

## SANTÉ

## MULHOUSE

## Autour du myélome multiple

L'Association française des malades du myélome multiple (AF3M) organise, à Mulhouse, une réunion à destination des malades et de leurs familles, et tout particulièrement ceux résidant dans le Haut-Rhin.

**CETTE RENCONTRE** aura lieu samedi 25 juin, de 14 h à 18 h, salle CME, hôpital Emile-Muller de Mulhouse. Au programme de cet après-midi convivial autour du thème « Mieux vivre avec le myélome » : informations, rencontres, débats, échanges avec la participation du Dr Bernard Drenou, responsable du service d'hématologie de l'hôpital Emile-Muller de Mulhouse, et de membres de l'équipe médicale et du personnel soignant de ce service. Le myélome multiple, ou maladie de Kahler, est une maladie hématologique encore méconnue mais dont l'incidence augmente régulièrement en France depuis trente ans puisque chaque année, 5 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. Cancer de la moelle osseuse, le myélome est rarement observé avant 40 ans, mais son incidence augmente avec l'âge chez l'homme, comme chez la femme.

## Origine inconnue

L'origine de la maladie est encore inconnue. Elle affecte les cellules du système immunitaire qui fabriquent les anticorps, rempart indispensable contre les infections microbiennes. Les symptômes du myélome sont multiples - d'où le nom de myélome multiple - et peu caractéristiques de la maladie, ce qui retarde souvent le diagnostic. Il peut se manifester par des douleurs osseuses intenses, mais aussi par une fragilité accrue des os, par des troubles moteurs liés à la compression de la moelle épinière suite au tassement de vertèbres, par un excès de fatigue ou encore par un dysfonctionnement des reins. Dans 20 % des cas, la maladie peut même être asymptomatique, c'est-à-dire sans conséquence physique apparente. À ce jour, le myélome ne se

guérit pas totalement. Grâce aux traitements médicamenteux, et notamment des chimiothérapies, il se stabilise et tend à devenir chronique avec cependant une forte proportion de rechutes. L'AF3M a l'ambition de renforcer les capacités des malades du myélome multiple et de leurs proches à se déterminer de façon autonome sur les questions liées à la maladie et plus largement à leur apporter tous éléments d'information leur permettant de vivre le mieux possible avec et malgré le myélome. Dans cet objectif, la réunion organisée à Mulhouse constitue un temps privilégié de rencontres et d'échanges entre les malades et leurs proches, avec des médecins et professionnels de santé intervenant dans le parcours de soins du myélome. Durant cet après-midi, des reportages vidéo, ponctués de commentaires d'experts et de témoignages de patients, seront proposés. Ils seront suivis de moment d'échange avec les médecins et professionnels de santé présents.

## Une pause goûter

Seront abordés des thèmes aussi divers que le myélome dans ses aspects cliniques et biologiques, les traitements actuels (évaluation des médicaments, rapport bénéfice/risques, effets indésirables), la prise en charge du patient jeune et du patient âgé, le vécu avec et malgré le myélome, et bien sûr l'actualité du myélome. Une pause goûter est prévue pour permettre aux participants de discuter en toute convivialité entre eux, mais aussi de façon moins formelle avec les professionnels présents et les bénévoles de l'AF3M. Une grande partie de cette réunion sera également consacrée aux soins de support permettant de mieux vivre avec le myélome, avec des focus particuliers sur les questions de l'alimentation, de la diététique, de l'activité physique adaptée, mais aussi des thérapies complémentaires...

► Entrée libre. Renseignements : 06 83 32 79 61.

## RANSPACH PEP Alsace

## Stage de conduite accompagnée pour les 15-17 ans

Durant les prochaines vacances de la Toussaint, joignez l'utile à l'agréable et offrez l'opportunité à vos enfants d'obtenir leur certificat de conduite accompagnée tout en passant des vacances fun et ludiques grâce au séjour « C'est toi qui conduis ! », proposé par les PEP Alsace, spécialiste des colonies de vacances depuis 70 ans. Du 20 octobre au 2 novembre, en partenariat avec l'auto-école Wantz et au cœur de la vallée de Thann, les PEP Alsace proposent aux 15-17 ans un stage intensif avec vingt heures de conduite et la participation pour vingt heures à la conduite d'un autre stagiaire, trente heures de cours théoriques, le passage du code, des rendez-vous collectifs au début et à la fin du séjour en présence des parents...

Après l'effort, le réconfort ! Avec son terrain de 1 ha traversé par un torrent, son aire de camping et ses deux espaces sportifs, le centre TEC de Ranspach constitue un cadre idéal pour l'apprentissage, l'amusement et la détente.

► Inscriptions avant le 31 août et déductions des bons CAF, chèques-vacances, aides et participations du prix du séjour.

► Renseignements et inscriptions : PEP Alsace, 8, rue Blaise-Pascal 68000 Colmar ou 280, route de Schirmeck 67200 Strasbourg, 03 69 99 10 10.

► Le catalogue « Des colos pas comme les autres » des PEP Alsace est disponible sur simple demande ou consultable sur [www.vacancespep.fr](http://www.vacancespep.fr)

## À NOTER

## MULHOUSE

## Centre de lutte antituberculeuse

La Direction Enfance Santé Insertion porte à la connaissance du public que le centre de

lutte antituberculeuse de Mulhouse sera fermé du 27 juin au 8 juillet inclus. Néanmoins, une permanence téléphonique sera assurée par le centre de lutte antituberculeuse de Colmar au 03 89 30 67 64.

## EGUISHEIM Cyclomontagnarde des Vosges

## À chacun son défi

Le Brevet de randonneur des Vosges (BRV) est devenu la Cyclomontagnarde des Vosges (CMV). Cette manifestation cycliste fait découvrir, depuis trente ans, l'Alsace et le massif vosgien aux cyclomontagnards de tous les horizons.



Les cyclistes vont devoir affronter les dénivelés des cols vosgiens. PHOTO DNA - JULIEN KAUFFMANN

La CMV 2016, dénommée « Les 3 Ballons » est un vrai défi pour les cyclistes, dont les initiales de l'épreuve pourraient se résumer en trois mots-clés : C comme Conquérir, M comme Monter et V comme Vaincre ! Mais, lorsqu'il s'agit de vaincre, il faut avant tout se vaincre soi-même, en arrivant à terminer l'épreuve, celle-ci n'étant pas une compétition mais une randonnée à allure libre avec respect, bien entendu, du code de la route. Les trois parcours proposés ne sont pas de tout repos mais laissent tout de même la possibilité à tout un chacun de réaliser son propre défi.

## Montée vers le sommet des Vosges

C'est une épreuve d'envergure internationale, nationale et régionale qui comptait, au 12 juin, déjà 650 participants inscrits : 410 sur les « 3 Ballons » en deux jours, 110 sur les « 3 Ballons » en un jour, 100 sur les « 2 Ballons » et trente sur le « Petit Ballon ». Le parcours des « 3 Ballons » est long de 204,2 km avec 4 162 m de

dénivelé et six cols. Il peut être effectué en deux options, sur un ou deux jours. Dès la sortie du village médiéval d'Eguisheim, élu village préféré des Français en 2013 et qui a vu naître le pape Léon IX en 1002, les choses sérieuses commencent par la montée sur Husseren-les-Châteaux, relativement courte mais très raide, avant de rejoindre la vallée de la Doller jusqu'à Masevaux pour attaquer la montée du Ballon d'Alsace (1 174 m d'altitude) par Sewen. La descente sur Saint-Maurice-sur-Moselle permettra de récupérer avant d'affronter le col du Page par une route forestière. Après avoir rejoint, ensuite, la vallée de Thann, il faudra gravir le col Amic par Willer-sur-Thur et Goldbach, suivi du Grand Ballon (1 344 m d'altitude), point culminant du jour, avant de rejoindre le Markstein et d'aborder la descente sur Sondernach. Là, le Petit Ballon (1 166 m d'altitude), qui ne porte de petit que le nom tellement sa déclivité est, par endroits, importante, se dresse devant les participants ! Après la descente sur Sondernach, à aborder tranquillement sur une route assez étroite, le retour sur Eguisheim, en sillonnant la vallée de Munster, ne sera plus qu'une formalité par une piste cyclable à l'abri des véhicules à moteur. Mais, pour les concu-

## DÉTAILS PRATIQUES ET TARIFS

- Pack cyclomontagnard, « 3 Ballons » ou « 2 Ballons » : gratuit pour les moins de 18 ans ; licencié(e) FFCT : 23 € ; non-licencié(e) FFCT : 29 €. Le pack cyclomontagnard inclut l'inscription et les ravitaillements, la puce électronique intégrée à la plaque de cadre, le suivi en direct live du parcours sur Internet, le n° de dossier participant à la tombola gratuite, le passage fiable et plus rapide aux contrôles, l'envoi de SMS sur mobile (infos, alertes), la vidéo du passage au Grand Ballon à télécharger, le diplôme personnalisé à télécharger. - Le « Petit Ballon » : licencié(e) FFCT : 9 € ; non-licencié(e) FFCT : 11 €. - Prestations facultatives : repas samedi midi (permanence avant le départ des touristes) : 14 € ; repas samedi soir (permanence à Eguisheim) : 14 € ; nuit de samedi à dimanche en gîte et chambre au Ballon d'Alsace (demi-pension) : repas samedi soir, nuitée, drap, petit-déjeuner) : 48 € ; transport des bagages (6 kg) : 6 € ; petit-déjeuner dimanche matin (permanence à Eguisheim) : 7 € ; plateau-repas/buffet dimanche au Grand Ballon (« 3 Ballons » ou « 2 Ballons ») : 11 € ; repas léger à l'arrivée (pour tous les parcours) : 7 € ; repas typique régional dimanche soir (permanence à Eguisheim) : 14 €.

rents qui auraient envie de prolonger encore un peu plus l'effort, les organisateurs ont prévu une option avec extension, à Wintzenheim, avec la montée vers le château du Hohlandsbourg et sa vue, imprenable, sur la plaine, depuis le sommet, ce qui augmente la longueur du parcours à 211,6 km avec 4 581 m de dénivelé !

## Des extensions pour les plus courageux

Le parcours des « 2 Ballons » est long de 107,2 km avec 2 298 m de dénivelé mais il comportera, tout de même, l'ascension vers le Grand Ballon depuis Sultz par le col Amic ainsi que celle du Petit Ballon par Sondernach, également. Sur ce parcours, l'option avec extension, à Wintzenheim, avec la montée vers le château du Hohlandsbourg est possible, aussi, ce qui rallonge la distance à 114,6 km avec 2 717 m de dénivelé. Enfin, le parcours du « Petit Ballon », long de 77,3 km, comporte, tout de même, 1 129 m de dénivelé avec l'ascension, bien sûr, du Petit Ballon par Sondernach et, là aussi, l'option avec extension, à Wintzenheim, avec la montée vers le château du Hohlandsbourg est possible, ce qui rallonge la distance à 84,7 km pour 1 548 m de dénivelé. Sur les trois parcours, des contrôles/ravitaillements avec assistan-

ce mécanique (en cas de besoin) sont prévus ainsi qu'un plateau-repas au Grand Ballon pour les participants aux deux grands parcours. Un conseil de prudence à donner à l'encontre des participants est la vigilance accrue à avoir en certains endroits car, dans les secteurs du Grand Ballon et du Petit Ballon aura lieu, le même jour, dimanche 26 juin, une épreuve cyclosportive d'envergure, « L'Alsacienne », au départ de Cernay. Sous l'égide de la FFCT (Fédération française de cyclotourisme), la Cyclomontagnarde des Vosges est une organisation rodée depuis trente ans et composée de 100 bénévoles du Club cyclo de Colmar, un club très expérimenté qui fête son 80<sup>e</sup> anniversaire en 2016. ■

► Pour de plus amples renseignements et pour s'inscrire en ligne, de façon simple et rapide, le site INTERNET de l'organisation : <http://www.velovosges.fr/>

## Les petits plus

Un parcours renouvelé, de nombreux ravitaillements et assistance sur les parcours, plusieurs parkings et campings près de la permanence, cadeau remis à chaque participant, tombola gratuite, puce intégrée à la plaque de cadre avec services « live » associés.