener maman au pays des merveilles ? Avec l'aide de son ami Alex, Alice va tenter de comprendre cette maladie...

Sans effrayer le lecteur (grâce à la poésie des illustrations tout en finesse de Lisbeth Renardy) ni édulcorer la réalité du cancer (au fil d'un texte plein de retenue mais sans ambiguïté), cet album au sujet douloureux, mais combien actuel, tente d'expliquer cette maladie, et aide l'enfant à l'appivoiser et à l'accepter. (*Extrait de la présentation de l'éditeur*)

## 2. DES LIENS VERS DES INFORMATIONS UTILES

### Comprendre et prévenir

**Octobre rose, La Ligue contre le cancer :**  
<https://www.ligue-cancer.net/octobre-rose>

**Comprendre le cancer du sein, Ameli**  
<https://www.ameli.fr/vaucluse/assure/sante/themes/cancer-sein/comprendre-cancer-sein>

**Le cancer du sein : points clés, Institut national du cancer**  
<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-sein/Les-points-cles>

**Cancers du sein : les prévenir et les détecter tôt, Institut national du cancer**  
<https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-du-cancer-du-sein/Prevenir-et-depister-tot>

**Le dépistage organisé du cancer du sein, Ameli**  
<https://www.ameli.fr/vaucluse/medecin/sante-prevention/pathologies/cancers/depistage-organise-du-cancer-du-sein>

### Quelques exemples de podcasts

**Prévenir les cancers féminins, "La Vie" Episode24,** Agathe Cauet et Sophie Lahousse, audio 19 mn, Institut Pasteur de Lille.

Ce podcast met en lumière deux cancers féminins : le cancer du sein et le cancer des ovaires. Pour en discuter, l'Institut Pasteur de Lille accueille Sophie Lahousse, médecin généraliste, et Agathe Cauet, ambassadrice de la Fondation Pasteur Lille et infirmière.

[https://pasteur-lille.fr/2023/10/31/podcast-cancers-feminins/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwoa2xBhACEiwA1sb1BMeYM9zSGKMHCvOLFPj89FnecfAwumOixc9JIKNfk-kHT30PlwRB0CzZcQAvD\\_BwE](https://pasteur-lille.fr/2023/10/31/podcast-cancers-feminins/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwoa2xBhACEiwA1sb1BMeYM9zSGKMHCvOLFPj89FnecfAwumOixc9JIKNfk-kHT30PlwRB0CzZcQAvD_BwE)

### D'autres conseils de podcasts sur Rose

[https://www.rose-up.fr/magazine/podcasts-cancer-santeselection/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwoa2xBhACEiwA1sb1BP75Tu6zYoKH-BSQyRigmLXtDAEFSpfe6-iKvYjdlhtf8pRzkOEwuBoCneIQAvD\\_BwE](https://www.rose-up.fr/magazine/podcasts-cancer-santeselection/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwoa2xBhACEiwA1sb1BP75Tu6zYoKH-BSQyRigmLXtDAEFSpfe6-iKvYjdlhtf8pRzkOEwuBoCneIQAvD_BwE)

**Sur le site Vivre connectés, pour les adhérents de la bibliothèque**

**Des revues « Santé » en libre accès :** *Santé magazine, Pleine vie, Santé naturelle, Top santé, Côté santé...*  
<https://www.cafeyn.co/fr/1988/catalog>

### Pour activer votre compte :

<https://vivreconnectes.vaucluse.fr/62-vous-souhaitez-vous-inscrire>