

## CASSIS

# De la gym aquatique pour aider à guérir du cancer

À la piscine Cap Provence, la Ligue française contre le cancer, comité des Bouches-du-Rhône et l'Institut Paoli-Calmettes (IPC) ont présenté, en présence de Marie-José Baldo, déléguée aux activités d'animation des seniors, représentant Danielle Milon, le maire, le programme des activités sportives mises en place à l'attention des patients atteints du cancer.

"Beaucoup d'études ont démontré l'impact d'une activité physique régulière sur l'évolution de la maladie cancéreuse. Chez les sujets en bonne santé, elle diminue le risque de contracter un cancer; chez les patients, elle diminue les risques de rechute, favorise la guérison et la réinsertion dans une vie normale", a expliqué Patrice Viens, directeur général de l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille.

"Ce constat est une chose, encore faut-il le mettre en pratique, a-t-il poursuivi. Il y a déjà plusieurs années, la Ligue a mis en place dans ses locaux avec "Gym'après" un programme complet d'éducation thérapeutique comprenant gymnastique adaptée, yoga, tai-chi, relaxation, consultations et atelier diététiques. C'est pourquoi l'IPC s'est tourné tout naturellement vers la Ligue et d'autres associations pratiquant différents sports, la nage, la marche, la voile, avec l'objectif de généraliser ces activités et de toucher le plus de patients possibles."



Une grande amitié est née entre les nageuses de "Que la vie est belle".

/ PHOTO C.R.

## LES ACTIVITÉS

- Gymnastique aquatique douce: piscine Cap Provence (☎04 42 71 64 43) et l'association "Que la vie est belle" (☎06 18 99 32 58).
- Marche: excursionnistes marseillais (☎04 91 84 75 52) et le Club alpin français des Calanques Marseille-Cassis (☎04 91 76 19 35).
- Voile: Cap Marseille (☎04 91 95 70 57).
- Bouger: Gym'après (Ligue contre le cancer, ☎04 91 41 00 20).

Henri Mercier, président du Comité 13 de la Ligue, a pour sa part souligné son enthousiasme pour cette action et rappelé les actions de la ligue: aide à la recherche, soutien moral - et financier lorsque c'est nécessaire - aux patients et à leurs familles, amélioration de l'accueil dans les services hospitaliers...

"L'idée de ce programme s'est imposée à moi il y a deux ans, a rappelé Michèle Isnardi, directrice des soins à l'IPC, à la faveur d'une rencontre avec une patiente, Mireille Boudes, maître-nageur de profession, qui a proposé de nous aider à développer des activités sportives. Elle a créé l'asso-

ciation "Que la vie est belle" pour faire bénéficier des patients d'activités de remise en forme autour de son cœur de métier, la natation". Le projet a grandi et rassemble maintenant quatre associations qui proposent aux patients des randonnées "douces", des sorties à la voile ou de la natation. "Ce programme rentre dans les recommandations nationales qui préconisent de travailler sur la reprise du travail, d'une vie sociale et d'une activité sportive, a commenté Michèle Isnardi, mais il entre aussi dans le cadre du bénéfice d'une pratique sportive pendant la maladie".

Claude RIVIÈRE

## CEYRESTE

## Le village en fête ce vendredi

Comme chaque année, au mois de juillet, c'est la fête à Ceyreste! "Ceyreste en fête" est le prolongement des manifestations du 14 juillet, les rues s'animent et les repas traditionnels fleurissent sur les places.

À chacun de choisir le menu qui clôturera en beauté la journée du 20 juillet, à condition, bien sûr, d'avoir réservé sa table et son repas auprès des différents commerçants: le Bar des Sports (aïoli), le Cercle de l'Union (daube provençale), le Comité des Fêtes (alouettes sans têtes), la Table des maîtres (alouettes sans têtes également). On pourra aussi se fournir en sandwiches et panini auprès de la boulangerie Ferrier et de Vert Tige, place des Héros.

La salle du Moulin ouvrira

toute la journée du vendredi 20 juillet pour l'exposition "Le chemin de l'eau".

De 16h à 23h30, rendez-vous place des Héros pour un lâcher de créateurs avec l'association des Arts Tanqués, il y aura même un défilé de mode avec animation musicale à 19h30.

À 18h, Guy Aillaud animera une conférence sur le thème de l'eau à la Salle du Moulin.

À 19h, Ange Muggirini commentera une visite guidée du village au départ de la place de la Mairie.

De 21h30 à 23h30, le groupe de Frédéric Messadi se produira place de la Mairie pour une animation musicale qui devrait permettre de terminer cette journée de fête dans la bonne humeur. Venez nombreux!

Lucette AGOSTINI



Venez faire la fête vendredi à Ceyreste.

/ PHOTO L.A.

**ange**  
Boulangerie

Changez votre quotidien

**3 baguettes ange**  
achetées 2€70

LE JOURNAL OFFERT\*

**3€20** le samedi

Mon plaisir quotidien

**ANGE Marseille 10<sup>e</sup>**: 222/224, avenue de la Capelette 13010 Marseille  
**ANGE Aubagne**: quartier Fillols 13400 Aubagne

\*Journal La Provence offert du lundi au vendredi - Dans la limite des stocks disponibles

idées **sorties**

POUR DES SOIRÉES QUI VOUS RESSEMBLENT...

833478

**La Villa de Sire Marin**

Entre Aix et Marseille. Grand parking, piscine et pool house, pétanque. Formule du jour du lundi au vendredi à 16€. Nous vous accueillons tous les jours pour déjeuner ou dîner, repas de groupes (baptêmes, mariages) et séminaires.

983 route de simiane  
13105 Mimet  
04.42.22.63.36

**La Bella Storia**

Vous accueille du Lundi au Samedi de 6h30 à 15h30 et du vendredi au Samedi dès 19h. Nous vous proposons une cuisine simple à base de produits frais dans la pure tradition avec une touche d'originalité

Quartier La croix 13590 Meyreuil  
04.42.52.47.53  
labellastoria.fr

**La Bastide de Venelles**

vous accueille toute l'année pour déjeuner, dîner mais aussi se relaxer, organiser vos événements professionnels ou personnels, vos sens seront mis en éveil par une cuisine traditionnelle, raffinée faite de produits frais et régionaux. 2 salles privées.

Campagne Roman Michelin  
13770 Venelles  
04.42.54.00.80

**Auberge des Michels**

Suite à un changement de propriétaire en 2011, une nouvelle carte aux influences méditerranéennes vous attend Ouvert toute l'année Fermé samedi midi dimanche et mercredi soir

Hameau des Michels Rue Cézanne  
13790 PEYNIER  
04 42 53 02 83  
www.auberge-des-michels.com

**La Carta**

En semaine des formules rapides en menus ou formules pizza. Le soir et le week end deux menus, carte salades pizzas poissons et viandes. Grandes terrasses ombragées.  
OUVERT TOUTE L'ANNEE MIDI ET SOIR.

755 Av Emile Bodin  
13600 La Ciotat  
04.42.08.21.61

**Le Sud**

Le Sud se situe face au port de plaisance. Il dispose d'un intérieur avec une déco contemporaine et chaleureuse, d'une terrasse ensoleillée, chauffée en hiver. Côté assiette c'est le frais et le "fait maison" qui règne, des entrées jusqu'au dessert.

18 Bd Anatole France  
13600 La Ciotat  
04.42.70.99.61

**La Cardeline**

Vous propose une Cuisine traditionnelle avec des Spécialités provençales  
2 salles - Terrasse - Salon d'été  
Repas de famille - Anniversaires  
Mariages - Soirées dansantes  
Ouvert tous les jours midi et soir (sauf Dimanche soir)  
04 42 58 62 30  
RDN7 13790  
Chateaneuf -Le-rouge

**La Fenièrè**

Restaurant Logis: service confortable et attentif qui séduira les gourmets par sa cuisine régionale à base de produits frais.  
Parking privé, terrasse ombragée et hôtel \*\* ouvert toute l'année.

Restaurant La Fenièrè  
13720 La Bouilladisse  
04.42.72.56.32  
www.hotelfenièrè.com

**Le Mas des Olivades**

Vous accueille pour toutes vos manifestations mariages, baptêmes... Situé au milieu de la garrigue à 25 min d'Aix vous pourrez y déguster une cuisine savoureuse et raffinée.

610 rue de la Taillade 13610  
Le Puy Ste Reparade  
04.42.61.89.39  
www.lemasdesolivades.com