

► SPECIAL ETE PLEIN DE CADEAUX AVEC NOS 8 PAGES DE

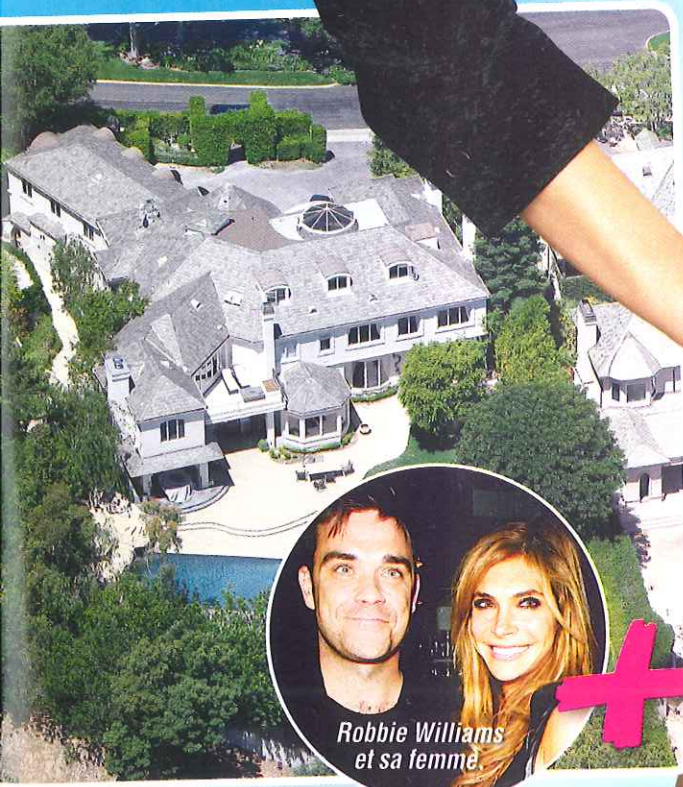
Dépôt Bruxelles X • Belgique - 1,30 € • G.D.L. - 1,35 €.

# CINÉ TELE REVUE

PROGRAMMES TV DU 15 AU 21 JUILLET 2011  
N° 28 - 14 JUILLET 2011 - PH. : TESH/CORBIS OUTLINE

**EXCLUSIF**  
La biographie qui  
révèle Anne SINCLAIR

**VIRÉE SHOPPING**  
Sur les traces  
de BRAD et ANGIE



Robbie Williams  
et sa femme

## Le bonheur retrouvé de Jennifer Aniston

Son nouveau nid d'amour

+ les 10 plus belles villas  
de stars

Offre  
exclusif  
Livres de  
2,50 €  
EN PLUS  
DE VOTRE  
MAGAZINE

### TUEURS DU BRABANT

« J'ai vu les yeux de l'assassin de mes parents »

Avec Marylène  
Bergmann, qui a  
écrit la préface  
de son livre.

## Témoignage

## « Une femme ne se résume pas à deux seins »

Klairet S. s'est vu détecter une tumeur au sein il y a cinq ans. Aujourd'hui, elle a écrit un livre-témoignage et partage son expérience et sa force personnelles avec des femmes touchées par ce fléau.

## Plus heureuse qu'avant mon cancer! » Un titre qui résonne comme une provocation...

C'était le but! Le cancer était la pire chose qui puisse m'arriver. J'ai eu envie de partager avec les malades – et les bien portants – les conséquences que cette maladie a eues pour moi: m'ouvrir les yeux et m'obliger à faire la part des choses entre ce qui est essentiel dans la vie et ce qui ne l'est pas. C'est ce que Marylène Bergmann (ancienne journaliste et présentatrice sur RTL Télévision et RTL-TVI) évoque dans sa préface lorsqu'elle écrit que l'énergie retrouvée après une maladie grave est proportionnelle à l'intensité de l'épreuve.

## Quelle est la première chose à laquelle vous avez pensé après avoir reçu les mauvais résultats de la biopsie?

A ma maman, qui a eu un cancer et en est dédramatisée... Je me suis dit: « Pourquoi est-ce que moi je m'en sortirais? » Ce discours est totalement erroné. Maintenant que je rencontre beaucoup de gens grâce à mon livre et mon statut de « conférencière malgré moi », je me rends malheureusement compte que de nombreuses personnes en bonne santé raisonnent de la même façon.

## Comment avez-vous réagi ensuite?

On n'y croit pas. Ce qui est ambigu dans le cancer du sein, c'est qu'à part cette boule qui n'a rien à faire là, on se sent en parfaite forme, on n'a pas de symptômes. Mon corps m'avait malgré tout lancé des petits signaux d'alarme et j'étais passée outre. Mais, à l'heure actuelle, qui peut, par exemple, s'arrêter de travailler?

## Quelle opération avez-vous subie et comment l'avez-vous vécue psychologiquement?

Une tumorectomie (excision de la tumeur). On m'a enlevé un quart de sein. Pour surmonter ce choc, cette at-

teinte à la féminité, il faut beaucoup en parler. C'est ce qu'on a fait, parce que j'ai la chance de faire partie de ces gens qui sont bien entourés. Mon mari et moi, on s'est connus lorsque nous avions 14 et 15 ans. J'en ai 52 aujourd'hui. Quand on a détecté ma maladie, il m'a dit: « J'ai vraiment envie que l'on vieillisse ensemble. Tu n'aurais plus de seins que cela me serait encore égal! » Bien sûr, la sexualité existe. Mais pour mon compagnon et mes deux filles, l'essentiel était que je vive. Et puis, une femme ne se résume pas à deux seins. C'est un cœur, une âme, une personnalité... Ceci dit, les femmes connaissent mal leurs seins et ne pratiquent pas assez l'autopalpation. J'en parle dans les conférences parce que quand une boule apparaît dans l'un d'eux, on ne peut pas laisser passer ce signe!

## Vous parlez sans difficulté de problèmes physiques, comme la constipation, la disparition des poils pubiens suite au traitement...

Il faut dédramatiser. Je raconte l'épisode de la perte des poils pubiens parce que je ne m'y attendais pas du tout. Les médecins ne l'avaient pas évoquée: pour eux, c'était évident. En fait, vous

ne perdez pas que vos cheveux mais tous vos poils! Le sujet reste encore tabou.

## Chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie. C'est cette dernière qui fut la plus pénible?

Non, ce fut la chimio. On vous injecte un produit rouge dans les veines. J'avais un peu l'impression d'être une condamnée à mort sur la table d'exécution. Ensuite, vous urinez rouge. Ça surprend. L'hormonothérapie, elle, provoque des douleurs. Après trois semaines d'anti-œstrogènes, je me suis retrouvée aux urgences. J'avais des douleurs osseuses provoquées par les différences de température. Or, le traitement dure cinq ans! C'est la preuve qu'il faut bien réfléchir avant de s'engager dans une thérapie et, ensuite, la suivre sérieusement et entièrement. Pour mettre toutes les chances de son côté.

## Où en êtes-vous aujourd'hui?

On a détecté la tumeur en juillet 2006 et je vais bientôt entrer en rémission. Je fais du yoga, de la sophrologie et j'ai un dialogue très ouvert avec mon psychothérapeute. J'ajouterais qu'il faut toujours rester optimiste, je crois que ça rallonge la vie. Par exemple, se dire: « On m'a enlevé une partie de sein MAIS mes deux filles sont en bonne santé. » Il y a toujours pire. C'est la raison pour laquelle je suis plus heureuse qu'avant mon cancer.

## Aujourd'hui, vivez-vous au jour le jour?

Chaque réveil est une bénédiction, parce que je suis vivante. Les uns après les autres, j'ai ouvert chaque tiroir de ma vie et j'ai effectué un tri. Apprendre à dire non, à ne plus perdre mon temps à côtoyer les gens qui ne m'intéressent pas, faire la paix avec moi-même. On devient, malheureusement, un peu égoïste. Mais c'est au bénéfice de la famille. ■

« Plus heureuse qu'avant mon cancer! », par Klairet S. (éd. Edilivre.com, 198 p., 17 euros). Préface de Marylène Bergmann. Aussi en vente en ligne: [www.edilivre.com](http://www.edilivre.com), [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr), [www.chapitre.com](http://www.chapitre.com).

Plus heureuse qu'avant mon cancer!



## LES BONNS CONSEILS DE L'ÉTÉ, AVEC JULIEN

## PAS PEUR DES PIQÛRES D'ORTIES!

En promenade à la campagne, il est très facile d'apaiser les piqûres d'orties en frottant sur les rougeurs quelques feuilles de plantain. Le plantain, ou *Plantago lanceolata*, se trouve aisément sur le bord de nos routes et sentiers. Ses feuilles épaisses se reconnaissent à leurs veinures très visibles. Les feuilles sont recouvertes de poils qui contiennent une substance anti-inflammatoire et apaisante pour les démangeaisons et rougeurs causées par les orties. On peut appliquer une ou deux feuilles de plantain sans danger sur la peau. Les enfants apprécieront!

Spécialiste des huiles essentielles et du bien-être au naturel, Julien nous propose chaque semaine ses bons tuyaux pour des vacances sans souci.

Le plantain



Tous les conseils bien-être de Julien et des recettes en vidéo sur [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)