

VISION HORIZON

SPECIAL OCTOBRE ROSE



VELO - RUNNING

Les aliés anti-
récidives

LE CYCLE MENSTRUEL

Un pouvoir
insoupçonné

OTILO RACE

Le défi ultime



OCTOBRE 2024
SAISON 1 - VOLUME 3



LE CANCER : DES CHEMINS DE VIE AU-DELA DES STEREOTYPES

CANCER, ce mot qui fait trembler, qui dérange, qui convoque instantanément l'image d'un combat héroïque ou d'une défaite silencieuse. Dans l'imaginaire collectif, il est souvent synonyme de bataille, de survie, de cicatrices physiques et psychologiques. Mais derrière ces stéréotypes, il y a des histoires bien plus nuancées, plus personnelles, qui ne se résument pas à des victoires éclatantes ou à des drames irrémédiabes.

Prenons l'histoire de Laura. Elle ne s'est jamais sentie comme une guerrière. Quand on lui a diagnostiqué son cancer du sein à 38 ans, elle n'a pas vu ça comme un combat. Elle a vu ça comme une longue marche. Une marche qui s'étire dans le temps, avec des moments de fatigue, des moments de doute, mais aussi des moments de calme. Pour elle, le cancer n'était pas un ennemi à abattre, mais un compagnon de route. Un indésirable, certes, mais un compagnon avec lequel elle devait cohabiter.

Laura a trouvé refuge dans une forme d'acceptation. Non pas une résignation, mais une manière de faire de la place à cette épreuve sans qu'elle ne prenne tout l'espace. Elle ne s'est jamais définie par sa maladie. Elle n'a jamais aimé entendre les termes de "battante" ou de "guérisseuse". Elle n'a jamais voulu qu'on la réduise à cela. Son chemin n'était pas celui d'une victoire éclatante ou d'une transformation radicale. Pour Laura, et tant d'autres comme elle, le cancer n'a pas eu de finalité glorieuse ou tragique. Il est devenu une partie d'elle, mais pas toute sa personne. Elle a continué à vivre, à rire, à travailler, et oui, à douter. Le cancer ne l'a pas brisée, mais il ne l'a pas non plus changée en une autre version d'elle-même, plus forte ou plus sage. Il était là, avec elle, comme un compagnon silencieux.



LE CANCER : DES CHEMINS DE VIE AU-DELA DES STEREOTYPES

Le sport a joué un rôle inattendu dans sa vie après le traitement. Ce n'était pas une quête de dépassement de soi, ni un moyen de prouver quoi que ce soit. C'était simplement un moyen de se réapproprier son corps, de ressentir à nouveau ce que signifie bouger, respirer, exister sans avoir constamment l'ombre de la maladie au-dessus de soi. Le sport, pour Laura, était une manière de revenir à la vie, tout simplement. Pas pour être une championne, mais pour être à nouveau elle-même, sans besoin de plus

FR et NF.



Les chiffres clés du cancer du sein en France :

- **58 000** nouveaux cas de cancer du sein diagnostiqués chaque année en France
- **12 000** décès par an
- Âge moyen au diagnostic : **63** ans
- Taux de survie à 5 ans : **87 %**
- **50 %** des femmes concernées participent au dépistage organisé
- **33 %** de tous les cancers féminins sont des cancers du sein

SOMMAIRE

04 SOUTIEN-GORGE COMPRESSIF :
Une injustice pour les femmes
touchees par le cancer du sein

05 VELO ET RUNNING
Des alliés anti-récidives

06 HORIZON RENCONTRE
Laetitia

08 LE CYCLE MENSTRUEL :
un pouvoir insoupconne

10 COMMUNAUTÉ WHATSAPP
Rejoignez nous !

11 OTILO RACE
Entre terre et mer

13 HORIZON NUTRITION
Marbré choco zéro défaut

14 TRIATHLON DES ROSES A ANTIBES
Relève le défi connecté

15 HORIZON INFOS

SOLIDAIRE

SOUTIEN-GORGE COMPRESSIF : UNE INJUSTICE POUR LES FEMMES TOUCHEES PAR LE CANCER DU SEIN

Après un cancer du sein et une reconstruction mammaire, de nombreuses femmes doivent porter un soutien-gorge compressif pour faciliter la guérison et éviter des complications post-opératoires. Pourtant, ce dispositif médical indispensable n'est pas remboursé par la sécurité sociale, car il est considéré comme un produit lié à la chirurgie esthétique. Son coût, compris entre 80 et 100 euros, est souvent un obstacle pour des femmes déjà fragilisées par des mois de traitement.

Contrairement à d'autres dispositifs post-opératoires, comme la ceinture abdominale remboursée après une chirurgie bariatrique, ces soutiens-gorge restent à la charge des patientes. En raison de la nécessité de les porter jour et nuit et de les changer régulièrement pour des raisons d'hygiène, ces femmes doivent souvent en acheter deux, ce qui alourdit encore la facture.

Axelle Bird, touchée par cette injustice après son propre parcours de soin, a lancé une pétition pour demander le remboursement de ce dispositif. Son appel à la solidarité s'adresse à tous ceux qui souhaitent soutenir cette cause essentielle.

SIGNE LA PETITION ICI



SCIENCE



VELO & RUNNING : LES ALLIES ANTI-RECIDIVE

Si tu cours régulièrement, tu sais déjà que la course à pied t'aide à garder la forme, à booster ton cardio et à vider ta tête. Mais il y a un autre effet puissant que tu ne vois pas forcément : la course à pied agit aussi sur tes hormones. En particulier, elle aide à réguler des hormones comme les œstrogènes, ce qui peut avoir un impact direct sur la prévention de certaines maladies, notamment les cancers hormonaux comme celui du sein.

Chiffre clé :

Réduction du risque de récidive de 40 % chez les survivantes du cancer du sein pratiquant la course à pied.

Pourquoi les hormones sont si importantes ?

Les hormones sont des messagers chimiques dans ton corps. Elles contrôlent tout, des cycles de sommeil à la digestion, en passant par la gestion du stress et la croissance musculaire. Chez les femmes, les œstrogènes jouent un rôle clé dans le cycle menstruel, mais quand ils sont en excès, ils peuvent aussi être liés à un risque accru de cancer, notamment du sein. Ce qui est fou, c'est que l'activité physique régulière, comme la course à pied, aide à réduire les niveaux d'œstrogènes dans le sang.



Comment la course régule-t-elle les œstrogènes ?

Lorsque tu cours, ton corps brûle de l'énergie. Cette dépense agit directement sur les graisses de ton corps, et c'est là que la magie opère. Les graisses produisent aussi des œstrogènes en dehors des ovaires. Donc, en courant et en réduisant ta masse grasse, tu diminues la quantité d'œstrogènes circulants dans ton corps.

De plus, l'exercice active des processus dans ton corps qui aident à décomposer et éliminer plus rapidement l'excès d'œstrogènes. Cela signifie que ton corps s'en débarrasse plus facilement, limitant ainsi leur effet potentiellement négatif. En d'autres termes, en courant régulièrement, tu aides ton corps à rééquilibrer naturellement ses hormones.

Les autres hormones bénéfiques pour la santé

La course à pied ne s'arrête pas aux œstrogènes. Elle stimule également la production d'endorphines, connues sous le nom d'hormones du bonheur. Ces petites molécules aident à améliorer ton humeur, à réduire le stress et à te donner cette sensation de bien-être après une bonne séance de sport. Elles sont un excellent moyen de lutter contre l'anxiété et la dépression, qui peuvent parfois accompagner un déséquilibre hormonal.

En bref, courir ne te fait pas juste transpirer et te maintenir en forme. En prenant soin de ton corps, tu soutiens également ton équilibre hormonal, réduisant ainsi les risques de certaines maladies. Il suffit de lacer tes baskets et de te laisser guider par le rythme de tes foulées.



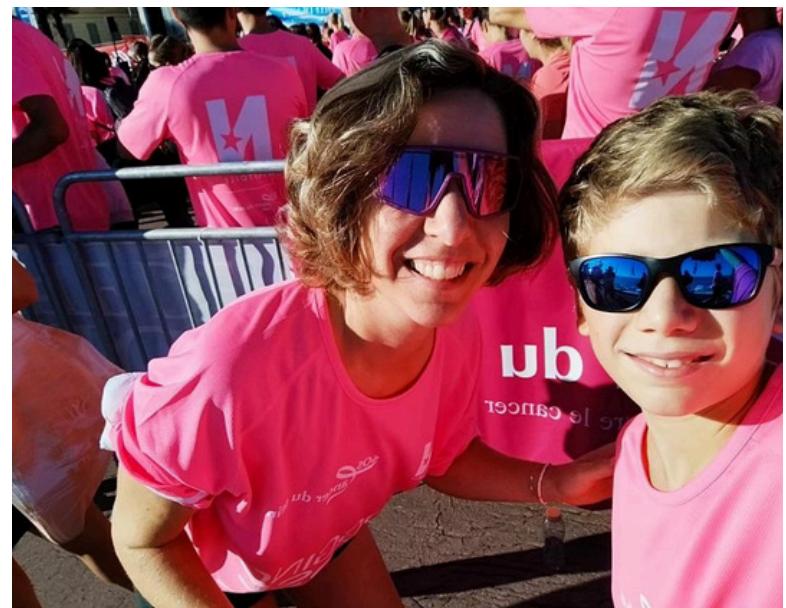
RENCONTRE

LAETITIA : “LE SPORT M’A PERMIS DE ME RELEVER, UN PAS APRES L’AUTRE »

À 42 ans, Laetitia, ingénierie dans l'énergie et passionnée de course à pied depuis 15 ans, vit à Nice avec son conjoint et ses deux garçons. En 2022, son quotidien a été bouleversé par un diagnostic de cancer du sein. Aujourd'hui en rémission, elle témoigne de l'importance du sport dans son combat, mais aussi du soutien de l'association Rose d'Azur, basée à Nice. « *Grâce à Rose d'Azur, j'ai pu continuer le sport pendant mes traitements, ce qui m'a aidée à garder le moral et à rester connectée à mon corps.* » Cette association propose des activités comme le yoga et le renforcement musculaire, adaptées pour améliorer le bien-être des patients pendant et après les traitements.

Le sport, un allié inattendu pendant la chimio

Laetitia avait toujours couru, parfois intensément, lors des préparations à des semi-marathons, et parfois de manière plus légère pendant les périodes plus chargées de sa vie. Mais quand la maladie a frappé, le sport s'est révélé être bien plus qu'un simple loisir. « *Pendant les traitements, j'ai fait un peu de course à pied. C'étaient des sorties assez courtes, mais le fait de pouvoir le faire était presque un miracle pour moi* », raconte-t-elle. Laetitia ne s'attendait pas à pouvoir continuer à courir pendant la chimiothérapie. « J'avais beaucoup d'a priori très négatifs sur la chimio. »



Cependant, grâce aux conseils d'une nutritionniste, elle a découvert que le sport pouvait l'aider à maintenir sa masse musculaire, essentielle pour affronter les traitements. « *Cela m'a aidée à gérer l'anxiété, à voir du monde et à m'aérer.* » Elle s'est aussi tournée vers des activités plus douces comme le renforcement musculaire et le yoga, en écoutant toujours son corps et en évitant de se forcer.



La course à pied comme symbole de reconstruction

Une fois en rémission, la course à pied a joué un rôle clé dans sa récupération. « *Après la rémission, la course à pied m'a aidée à retrouver de l'énergie et à perdre le poids que j'avais pris pendant les traitements.* » Mais au-delà de la perte de poids, Laetitia souligne un autre aspect crucial : « *Un de mes traitements est toxique pour le cœur. Quand je cours, je renforce mon cœur, donc je diminue ces risques de toxicité.* » Chaque course est pour elle une façon de renforcer son corps et de diminuer les séquelles laissées par la maladie.

Un parcours de vie comme un marathon

Pour Laetitia, le parcours de guérison ressemble à un marathon. « *Le parcours vers la rémission, c'est sans aucun doute un marathon !* » Elle se prépare aujourd'hui pour le 20 km Nice-Villeneuve-Loubet, une course dans le cadre du marathon Nice-Cannes. L'objectif est clair : continuer de courir, continuer de se dépasser.

Un exemple pour celles qui traversent la même épreuve

Son message pour les personnes touchées par le cancer est simple mais puissant : « *Inscrivez-vous à une association qui propose des activités sportives adaptées. Moi, ça m'a beaucoup aidée.* » Et elle ajoute : « *Faites attention à votre santé mentale, c'est tout aussi important.* » Laetitia regrette d'avoir négligé cet aspect pendant ses traitements et doit désormais prendre soin de son esprit, un an après l'arrêt des soins.

Un mot de la fin ?

« *Soyez attentives à vous pendant le parcours des traitements et entourez-vous des bonnes personnes, celles qui vont aider à guérir votre corps et votre esprit.* » Pour elle, le cancer laisse des traces, mais il donne aussi une nouvelle perspective sur la vie. « *Il vous rappelle que la vie est fragile et c'est terrifiant, mais vous apprécierez la vie d'autant plus.* »

Propos recueillis par NF



ENTRAINEMENT



LE CYCLE MENSTRUEL : UN POUVOIR INSOUPCONNÉ

Si tu cours régulièrement, tu as probablement déjà ressenti des fluctuations dans tes performances au fil du mois. Ce que tu ne sais peut-être pas, c'est que ces variations sont étroitement liées à ton cycle menstruel. Loin d'être une contrainte, ces fluctuations hormonales peuvent devenir un atout pour optimiser ton entraînement. D'ailleurs, dans le sport de haut niveau, il devient de plus en plus fréquent de calibrer les entraînements en fonction du cycle pour tirer le meilleur parti des pics de performance que chaque phase peut offrir. Voici comment adapter tes séances en fonction de chaque étape.

Petit retour en cours de SVT pour ceux qui auraient séché : voici un tableau simple pour mieux comprendre ce qui se passe à chaque phase du cycle et comment adapter ton entraînement en conséquence.

Phase du Cycle Caractéristiques

Entraînement recommandé

Menstruation

Baisse des hormones.
Fatigue et crampes possibles.

Activité légère à modérée (jogging, yoga).

Phase pré-ovulatoire

Augmentation du taux hormonal, meilleure utilisation des graisses.

Séances plus intenses, endurance et force.

Ovulation

Pic hormonal, boost de force et d'endurance.

Idéal pour les compétitions ou séances d'entraînement intense.

Phase post-ovulatoire

Rétention d'eau, possible baisse d'énergie.

Entraînements plus légers, récupération active.



Des études montrent que la phase pré-ovulatoire et l'ovulation offrent un avantage sur des paramètres comme la VMA, la force musculaire, et la FTP grâce à l'augmentation des œstrogènes et de la testostérone. Ces phases sont idéales pour les séances d'endurance et de haute intensité.

En revanche, la phase qui suit l'ovulation, est plus propice aux entraînements de récupération ou à l'exploration technique.

En adaptant ton plan d'entraînement à ces fluctuations hormonales, tu optimises non seulement tes performances, mais aussi ta récupération et ta prévention des blessures.

NOUVEAUTE

REJOINS NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

Nous lançons notre communauté WhatsApp dédiée aux passionnés de running, cyclisme, et triathlon ! C'est un espace interactif où tu peux échanger, poser des questions et partager ton expérience avec d'autres sportifs.

Nous faisons participer nos membres activement : tu pourras proposer des sujets, choisir les thèmes des prochains articles et ne rien rater des dernières nouveautés. C'est un espace où chacun peut créer du contenu, poser des questions, et faire vivre la communauté.

LES RUBRIQUES DE LA COMMU :

- Actualités & Matériel
- Avis sur la Gazette
- Santé et Prévention
- Partage tes Sorties
- Agenda et Sorties Virtuelles



**Inscriptions
ici**

EVASION

ÖTILO RACE : ENTRE TERRE ET MER

Dans les eaux glaciales de la Baltique, là où les îles se fondent dans l'horizon, se déroule l'ÖTILLÖ, une course qui transcende l'effort physique pour devenir une aventure en symbiose avec la nature. Chaque année, des athlètes intrépides se lancent dans ce défi inégalé : 75 km entre terre et mer, dont 65 km de trail et 10 km de nage en eau libre, à travers une quarantaine d'îles sauvages de l'archipel de Stockholm.

Un défi à deux, une épopée partagée

Ce qui rend l'ÖTILLÖ si unique, c'est son format en binôme. Dans cette course, tu n'es jamais seul. Chaque transition entre la nage et la course se fait avec ton partenaire, partageant l'effort, les doutes et les victoires. Vous courez avec vos combinaisons de natation, vous plongez avec vos chaussures de trail. Chaque geste est un calcul, chaque décision est collective.



Distance totale : 75 km
Natation : 10 km
Running : 65 km
40 îles traversées
Eau : entre 10°C et 15°C
Course en binôme



La nature comme arbitre

L'ÖTILLÖ est une course dictée par la nature. Les vents surgissent sans prévenir, les eaux froides t'enveloppent dès que tu plonges. La mer et la terre sont les véritables maîtres du jeu, et chaque île traversée te rappelle à quel point la nature est belle, mais impitoyable. C'est un combat constant, où chaque pas et chaque coup de bras te rapprochent de Sandhamn, cette île qui marque la fin du voyage.

L'âme de l'ÖTILLÖ

Ce qui attire à l'ÖTILLÖ, c'est bien plus qu'un simple défi physique. C'est un retour à l'essentiel.

Ici, le superflu disparaît. Chaque kilomètre te pousse à tester tes limites dans un cadre brut, où la nature est ton décor et ta rivale. Cette course n'est pas seulement une épreuve d'endurance, c'est une quête de dépassement, un face-à-face entre toi, ton coéquipier et les éléments.

Pourquoi tenter l'ÖTILLÖ ?

Participer à l'ÖTILLÖ, c'est se confronter à une expérience unique où l'effort et la beauté naturelle ne font qu'un. Chaque île est une victoire, chaque traversée est un pas de plus vers un accomplissement. Si tu es prêt à te mesurer à la mer, à la terre et à toi-même, alors l'ÖTILLÖ est une aventure qui te transformera à jamais.



NUTRITION

MARBRE CHOCO ZERO DEFAUT : 8-10 PERSONNES

Ingédients :

- 200 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 3 œufs
- 110 g de farine (épeautre ou complète)
- 100 g de chocolat noir dessert fondu au bain-marie
- 1 sachet de sucre vanillé (pas obligatoire)
- 1/2 sachet de levure chimique

Instructions :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger la compote, les œufs et le sucre vanillé.

Ajouter ensuite la farine et la levure chimique au mélange.

Séparer la pâte en deux portions égales.

Incorporer le chocolat fondu dans l'une des deux portions de pâte.

Dans un moule à cake recouvert de papier cuisson, verser les deux pâtes en alternant les couches.

À l'aide d'une pointe de couteau, faire des zigzags pour obtenir un effet marbré.

Enfourner pendant 30 minutes à 180°C.



SOLIDARITE

TRIATHLON DES ROSES A ANTIBES – RELEVEZ LE DEFI !

En présentiel

Participez au Triathlon des Roses à Antibes : 200 m de nage, 7,5 km de vélo, et 3 km de course à pied, seul(e) ou en relais. En soutien à la recherche sur le cancer du sein avec la Fondation ARC, chaque participant est invité à collecter des fonds pour financer des projets de recherche. Un défi sportif et solidaire pour Octobre Rose !

En version connectée

Rejoignez le Triathlon des Roses Connecté partout en France. L'objectif : cumuler 88 km en natation, cyclisme, ou course à pied sur 4 semaines. Un don de 33 € est requis pour participer, et les fonds récoltés soutiendront la recherche contre le cancer du sein. Enseignant(e) ? Contactez-nous à triathleteco@fondation-arc.org pour un kit pédagogique destiné aux écoles primaires.



INSCRIPTION ICI



INFOS



Nous recherchons des personnes prêtes à partager leur expérience avec le sport, que ce soit un projet de vie, une échappatoire ou même une anecdote amusante.

Si le sport a laissé une empreinte unique dans votre parcours, racontez-nous votre histoire, elle pourrait inspirer toute notre communauté !

contact@horizonfinisher.com



MANTRA :

“ Le corps se répare, l'esprit s'élève. Chaque pas, chaque souffle, est un acte de renaissance. Dans le sport comme dans la vie, recommencer, c'est triompher.

A BIENTOT !

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



FUFU ET FLO !

NOS PARTENAIRES :

