

il Cittadino
CANADESE

IL GIORNALE ITALIANO PRIMO IN QUÉBEC E IN CANADA

OTTOBRE 2010 / www.cittadinocanadese.com

*Un cahier ricco d'informazioni
per comprendere meglio a che punto
è la ricerca, l'importanza della prevenzione
e della solidarietà*

OTTOBRE 'MESE ROSA' MONDIALE DELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO

NOI COMBATTIAMO

*Circa 22.400 nuovi casi di cancro
al seno ogni anno in Canada,
di cui 6000 solo in Québec*



italmoda



Italmoda si veste di solidarietà e sostiene la lotta contro il cancro al seno



6873 St Hubert, Montreal, QC H2S 2M7

Tel.: 514.276.1360

“Andare subito dal dottore mi ha salvato la vita”

ROSSANA PICCOLINO HA 40 ANNI E DUE BAMBINI QUANDO LE DIAGNOSTICANO UN CANCRO AL SENO. UNA COMBATTENTE CHE HA VINTO LA SUA BATTAGLIA:

“DONNE NON ABBIATE PAURA, IL CANCRO SI PUÒ SCONFIGGERE”

MONTRÉAL, (di Marina Cappitti) - È un giorno di aprile dello scorso anno. Una doccia come ogni mattina. Magari prima di andare ad accompagnare i suoi bambini a scuola o di preparare la cena. Ma toccando il seno sinistro Rossana sente che qualcosa non va. Allora si dice: “Quasi quasi prendo quell'appuntamento dal ginecologo tanto comunque ci dovevo andare”. Una decisione che non avrebbe mai immaginato avrebbe potuto salvarle la vita. **Rossana Piccolino** ha 40 anni e due bambini quando le diagnosticano un cancro al seno. A raccontarci la sua storia con la commo- zione nella voce e la forza di una combattente è lei stessa. “In quel momento non ho minimamente pensato che potesse essere un cancro. Avevo 40

anni non avevo mai fatto una mammografia perchè non ero in un'età a rischio e in famiglia non c'erano mai stati casi di cancro al seno”. Prima l'ecografia poi l'appuntamento con lo specialista e poi quella data che non dimenticherà mai: l'8 maggio. La data del risultato. Positivo. “Ti chiedi perchè, ero così giovane, poi negli ospedali ti rendi conto che non sei sola”. L'attesa. “Sono stata operata dopo poco, l'11 giugno, ma quei giorni mi sono sembrati un'eternità”. Poi la chemioterapia. “Pensavo sarebbe stato molto più difficile. Ma poi mi sono ripetuta quello che per carattere ho sempre pensato e cioè che non bisogna avere paura delle cose a cui c'è rimedio e che funzionano. E al mio cancro c'era rime-



Da sinistra Melina e Rossana

dio e la chemio funzionava”. Una forza grande che Rossana ha ritrovato dentro di sé e nei suoi figli. “Con la chemio sapevo che avrei cominciato a perdere i capelli e così per non spaventarli ho detto loro che se perdevo i capelli era

perchè stavo prendendo una medicina che mi avrebbe fatto guarire. E così anche loro hanno visto le cose in maniera diversa, positiva. Anche perchè il morale è davvero importante”. Così Rossana ha continuato a fare le cose di sempre. “Ci sono persone che vogliono stare sole e lo capisco. Ma parlare, circondarsi di persone che ti vogliono bene è fondamentale”. Per questo a chi le chiedeva se poteva andarla a trovare, ha sempre detto di sì. “A chi vuole stare vicino a qualcuno consiglio di non pensare mai che è meglio farsi da parte, non disturbare. Io avevo un gran bisogno di compagnia, di parlare di altro, delle cose di tutti i giorni”. E alle donne lancia un appello: “Non abbiate paura. Non vergognatevi. Fate i controlli e andate dal medico appena avete un sospetto. Farlo mi ha salvato la vita. La ricerca ha fatto grandi passi avanti, il cancro si può sconfiggere.”



Louis Pelletier D.D.

DENTUROLOGISTE



Louis Pelletier d.d.

30 anni di servizio personalizzato





Linda Pham d.d.

Tel.: 514.287.1102 - 4535 rue de Castille (Montréal)

www.mondentier.ca

lpelletier@mondentier.ca

Protesi dentarie su impianti
Protesi dentarie di precisione
Finanziamento disponibile
Consulto gratuito su appuntamento
Servizio offerto in francese, inglese, italiano, spagnolo et vietnamita

2 - IL CITTADINO CANADESE / MESE MONDIALE DELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO



Dr Christian Bertrand
Dre Nancy Morais-Gonçalves
dentisti generici

centre dentaire
dr. christian BERTRAND

Per l'amore del vostro sorriso

SERVIZI OFFERTI

- Odontoiatria cosmetica (anche cambiamenti radicali)
- Faccette, corone e ponti
- Endodonzia (trattamento canale)
- Parodontologia (trattamento di malattie delle gengive)
- Chirurgia (dente del giudizio, impianti)

ORARI D'APERTURA
Lunedì: dalle 9 alle 20
Martedì: dalle 9 alle 20
Mercoledì: dalle 9 alle 20
Giovedì: dalle 9 alle 15
Venerdì: dalle 9 alle 15
Sabato: dalle 9 alle 14
Domenica: chiuso

ESAME COMPLETO E SERVIZIO DI SBIANCAMENTO
SBIANCAMENTO SU MISURA E SBIANCAMENTO A DOMICILIO
incluso pulizia dentaria e radiografia

PREZZO ECCEZIONALE 180 \$
PREZZO REGOLARE 530 \$

Offerta ai nuovi pazienti. In vigore fino al 31 dicembre 2010
Solo su presentazione di questo buono

CONSULTO GRATUITO PER IMPIANTI
incluso consulto e radiografia panoramica

PREZZO REGOLARE 108 \$

In vigore fino al 31 dicembre 2010
Solo su presentazione di questo buono

9345, boul. Lacordaire, Montréal (Québec) H1R 2B6

514.322.4250

www.centredentairebertrand.com

Il medico: "Non aspettate, dal cancro si può guarire"

A RISPONDERE ALLE NOSTRE DOMANDE CRISTIANO FERRARIO, SPECIALIZZATO IN ONCOLOGIA E DOTTORE PRESSO L'HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF DI MONTRÉAL

Nel corso degli ultimi anni quali sono le cose più importanti che sono cambiate nella lotta contro il cancro al seno dal punto di vista medico?

La più importante in assoluto è che si muore di meno di cancro al seno rispetto a dieci anni fa. Sui motivi e sul ruolo che ha avuto in questo la mammografia esiste un dibattito molto acceso. Certo è che la mammografia aiuta, ma il suo impatto preciso nell'avanzamento della lotta al cancro al seno non è stato provato. E certo è che se preso in uno stato precoce il cancro al seno può essere affrontato con una qualità di trattamento più alta e meno invasiva. E quindi con una potenzialità di curabilità più alta ed un minor rischio di ricadute.

E dal punto di vista della ricerca...

I passi avanti che sono stati fatti sono notevoli. E soprattutto per quanto riguarda il cancro al seno sia perché è un tipo di cancro molto diffuso: basti pensare che una donna su otto riceve una diagnosi di questo tipo. Sia perché in particolare il cancro al seno è un tumore molto variabile, che può svilupparsi in maniera o molto lenta o molto veloce. Lo sforzo che è stato fatto in questi ultimi dieci anni ci ha permesso di conoscerne la biologia in modo più approfondito. Oggi siamo in grado di classificare i diversi tipi di cancro al seno in base alle loro caratteristiche biologiche. E questo ci permette di avere una mappa genetica tale da trasportare questi dati poi nella pratica, cioè dal campo della ricerca a quello clinico. E di utilizzare nel modo più efficace le terapie. Non solo quelle nuove, ma in questo modo abbiamo imparato a utilizzare meglio anche le vecchie terapie. Cioè assicurando trattamenti ai pazienti meno tossici. Così spesso la radioterapia e la chemioterapia vengono risparmiate.

Credi che un giorno la ricerca permetterà di sconfiggere del tutto il cancro al seno?

Certo è che oggi curiamo più donne rispetto a prima e quelle che non ne guariscono comunque vivono più a lungo. Ci sono due possibilità o quella di una scoperta rivoluzionaria o quella a mio avviso più credibile di una retrocessione del cancro grazie ad una tendenza di guarigione sempre più alta nel corso degli anni.

Esiste un legame tra cancro e abitudini alimentari e fisiche?

Il tumore al seno come abbiamo detto è molto vario. Possiamo dire che ci sono alcuni tipi che magari possono essere più influenzati

da fattori esterni. Ma è un concetto da prendere con le pinze. Nel senso che sicuramente trattamenti ormonali, obesità e sovrappeso soprattutto in fase di menopausa possono aumentare il rischio di ammalarsi di un cancro. Ma non bisogna farne un'ossessione come molti che hanno per questo cominciato a nutrirsi solo di vitamine quando anche un eccesso di vitamine può essere pericoloso. Basta condurre una vita sana ed una normale attività fisica che al di là del tumore al seno di certo non fa mai male.

Cosa bisogna fare per un corretto percorso preventivo?

La regola generale è ascoltare il nostro corpo, andare subito dal medico se si ha un sospetto e fare regolari visite senologiche. È consigliabile fare la mammografia a partire dall'età di 50 anni ma se ci sono casi in famiglia di tumore le cose cambiano. Se abbiamo parenti che si sono ammalati prima dei 50 anni allora è consigliabile iniziare a fare la mammografia anche a 40 anni.

Non c'è nulla di cui vergognarsi o da nascondere. Il cancro non è una colpa. Lasciatevi aiutare.

Quali sono le paure e come superarle?

Essendo un cancro che colpisce una parte così intima a volte molte donne hanno un senso di vergogna, si crede di avere una colpa, che sia qualcosa da nascondere. Si teme per la perdita dei capelli perché così gli altri possono accorgersene. È una mentalità difficile da cambiare soprattutto nelle persone anziane, ma quello che voglio dire è che l'unica paura da avere è quella che sia troppo tardi. Perciò prima si va dal medico e meglio si potrà sconfiggere la malattia. Non date peso a quello che possono dire gli altri e sappiate che non si ha nessuna colpa se ci si ammala di cancro al seno. Il cancro non colpisce a causa di un comportamento sbagliato e soprattutto può essere curato.

Quali consigli possiamo dare alle persone che hanno qualcuno di caro che si ammala di cancro?

Il primo in assoluto è di non fare i dottori. Spesso i figli, spinti dall'amore, cominciano ad improvvisarsi medici facendo ricerche su internet che confondono solo le idee ed aumentano la paura. Medici, paziente e parenti sono una squadra in questa lotta dove ognuno ha il suo ruolo e la fiducia è fondamentale. Importante è stare vicino al paziente rispettando anche le sue paure e la sua sensibilità che sono diverse a seconda dell'età. E soprattutto far sentire alla propria madre che non è un peso e che accompagnarla alle visite mediche e ai trattamenti è qualcosa che ci fa piacere fare. E anche il paziente deve capirlo e lasciarsi aiutare. E poi non aver paura di fare troppe domande al medico o di sembrare stupidi, noi siamo qui per questo, anche per dire come aiutare nel modo più corretto. La comunicazione è importante e si trova sempre il medico che possa servirvi nella vostra lingua che sia italiano o un'altra. E i parenti e gli amici possono anche aiutare

in questo magari nel fare da tramite, da traduttori.

C'è qualcosa che tieni a dire ancora alle donne?

Sì. Una diagnosi di cancro al seno cambia la vita, non bisogna minimizzare. È una ferita che resta anche se si guarisce dal cancro. A noi la scelta come medici, pazienti e parenti di cogliere questo cambiamento in modo positivo o negativo. Ho visto famiglie dividersi ed altre diventare unite. Persone diventare più sagge e capire quali sono le cose veramente importanti nella vita e a non dare mai quest'ultima per scontata, ma prenderla come un dono. Il cancro può colpire chiunque, ma a noi resta il modo di scegliere come guardarlo. Insieme. (Mari Cap)

Combattiamo insieme

Cari lettori,

ottobre è il mese mondiale dedicato alla lotta contro il cancro al seno. Abbiamo così pensato ad un inserto speciale che nasce sia dalla voglia di fare la nostra parte in questa importante battaglia ma anche da un'esperienza personale. Dodici anni fa un tumore al seno ha portato via mia madre. Da allora ho sempre sentito il grande desiderio e bisogno di fare qualcosa. Negli ultimi tre anni ho scelto di combattere il cancro camminando per 60 chilometri nella marcia di beneficenza "Weekend pour vaincre le cancer au sein". Che raccoglie ogni anno fondi per l'hôpital général juif destinati alla ricerca contro il cancro. Un'esperienza unica per gli altri ma anche per noi stessi e che invito tutti a fare. Non avendo potuto partecipare lo scorso agosto, mese in cui ogni anno si tiene la marcia, ho cominciato a pensare come avrei potuto dare comunque il mio contributo. Così ho abbracciato l'idea di questo cahier, i cui ricavi andranno alla Fondation du cancer du sein du Québec finanziando così progetti per far avanzare la ricerca e retrocedere il cancro. Una malattia che può colpire chiunque e contro cui tutti siamo chiamati a fare la nostra parte. Come persone, ma anche come figli, genitori e amici. Stare vicino a chi si ammala di cancro è difficile, ma non impossibile. Ognuno nel suo piccolo può e deve scendere in campo per la vita. E per chi oggi non c'è più: la lotta al cancro è l'arma più giusta che abbiamo per ricordare chi abbiamo perso.

Nina Mormina

Les Entreprises
Marco Mazzilli

Ceramic
Tiling
Granite
Mosaic

Rinnovamento
generale degli interni

Marco Mazzilli
Tel: 514-886-6198
Email: Marcomazzilli@hotmail.com

STUDIO SA
COIFFURE & ESTÉTIQUE
6023 boul. Robert, St-Léonard, QC H1P 1M9

cancro al seno,
diamoci un taglio

Bio Clin RILASTIL INTENSIVE

Salon Lucie Barbier
Coiffure Elle et Lui

STYLISTE - COLORISTE (PRODUITS ALTER EGO)
RALLONGES - BARBIER À LAME À L'ANCIENNE

5126 Jean-Talon Est, St-Léonard
514-721-1313

Donne che aiutano
altre donne

Lucie est à votre service
depuis près de 20 ans
à Saint-Léonard,
Karine depuis
maintenant 4 ans.
Nous vous recevons
en français, anglais,
portugais et italien

ALTER EGO RILASTIL INTENSIVE



Plus fou que ça... tumeur!

A VÉRONIQUE DONNA DI 37 ANNI VIENE DIAGNOSTICATO UN CANCRO AL CERVELLO. DECIDE COSÌ DI SCRIVERE UN LIBRO PER SE STESSA E PER GLI ALTRI PER SDRAMMATIZZARE FIN DOVE È POSSIBILE, PROPRIO COME UNA BRIDGET JONES DEL... TUMORE UN RACCONTO DA NON PERDERE!

Véronique, giovane pubblicitaria di 37 anni, ha tre bambini in affidamento congiunto, due gatti a tempo pieno ed un cancro cerebrale. Ha ricevuto la sua diagnosi a marzo del 2009. Da quel momento la sua famiglia ed i suoi amici la sommergono di letture consigliate in questi casi. E lo fanno con tutte le migliori intenzioni del mondo, ma i libri da loro consigliati sono 'pesanti' e deprimenti. Vivere il cancro è già difficile per Veronica che non ha alcuna voglia di leggere scritti così 'seri' sull'argomento. Veronica sente il bisogno di ridere e sdrammatizzare. E di leggerezza per affrontare i mesi più duri che l'aspettano. Ma non trova nulla che possa aiutarla, purtroppo. Così un giorno si dice: "Perché non scriverlo io stessa il libro che vorrei leggere in questo momento e che non ho mai trovato?". Detto, fatto. Véronique diventa la "Bridget Jones" del... cancro! Attraverso una vita familiare movimentata, la chemioterapia e la radioterapia, entrerete nel suo mondo, vivrete le sue avventure rocambolesche, a volte tristi, ma spesso bizzarre e sempre toccanti. D'altra parte il cancro è sempre il cancro. Ma meglio cercare di 'riderne' che morire. Allora perché non farlo con lei?

L'INTERVISTA

Hai scritto questo libro per ridere e sdrammatizzare, perchè avevi voglia di leggerezza per affrontare poi i momenti difficili che ti aspettavano. È veramente possibile farlo in questi casi?

Sì, è possibile. Essendo una persona piuttosto sorridente ed ottimista di natura non volevo passare un anno della mia vita tra le lacrime e nel dramma. Volevo continuare a ridere e provare piacere per la vita. Per me, ma anche per i bambini. Evidentemente ci sono state giornate difficili, piene di collera, di paura e sofferenza. Ma queste emozioni possono convivere con il sorriso ed il piacere. È quello che ho scoperto nella malattia.

Mi piacerebbe un messaggio di speranza da parte tua alle altre donne che pensano che la vita finisce con la diagnosi di un cancro....

Bisogna diffidare molto delle statistiche e dei pronostici infatti nulla è più aleatorio ed imprevedibile. Ricevo numerose testimonianze di persone a cui avevano predetto qualche mese di vita e che sono ancora

in vita da dieci o addirittura vent'anni. E poi la ricerca non smette mai di fare progressi.

La cosa più importante che hai fatto regalandoci questo libro è parlare del cancro ed in una maniera diversa....

Ci sono stati giorni difficili, ma questo può convivere con il sorriso e il piacere. È quello che ho imparato a scoprire nella malattia

Lo spero. Il libro sembra suscitare molto interesse nelle persone colpite da malattie gravi ma anche in quelle che godono di perfetta salute. Quando l'ho scritto mi sono fatta la promessa che sarebbe stato un libro autentico, senza tabù. Non un libro di bell'apparenza. In modo da fare realmente la differenza per coloro che lo leggono.

Quanto la scrittura ti ha aiutato nei momenti più difficili?

La scrittura mi ha soprattutto donato uno scopo. Un progetto che non aveva niente a che fare con la guarigione, un modo per tenermi occupata, di stimolarmi, di sognare. Questo mi ha permesso di riprendere forza rispetto a quello che mi stava succedendo e anche di vedere le cose sotto un'altra prospettiva. Spesso quando mi accadevano delle peripezie mi dicevo: "Oh, questo po-

trebbe essere bizzarro per il libro". La mia energia non era così concentrata soltanto sulla malattia.

Qualche volta hai riletto il tuo libro? E se sì cosa hai provato?

Ho riletto spesso il libro e ogni volta ho avuto dei dubbi. Io mi domandavo se era interessante e divertente. Alcuni capitoli sono molto intimi e a volte ho avuto voglia di strappare alcune pagine perchè i miei colleghi o i miei clienti non le leggessero, ma siccome l'obiettivo era fare la differenza non ho mai cambiato il testo originale.

Perché alla fine hai deciso di pubblicare il libro?

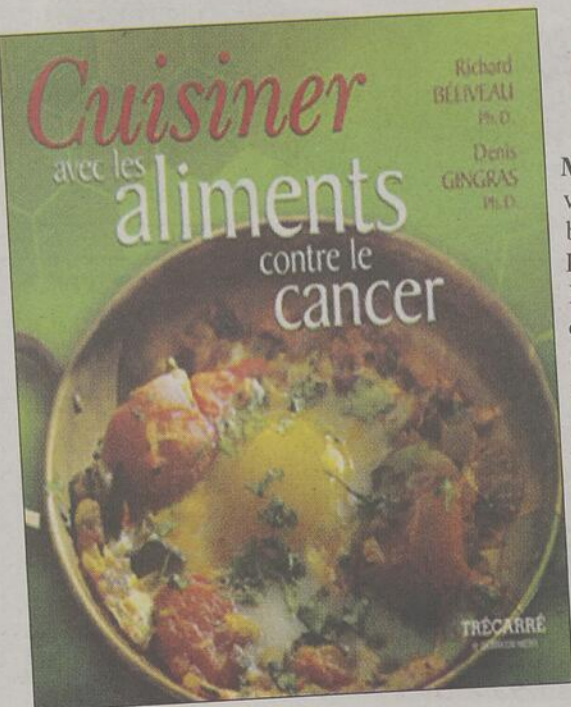
Ho scritto il libro che avrei voluto trovarmi tra le mani al momento della diagnosi. Un libro che non era medico, né triste, né d'introspezione o esoterico. Avevo voglia di leggere sulla vita di tutti i giorni, con le responsabilità familiari, la vita di coppia e di famiglia. Volevo dimasticare anche la malattia per le persone care di coloro che si trovano a viverla. E credo di esserci riuscita. (Mari Cap)

RICORDIAMO: una parte dei profitti ricavati dalla vendita del libro è donata alla Fondazione Coeur en tête per la ricerca sul cancro cerebrale.

L'autrice



Véronique Lettre è nata a Lac-Beauport, alla periferia di Québec. Nel 1992, lascia la sua città natale per terminare la sua laurea in amministrazione-marketing all'Université du Québec a Montréal. Oggi è vice-presidente di un'agenzia pubblicitaria molto conosciuta di Montréal, e 'Plus fou que ça... tumeur!' è la sua prima opera. Christiane Morrow è la madre di Véronique Lettre. Specializzata in ortofonia e psicopedagogia, è sempre stata molto presente durante tutto il periodo della malattia di sua figlia. Inutile spiegare perchè questo libro è stato scritto a quattro mani. L'autrice ha anche un sito internet www.plusfouqueca.com e una pagina Facebook www.facebook.com/plusfouqueca.



Prendere il cancro... per la gola

MONTREAL - Chi non ha mai sentito parlare delle virtù del curcuma o dei vantaggi del vino rosso e dei benefici del thé verde nella lotta contro il cancro? Pionieri di questa ricerca promettente, Richard Béliveau e Denis Gingras ci presentano le chiavi di un'alimentazione sana e preventiva. Ci spiegano come moltissimi alimenti siano ricchi di molecole anticancerogene che aiutano ad attaccare le cellule precancerogene, le ostacolano nella trasformazione, nella crescita e nella diffusione. Nel libro troverete non solo un elenco degli alimenti anticancro e del consumo consigliato ma anche 160 ricette saporite ispirate a tradizioni culinarie diverse e spesso millenarie, tutte fatte con alimenti che possono aiutare nella prevenzione del cancro. In più non mancano interessanti e recenti scoperte nei legami tra alimentazione e cancro.

Gli autori

RICHARD BÉLIVEAU è un luminare della neurochirurgia ed un'autorità nel campo dell'oncologia: oltre ad aver pubblicato più di 240 articoli su riviste mediche internazionali, è, tra l'altro, titolare della cattedra di ricerca per la prevenzione e la cura del cancro presso l'Università del Québec di Montréal, ricercatore presso il Centro di prevenzione del cancro del dipartimento di oncologia dell'Università McGill, e membro del gruppo di terapia sperimentale del tumore presso l'ospedale generale ebraico di Montréal. Interessante il suo sito internet - da visitare assolutamente - www.richardbeliveau.org.

DENIS GINGRAS è ricercatore specializzato in oncologia presso il laboratorio di medicina molecolare all'Università del Québec a Montréal.



Da sinistra Denis Gingras e Richard Béliveau

A SETTIMANA:

 Aglio, 2 spicchi	 Alghe marine, 1/2 tazza
 Mirtilli, lamponi e more: 1/2 tazza	 Broccoli, cavolfiore, cavolo, rapa: 1/2 tazza
 Pepe nero: 1/2 cucchiaino da thé	 Uva: 1/2 tazza (o 200 ml di succo)
 Cranberries secchi: 1/2 tazza	 Funghi: 1/2 tazza
 Cioccolato nero 70%: 20 gr	 Cavoletti di Bruxelles: 1/2 tazza
 Thé verde: 3 volte (250 ml)	 Vino rosso: 1 bicchiere (125 ml)
 Zenzero: 1 cucchiaino da thé	 Grani di lino macinato fresco: 1 cucchiaino da tavola
 Succo di agrumi: 1/2 tazza	 Legumi: 1/2 tazza
 Cipolla, scalogno, porri: 1/2 tazza	 Concentrato di pomodoro: 1 cucchiaino da tavola

Gli alimenti anticancro

MONTREAL - (Tratto dal libro 'Cuisiner avec les aliments contre le cancer' disponibile anche in inglese 'Foods to fight cancer' e in altre lingue - tra cui anche l'italiano - scritto da Richard Béliveau e Denis Gingras) - Si stima che l'alimentazione è responsabile di più di un terzo dei cancri. Nutrirsi in modo sano può ridurre - attenzione può aiutare ma non rimpiazzare la terapia classica (chemioterapia, radioterapia e chirurgia) - l'incidenza e la progressione del tumore. Diversi studi fondamentali, clinici ed epidemiologici, hanno dimostrato che un consumo sostanzioso di frutta e legumi, rappresenta un fattore chiave nella riduzione del rischio di cancro. In effetti alcuni alimenti contengono una notevole quantità di composti definiti "phytochimiques" che giocano un ruolo cruciale nell'effetto chemiopreventivo. Oltre ad alcuni frutti e legumi, i lavori di ricerca recenti hanno permesso di dimostrare che anche altri alimenti poco presenti nell'alimentazione occidentale, come il thé verde, l'aglio, la soya e la spezia curcuma, possiedono ugualmente una grande presenza di composti anticancro. Alimenti di questo tipo sono chiamati "alimenti". Inserirli nella propria alimentazione quotidiana

permette quindi di assorbire composti "phytochimiques" anticancro da 1 a 2 grammi al giorno. Vediamo insieme quali sono questi alimenti e le dosi di consumo consigliate:

In particolare contro il cancro al seno

- GRANI DI LINO
- GRANI DI SESAMO
- PANE DI GRANO INTERO CON GRANI DI LINO
- PANE MULTIGRANO
- CAVOLI
- BROCCOLI
- AGLIO
- ALBICOCCHE
- FRAGOLE
- OLIO DI OLIVA EXTRA-VERGINE
- VINO ROSSO
- THÉ



» » **Ricette**

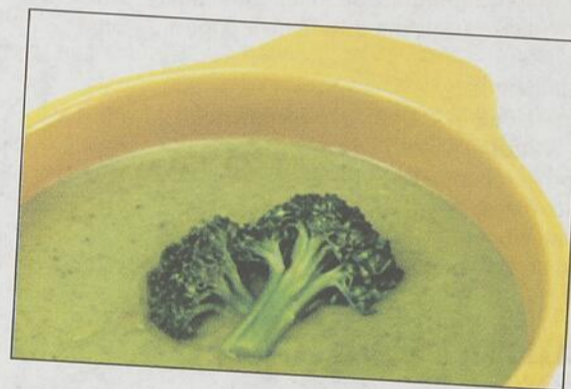
Zuppa di broccoli

INGREDIENTI:

- Olio di oliva
- 1 grande cipolla tagliata
- 2 spicchi di aglio tagliati
- 1 cucchiaino da thé di curcuma
- 1 fascio di broccoli
- 1 quarto di patate
- 1 litro di brodo (di dado) di pollo
- 1 cucchiaino da thé di prezzemolo secco
- 1 cucchiaino da thé di aneto secco
- Sale e pepe macinato fresco

PREPARAZIONE:

Riscaldare l'olio di oliva in una larga casseruola. Saltate le cipolle con l'aglio a fuoco medio fino ad ammorbidirli. Aggiungete il curcuma e mescolate per due minuti. Aggiungete le patate ed il dado. Incorporate il prezzemolo e l'aneto. Insaporite con sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco lento per 30 minuti e poi aggiungete i broccoli. Cucinate per altri 10 minuti e togliete dal fuoco. Lasciate raffreddare e girate fino a che non il composto non diventa 'liscio' - senza grumi - e cremoso.



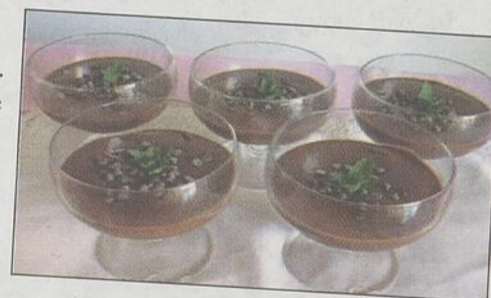
Dessert al cioccolato e frutti di bosco

INGREDIENTI:

- 2 cucchiaini da thé di mirtilli
- 2 cucchiaini da thé di lamponi
- 2 cucchiaini da thé di more
- 2 cucchiaini da thé di fragole
- 60 gr di zucchero
- 300 ml di panna da montare 35%
- 180 gr di cioccolato nero 70%
- foglie di menta fresca

PREPARAZIONE:

Frullate la frutta e lo zucchero in un mixer. Prendete con un cucchiaino il composto e disponetelo in un contenitore del ghiaccio a forma di cubetti. Dividete la crema in parti uguali. Fondete il cioccolato in un doppio bollitore in modo che questa non tocchi direttamente la pentola e lasciate cuocere in una metà della panna mescolando con il frustino velocemente per evitare che si formino grumi. Sempre con il frustino montate l'altra metà della panna e girate fino a che non è densa e poi incorporateci la cioccolata fusa. Disponete la crema ottenuta in 4 coppe da dessert e mettete al centro di ciascuna il cubetto di frutta congelato e ricoprire con altra crema. Guarnite ogni porzione con delle foglie di menta.



MESE MONDIALE DELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO / IL CITTADINO CANADESE - 5



PHARMAPRIX 

SALVATORE MODICA

5650 Jean-Talon Est, Saint-Léonard

Tel.: 514-252-7000

www.pharmaprix.ca

Cancro al seno, conoscerlo per sconfiggerlo

Cos'è il tumore al seno

Il tumore della mammella è ancora oggi il più comune tumore del sesso femminile. Nonostante però l'aumento annuale di nuovi casi, si osserva una continua diminuzione della mortalità. E questo grazie ad una corretta informazione ed una maggiore sensibilizzazione verso la diagnosi precoce, che si è rivelata strategicamente importante e determinante per il successo di guaribilità. La distinzione più importante è quella fra **CARCINOMA INVASIVO** (capace cioè di infiltrare i tessuti circostanti e di poter eventualmente dare luogo a metastasi) e **CARCINOMA IN SITU** (non in grado di sviluppare metastasi).

I fattori di rischio

Il più importante fattore di rischio per il carcinoma della mammella è rappresentato dall'età, poiché il rischio di ammalarsi cresce con il passare degli anni.

Il rischio inoltre aumenta in caso di:

- altri casi di tumore della mammella e/o dell'ovaio in familiari di primo grado, soprattutto se in età giovanile;
- nessuna gravidanza (o prima gravidanza dopo i 35 anni d'età);
- ridotto allattamento;
- prima mestruazione in età precoce (prima degli 11 anni) e/o menopausa tardiva (oltre i 55 anni);
- obesità (dopo la menopausa);
- scarsa attività fisica;
- errata alimentazione;
- predisposizione genetica.

I sintomi da controllare

Nella maggior parte dei casi il tumore si manifesta come un nodulo piuttosto duro alla palpazione; altri segni devono comunque essere ricordati:

- retrazione della pelle;
- arrossamenti localizzati o diffusi;
- retrazione o cambiamento del capezzolo;
- secrezione dal capezzolo;
- comparsa di un nodulo in sede ascellare.

In genere il tumore della mammella non provoca dolore. Qualsiasi sensazione di cambiamento del normale aspetto della mammella o la comparsa di un nodulo mammario deve indurre a richiedere un controllo da parte del proprio medico e/o di uno specialista.

Gli esami per scoprirlo

È importante scoprire il tumore il più precocemente possibile poiché più il tumore è piccolo più elevate saranno le possibilità di guarigione. Gli esami più importanti per la diagnosi di un tumore mammario sono:

VISITA CLINICA SENOLOGICA

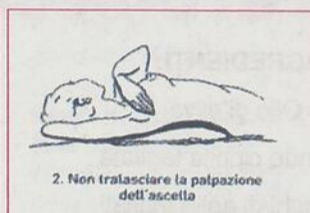
È l'esame della mammella eseguito dal proprio medico o da uno specialista (esperto in senologia), al fine di riscontrare l'eventuale presenza di noduli o di altri segni clinici sospetti. La visita, anche se eseguita da medici esperti, non è sufficiente ad escludere la presenza di tumore e qualsiasi risultato deve essere integrato da altri esami.

AUTOESAME

È il controllo che la donna dovrebbe attuare ogni mese e consiste nell'osservazione allo specchio delle proprie mammelle e nella palpazione delle stesse. La metodologia di esame è semplice, ma è bene che sia un medico ad insegnarla. È particolarmente importante che la donna comprenda che il compito dell'autoesame non è la diagnosi ma solo "la conoscenza" delle proprie mammelle e quindi la percezione di eventuali cambiamenti persistenti da comunicare tempestivamente al proprio medico.



1. Palpare la mammella con le dita unite e a piatto



2. Non trascurare la palpazione dell'ascella



3. Guardare allo specchio se vi sono irregolarità della cute o dei capezzoli



4. Evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se sono presenti secrezioni

ECOGRAFIA

Nonostante l'evoluzione tecnologica, l'ecografia non deve essere utilizzata come unico test per la diagnosi precoce dei tumori della mammella non palpabili. Allo stato attuale delle conoscenze, quindi, salvo casi particolari (es. giovane età) è consigliabile che l'ecografia sia utilizzata soprattutto in associazione alla mammografia.

MAMMOGRAFIA

È la tecnica più idonea a diagnosticare, con una metodologia piuttosto semplice, la maggior parte dei tumori della mammella in fase iniziale, prima ancora che siano palpabili. Per questo motivo la mammografia è attualmente l'unica tecnica che possa essere utilizzata come test di base in un programma di screening e alla quale non si deve mai rinunciare nel caso di sospetto carcinoma, qualunque sia l'età della donna.

In molti centri diagnostici è ormai entrata nell'uso corrente la tecnologia digitale; è bene ricordare, peraltro, che la mammografia analogica (tradizionale) resta ancora oggi una metodologia idonea ad assolvere il proprio compito.

Il rischio di sviluppare un tumore indotto dalle radiazioni è solo ipotetico. Nel caso di mammelle particolarmente "dense" alla mammografia è utile e talora indispensabile, a giudizio del radiologo, associare l'ecografia.

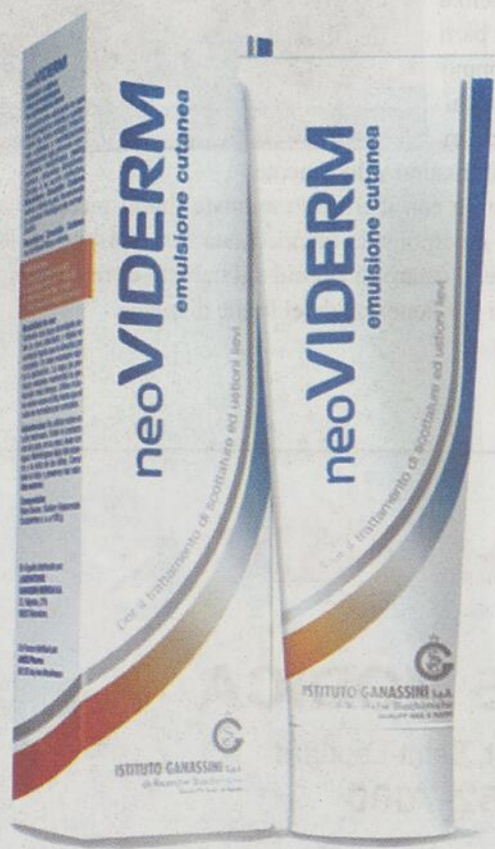
PRELIEVI CON AGO

Nei casi in cui i test sopra descritti abbiano evidenziato una lesione sospetta è necessario eseguire un innocuo prelievo con ago. Esso può essere eseguito sia con ago sottile (permette l'esame citologico del materiale aspirato) sia con ago più grosso (permette l'esame istologico dei frammenti asportati). L'ecografia è la metodica di scelta come guida a questi prelievi; in caso di lesione evidenziata con Risonanza Magnetica Mammaria (RMM), e non riconoscibile nemmeno con successiva indagine mammografica o ecografica mirate, il prelievo deve essere guidato dalla stessa RMM.

RISONANZA MAGNETICA

Ad oggi la Risonanza Magnetica Mammaria (RMM) è da considerarsi tecnica da utilizzare ad integrazione della mammografia e dell'ecografia, sempre previa valutazione caso per caso. Essa infatti permette di identificare tumori non altrimenti riconoscibili con i test tradizionali, ma evidenzia anche un discreto numero di aree falsamente sospette. Il controllo "periodico" con RMM in assenza di sintomi è da ritenersi giustificato e "consigliato" solo per la sorveglianza di donne a rischio genetico o elevato rischio familiare per carcinoma mammario (tale contributo è particolarmente elevato nelle mammelle radiologicamente dense). Controindicazioni all'esame sono tutte le controindicazioni alla RM (pacemaker, placche metalliche, ecc.).

Si ringrazia la Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori)



AVARIO, DALL'ITALIA LE CREME E LE FIALE PER CAPELLI CHE TI DIFENDONO

CREMA NEOVIDERM PER RADIOTERAPIA, PEELING CHIMICI E PICCOLE ABRASIONI

Particolarmente indicata in caso di scottature solari ed ustioni di lieve entità, irritazioni cutanee e manifestazioni infiammatorie comportanti rossore (radioterapia, peeling chimici, piccole abrasioni). Grazie alla sua azione protettiva ed idratante, Neoviderm Emulsione Cutanea lenisce e dona sollievo alla pelle, favorendone il fisiologico processo di normalizzazione. Neoviderm Emulsione Cutanea non contiene filtri solari.

Indicata per:

- Scottature solari
- Ustioni di 1° grado
- Protezione pre e post trattamento radioterapico

BIOCLIN ADVANCE IN FIALE E SHAMPO

BIOCLIN ANTI-CADUTA FIALE - Trattamento coadiuvante per uomo e per donna che contrasta il processo di indebolimento e caduta dei capelli. Grazie all'esclusivo complesso Stimoxidil, in sinergia con un pool di vitamine del gruppo B, il prodotto contribuisce a riattivare il microcircolo locale e a stimolare la rigenerazione cellulare, contrastando l'invecchiamento precoce della radice dei capelli. Ed inoltre svolge una spiccata azione antiossidante e lenitiva, che massimizza l'effetto anti-caduta. Il capello è nutrito, arricchito, appare più forte e vigoroso dalle radici alle punte: la sua resistenza aumenta del 60%. La caduta è ridotta del 70%



Smog e cancro al seno: esiste o no un legame?

Da sempre i ricercatori si interrogano su questa relazione. Alcuni studiosi del CUSM e delle Università di McGill e di Montréal hanno pubblicato un nuovo studio che cerca di capire quanto l'inquinamento atmosferico possa incidere sulla possibilità di contrarre la malattia

MONTRÉAL – Smog e cancro al seno. Ad interrogarsi su un possibile legame uno studio condotto da alcuni ricercatori dell'Istituto di ricerca del CUSM, dell'Università di McGill e dell'Università di Montréal. E i cui risultati sono stati pubblicati di recente da Environmental Health Perspectives. Lo studio ha utilizzato dei lavori risalenti al 2005-2006 che avevano permesso di stabilire delle 'mappe' dell'inquinamento atmosferico illustrando i livelli di diossido di azoto (NO₂), un sotto-prodotto della circolazione automobilistica. Queste carte riguardavano diverse zone della regione di Montréal nel 1996 e nel 1986. I ricercatori hanno poi comparato questi dati con i luoghi in cui risiedevano le donne che avevano ricevuto una diagnosi di cancro al seno e che avevano preso parte ad una ricerca condotta nel 1996 e nel 1997. Incrociando le informazioni hanno constatato che l'incidenza del tumore era di gran lunga superiore in quelle aree in cui



l'inquinamento atmosferico era più elevato. "Sull'isola di Montréal – ha spiegato il dott. **Mark Goldberg**, coautore dello studio - i livelli di diossido di azoto erano compresi tra 5 ppb e 30 ppb. Noi abbiamo notato che le donne che abitavano nelle zone con la più alta concentrazione erano doppiamente suscettibili alla possibilità di ammalarsi di cancro di quelle che abitavano in zone meno inquinate". Dati che comunque come hanno tenuto a sottolineare più volte gli stessi ricercatori vanno presi con cautela perchè possono essere sog-

getti ad errori, e che si guardano bene dal dire che il diossido d'azoto causa il cancro al seno. "Questo gas non è l'unico inquinante – ha specificato il dottore – emesso dalle automobili e dai camion. Ma anzi è associato ad altri gas composti e particolari tra cui alcuni che sono conosciuti come cancerogeni. Il diossido non è un agente cancerogeno di per sé". Altri dettagli inoltre possono influire sui risultati. Per esempio non si è in grado di stabilire con certezza in che misura le donne che hanno partecipato allo studio sono state esposte all'inquinamento nel luogo del loro domicilio o al lavoro. Né si conoscono con precisione le loro attività quotidiane, soprattutto quelle all'aria aperta. Insomma le incognite restano e tutto va preso con le 'pinze'. Non si tratta del primo studio infatti che cerca di dimostrare un legame tra cancro e ambiente e dove i ricercatori tuttavia non possono ancora affermare che lo smog causa di fatto il cancro al seno.

Benvenuta Vitamina D, la vitamina anti-cancro

MANGIARE IL SALMONE, PESCE RICCO DI QUESTA SOSTANZA, AIUTA A DIFENDERSI

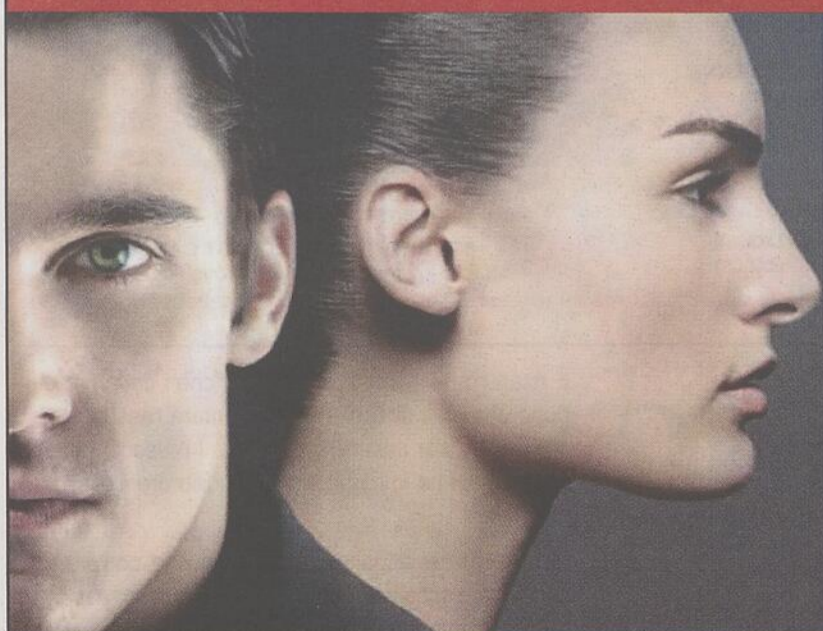
MONTRÉAL – La vitamina D è chiamata anche la vitamina del sole perchè composta per la maggior parte, si parla dell'80-95%, dall'azione dei raggi UVB del sole sulla pelle. Diversi studi hanno dimostrato che questo tipo di vitamina potrebbe influire sulla probabilità di sopravvivere ad un cancro al seno. In particolare uno studio realizzato a Toronto ha dimostrato che circa i tre quarti delle donne colpite da un cancro al seno avevano un tasso sanguigno di vitamina D insufficiente e circa la metà tra loro erano abbastanza carenti. Queste donne erano tra l'altro toccate più spesso da una forma aggressiva di cancro. Una carenza di vitamina D renderebbe le donne che soffrono di questo tipo di cancro – il 73% – più esposte al rischio di non farcela.



GLI ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D – Dal punto di vista alimentare alcuni pesci, quelli definiti grassi come il salmone, le sardine e il maquereau, contengono un tasso importante di vitamina D (tra i 350 e i 10000 UI per porzione). La società canadese del cancro raccomanda un apporto di 1000 U_i di tipo quotidiano soprattutto nei mesi da ottobre ad aprile. Mentre per gli adulti con un alto rischio di carenza di vitamina D si consiglia lo stesso apporto ma per tutto l'anno.

La società canadese del cancro raccomanda un apporto di 1000 U_i di tipo quotidiano soprattutto nei mesi da ottobre ad aprile. Mentre per gli adulti con un alto rischio di carenza di vitamina D si consiglia lo stesso apporto ma per tutto l'anno.

CON LE SUE CREME
E LE FIALE PER CAPELLI
AVARIO È IN PRIMA LINEA
NELLA LOTTA CONTRO
IL CANCRO



Imported by:

avario
healthcare inc.

Tel.: 514.941-3824

WWW.AVARIO.CA

**Crediamo
nella politica
delle donne
che aiuta
le altre donne**



FILOMENA ROTIROTI

*Députée de Jeanne-Mance-Viger - Adjointe parlementaire
à la ministre de l'Immigration et des Communautés culturelles*

Circonscription Jeanne-Mance-Viger - 5450 Jarry Est, bureau 100

Saint-Léonard (Québec) H1P 1T9 - Téléphone : 514-326-0491

frotiroti-jmv@assnat.qc.ca



Il centro di benessere dove 'L'espoir, c'est la vie'

Nel cuore dell'Hôpital général juif un luogo dove rigenerarsi attraverso l'aiuto di esperti e sopravvissuti e tante attività utili interamente gratuite

MONTREAL, (Marina Cappitelli) - "Come metto piede al centro non provo che calore e conforto. Questa casa ha molto da offrire tanto che noi possiamo sentire l'effetto positivo che ci dà durante tutta la nostra lotta contro il cancro al seno". A parlare è uno dei membri del gruppo di sostegno per il cancro al seno del Centre 'L'espoir, c'est la vie' (Hope & Cope) dell'ospedale generale ebraico di Montréal.

Come tante altre donne - e uomini - toccate dal cancro ha scelto di lasciarsi aiutare. Di sperare e rigenerarsi. Perché è questo quello che da 26 anni fa il Centro. Aperto a tutti, che siano di Montréal o no, che siano seguiti dall'ospedale generale ebraico o da altri ospedali non fa differenza. Il Centro offre il suo aiuto a tutte le persone colpite da un cancro e lo fa durante tutto il periodo del trattamento, dalla diagnosi in poi. Con un personale altamente qualificato composto da 400 persone tra professionisti e volontari che a loro volta sono sopravvissuti ad un cancro - e proprio per questo sanno cosa significa - dà sostegno psicosociale con una missione. Quella di far tirare fuori da ciascuno, in un momento così difficile, capacità e risorse per ritrovare un sentimento di controllo e benessere, ridurre l'isolamento e far rinascere la

speranza. Come? Basta dare uno sguardo ad un programma-tipo della giornata per rendersene conto. Il Centro propone infatti una varietà di servizi e programmi interamente gratuiti elaborati con il paziente tenendo conto delle sue esigenze. "Seguo un programma elaborato da un esperto che prende in considerazione i miei bisogni personali ma anche i miei limiti fisici. È un posto dove posso incontrare persone che vivono i miei stessi problemi senza che io debba indossare una maschera" spiega un membro del gruppo che frequenta la sala di esercizi, un esempio unico in tutto il Canada. Infatti il Centro è il solo a possederne una nel genere interamente equipaggiata, supervisionata



Gruppi per parlare, corsi di yoga e di cucina, una sala di esercizi, ateliers creativi. E tanto altro ancora



info e scambio, sostegno psicologico dei pazienti e dei loro cari durante i trattamenti, ateliers creativi di pittura (e non solo), una sala parrucche e foulard gratuiti per sentirsi bene con se stesse. E tanto altro ancora.

Per usufruire dei servizi:

CENTRE DE BIEN-ÊTRE DE L'ESPOIR, C'EST LA VIE HGJ

4635, chemin de la Côte-Sainte-Catherine (angolo Lavoie)

Telefono: 514-340-3616

Dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 16.30
Sito internet: www.igh.ca/hopecope
E-mail: hopecope@onco.igh.mcgill.ca



CALIFORNIA CARDIO FITNESS GYM

Centre de conditionnement physique #1 pour toute la famille!

- CARDIO
- POIDS LIBRES
- CIRCUIT SANTÉ
- AÉROBIE
- ENTRAÎNEUR PERSONNEL
- BAR SANTÉ
- ARTS MARTIAUX MIXTES



DEUX MOIS GRATUITS
À L'ACHAT D'UN ABBONNEMENT DE 6 MOIS.

Seulement **249 \$** +T.S.
Avec un mois d'adhésion

*À l'achat d'un abonnement pour 6 mois obtenez 2 mois supplémentaires gratuitement. Sur présentation de ce coupon. Valable jusqu'au 31 décembre 2010. Détails en magasin.

5080 DES LAURENTIDES, AUTEUIL, LAVAL 450.625.1195

UNE SEMAINE GRATUITE

Sur présentation de ce coupon, obtenez une semaine d'entraînement gratuite. Un coupon par personne. Valable jusqu'au 31 décembre 2010. Détails en magasin.

5080 DES LAURENTIDES, AUTEUIL, LAVAL 450.625.1195

www.CALIFORNIACARDIO.com

NUMERI E INDIRIZZI UTILI



SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
5151, boul. de l'Assomption, Montréal, QC H1T 4A9
Telefono: (514) 255-5151
Fax: (514) 255-2808
Sito internet: www.cancer.ca
E-mail: webmestre@quebec.cancer.ca

FEMME EN SANTÉ WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL
790, rue Bay
Ufficio da 902 a 908
Toronto (Ontario) M5G 1N8
Sito internet: www.femmeensante.ca
E-mail: info@womenshealthmatters.ca

FONDATION CANADIENNE DU CANCER DU SEIN
375 University Avenue, 6th Floor
Toronto, Ontario M5G 2J5
Telefono: (416) 596-6773
Senza spese: 1 (800) 387-9816
Fax: (416) 596-7857
Sito internet: www.cbcf.org
E-mail: connect@cbcf.org

LE RÉSEAU CANADIEN DU CANCER DU SEIN
331, rue Cooper, suite 300
Ottawa, ON K2P 0G5
Telefono: 613-230-3044
Senza spese: 1-800-685-8820
Fax: 613-230-4424
Sito internet: www.cbcn.ca
E-mail: cbcnc@cbcnc.ca

ALLIANCE CANADIENNE POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER DU SEIN
375, avenue University, 6e piano
Toronto, ON M5G 2J5
Telefono: (416) 596-6598
Fax: (416) 596-1714
Sito internet: www.breast.cancer.ca
E-mail: info@cbcra.ca

WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA
Sito internet: www.willow.org

BREAKTHROUGH BREAST CANCER
Sito internet: <http://breakthrough.org>



5120 Jean-Talon Est (angolo Viau), Saint-Léonard
514-374-0495

5050 Boul. Des Laurentides, Auteuil, Laval
450-628-9536

È risaputo nella comunità medica che i dottori chiedono ai malati di cancro di aumentare l'assunzione di proteine per aiutare a tonificare i muscoli, rafforzare il sistema immunitario e riequilibrare il tessuto muscolare.

Ma quando si acquista una proteina in polvere, è necessario scegliere quella di qualità visto che molte marche contengono zuccheri e carboidrati che possono disturbare lo stomaco e produrre gas.

La proteina di qualità raccomandata si chiama 'isolated whey protein' by 'iso-cut' o 'iso-pro' prodotta da LTN labs.

Fondazione del cancro al seno del Québec

di MARINA CAPPITTI
(m.cappitti@citadinocanadese.com)

MONTREAL - La Fondazione del cancro al seno del Québec è un organismo a scopo non lucrativo creato nel 1994 da alcune donne eccezionali e dalla loro voglia di dare aiuto alle persone 'colpite' da un cancro al seno. In questi quindici anni la Fondazione - che ha una sede a Montréal ed una a Québec City - è cresciuta in modo costante grazie alle donazioni dei suoi partners e di tutta la popolazione. Finanziando così progetti di ricerca all'avanguardia in Québec. In questi anni più di 15 milioni \$ sono stati investiti per la lotta del cancro al seno. Per conoscere meglio questa realtà e cosa significa farne parte abbiamo fatto qualche domanda a **Anne-Sophie Hamel Longtin**, consigliere delle Comunicazioni per la Fondation du cancer du sein du Québec.

Partiamo dai risultati. Cosa è stato realizzato in questi anni con le somme raccolte?

Tanto. Quest'anno la Fondazione ha scelto di donare 1.500.000 \$ al Centro universitario della salute di McGill per la creazione di un Centro di sostegno per le persone colpite dal linfedema. Nel 2009 abbiamo finanziato con una somma di 60.500 \$ un progetto di ricerca dell'Università McGill sul ruolo del soppressore del tumore PTEN nei tumori mammari indotti dall'ErbB-2...

Come si legge anche sul vostro sito internet www.rubanrose.org la lista è davvero lunga: la creazione di un centro McGill per



L'assegno di 1.500.000 \$ donato al Centro universitario della salute di McGill

la ricerca tradizionale sul cancro (1.000.000 \$), di una squadra di ricerca in cancerologia integrata allo CHUM (500.000). E ancora nuovi metodi molecolari per la diagnostica ed il trattamento del cancro al seno (1.500.000 \$), la scoperta di geni soppressori di un tumore atipico nel cancro al seno (1.500.000 \$) per l'Istituto di ricerca medica Lady Davis all'Ospedale generale ebraico di Montréal...**E tanto altro ancora...**

Sì, tutti progetti vengono presentati alla Fondazione e scelti attraverso uno studio approfondito da un'équipe di esperti del settore imparziale. E soprattutto con la massima trasparenza dopo esserci accertati che si tratta davvero di ricerche utili a far progredire la lotta contro il cancro al seno".

I finanziamenti vengono da grandi partners ma anche dalla gente comune che può contribuire soprattutto partecipando al vostro evento più importante: la course à la vie CIBC...

Sì. Quest'anno la marcia (che si è tenuta lo scorso 3 ottobre, ndr) ha permesso di raccogliere 2,1 milione \$ grazie alla partecipazione di circa 30.000 quebecchesi di cui 20mila a Montréal e 8mila in Québec e per la prima volta in assoluto 1500 a Sherbrooke.

Al contrario di altre manifestazioni nate con lo stesso obiettivo, ma che negli anni hanno subito un calo di partecipazione, la vostra è in continua ascesa...

Nella nostra missione abbiamo deciso di adottare un approccio molto familiare. Nel

Anche Il Cittadino Canadese sostiene la Fondazione. Parte del ricavato di questo cahier sarà devoluto alla Fondation du cancer du sein du Québec

sensò che ognuno è benvenuto a dare il suo contributo che sia economico, di volontariato, di informazione e sensibilizzazione. E soprattutto ci sono molti universitari e giovani che fanno parte della nostra Fondazione e che insieme hanno costituito delle vere e proprie squadre di volontariato.

Insomma ognuno può fare la sua parte per la ricerca ma anche per la sensibilizzazione e la prevenzione, aspetti altrettanto importanti...

Assolutamente. Quello che diciamo continuamente alle donne è di ascoltare il loro corpo e contattare un medico appena hanno qualche sospetto, perchè il cancro si può combattere.

E la solidarietà aiuta molto. Perciò facciamo tutti la nostra parte:



Fondation du cancer du sein du Québec

1155, boul. René-Lévesque Ouest, bureau 1705
Montréal (Québec) H3B 3Z7
TELEFONO: 514 871-1717
FAX: 514 871-9797
SITO INTERNET: www.rubanrose.org
E-MAIL: info@rubanrose.org

PICC-LIFE, una squadra italo-canadese scende in campo per 'scegliere la vita'



PRIMA FILA: Katia Piccolino, Chiara Di Giovanni, Carla Di Giovanni, Gianina Fuschini, Chiara Panetta, Gianfranco Canuto, Sara Arduini, Rossana Piccolino, Angela Calandrino, Stefania Battista, Claudia Tocco, Lino Cimaglia. SECONDA FILA: Gianluca DiGiovanni, Elio Piccolino, Emily Piccolino, Julian Di Giovanni, Frank Piccolino, Melina Frenna, Roberto DePonte

Il 'capitano' Melina Frenna: "Unitevi a noi, ognuno deve fare la sua parte"

MONTREAL - È il 2009 quando la cugina del marito di Melina Frenna riceve una diagnosi di cancro al seno. Da quel momento Melina nata a Montréal con genitori italiani decide che lei deve fare qualcosa, tutti devono fare qualcosa per vincere la lotta contro il cancro. Nasce così Picc-life, un nome dentro cui c'è la voglia di scegliere la vita e l'esempio della cugina del marito, il cui cognome inizia proprio con quelle quattro lettere 'Picc'. A raccontarcelo è lei stessa.

"Appena ho saputo della diagnosi - ci spiega Melina - ho sentito che dovevo fare anche io la mia parte. Sapevo che esistevano tante associazioni impegnate nella battaglia contro il cancro. Mi sono informata e così sono entrata in contatto con la Fondation du cancer du sein du Québec. Ed ho saputo della marcia organizzata

ogni anno per sostenere la ricerca contro il cancro al seno. Ho deciso di formare io stessa una squadra. Ho cominciato così a chiamare parenti, amici, tutti quelli che conoscevo per raccogliere fondi. È nata così Picc-life e dopo il primo meeting per conoscerci meglio, eravamo una ventina di persone, ci siamo messi subito al lavoro". Insieme hanno raccolto 8.200mila \$. "Quella della marcia è stata un'esperienza bellissima: 20mila persone tutte riunite e motivate dalla voglia di fare qualcosa". E la speranza è quella che ci siano ancora più persone. "Non bisogna solo parlarne, ma bisogna fare" ci dice Melina che già pensa alla prossima marcia e alle altre attività. Invitando chiunque ad unirsi alla sua squadra. Se siete interessati potrete contattare la Fondazione. Per maggiori informazioni: www.runforthecure.com/goto/picclife

Allegria sapori
Gastronomic selection of Sicily

Con i nostri prodotti fare solidarietà ha tutto un altro sapore!

Distributed by

Cancro al seno, tutto il mondo si colora di rosa

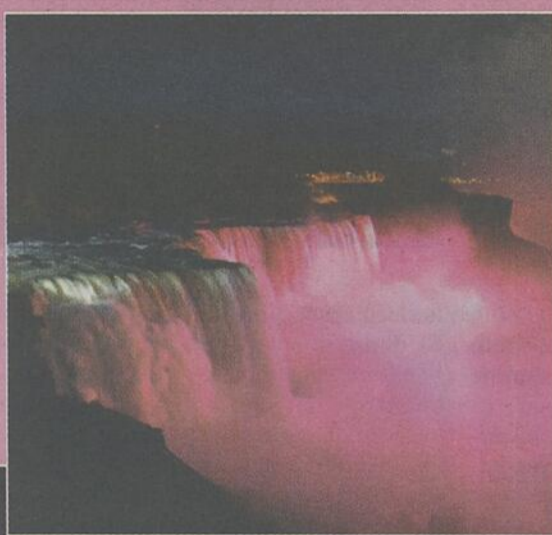
Ottobre è un mese attento. Attento alle donne: 31 giorni tutti rivolti alla lotta contro il cancro al seno. Per questo in tutto il mondo si rincorrono iniziative di sensibilizzazione: i monumenti più rappresentativi delle principali città si colorano di rosa da Washington a Ottawa e a Budapest, associazioni al femminile lanciano campagne internazionali, su Facebook ci si diverte ricordando la prevenzione... E anche grandi aziende si fanno alfieri della battaglia contro il tumore alla mammella



“Il sorriso di una donna è una delle cose più belle” è lo slogan della campagna di raccolta fondi di Samsung, a favore di Susan G. Komen Italia Onlus, organizzazione no profit per la lotta ai tumori del seno. Con l’iniziativa Samsung “Everyone is Art” il sorriso di 1.096 donne è stato protagonista assoluto della giornata europea per la lotta al tumore del seno, il 14 ottobre a Londra. Con emozione si sono levati i veli sopra la più grande opera d’arte collaborativa al mondo: 1.096 foto di donne colpite da tumore al seno assemblate dall’artista britannica **Samira Harris** a comporre la “Nascita di Venere”.



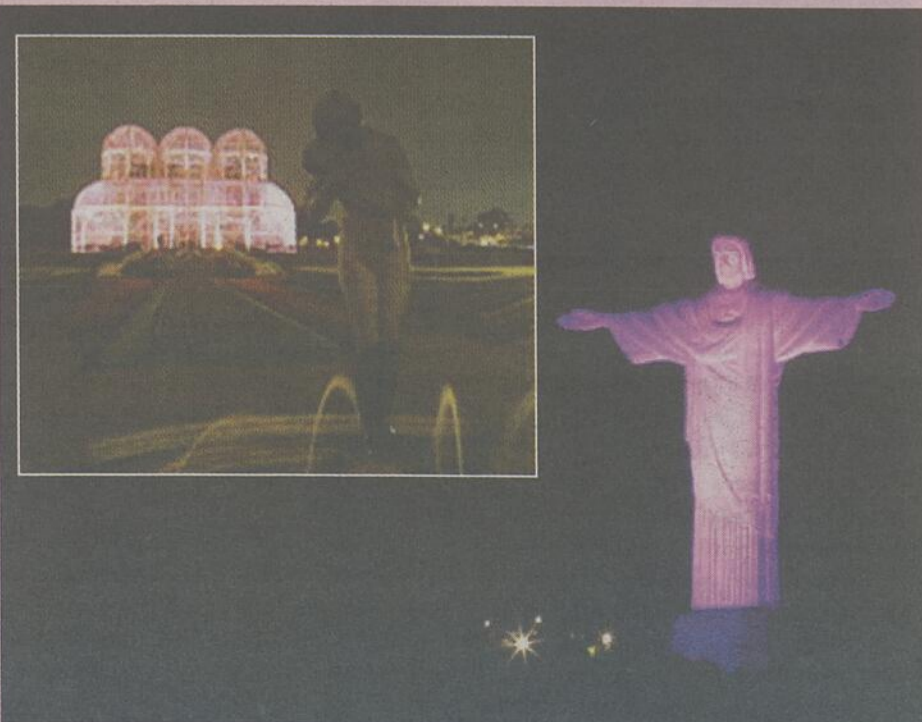
La luce rosa ha illuminato location famosissime e prestigiose, in tutti gli Stati Uniti d’America come l’Empire State Building (New York, USA). Anche la Casa Bianca si è colorata di rosa, per il mese dedicato alla consapevolezza sul cancro al seno. Nella notte appena scorsa l’edificio è stato illuminato con una luce rosa, a partire dalle 18.30 (mezzanotte e mezza in Italia). Secondo i dati dell’American Cancer Society ogni anno negli Stati Uniti circa 40.000 donne perdono la vita a causa della malattia. Lo scorso ottobre, sull’ingresso della Casa Bianca era stato esposto un grande fiocco rosa, nell’ambito degli sforzi per sensibilizzare l’opinione pubblica sull’argomento.



Anche il Palazzo del Parlamento di Ottawa, in Canada, si è illuminato di rosa in supporto alla campagna di consapevolezza del cancro al seno. E Toronto ha seguito il suo esemio colorando di rosa le cascate del Niagara. Nel Paese si registrano circa 22.400 casi di cancro al tumore ogni anno. La Provincia più colpita è il Québec con 6000 diagnosi di questo tipo.



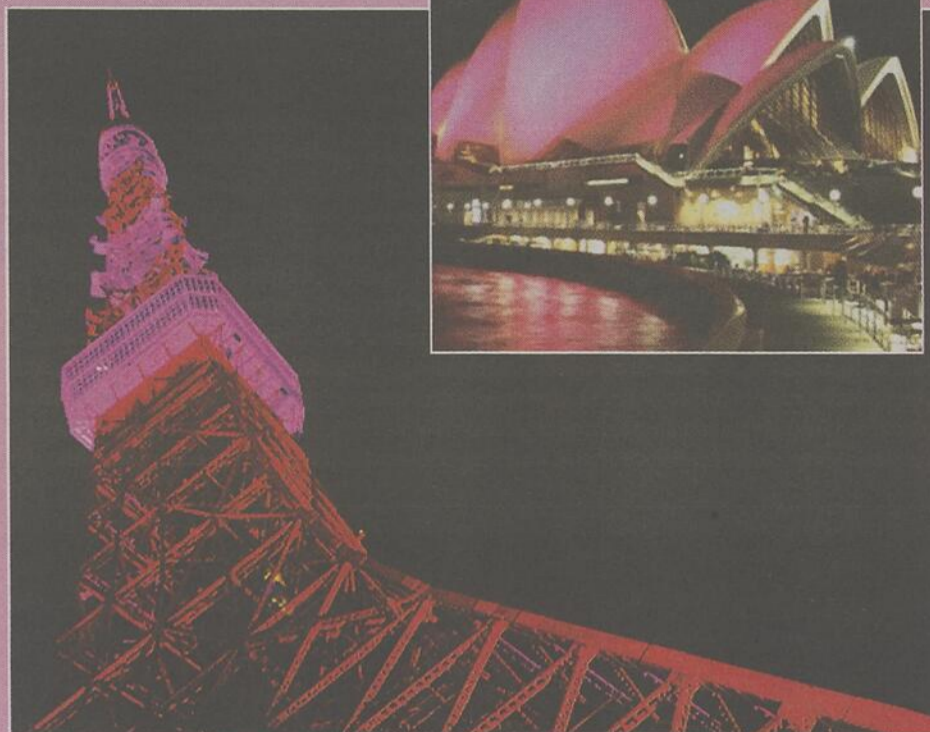
In Brasile, a Rio de Janeiro, è stata la famosa statua del Cristo Redentore a tingersi di rosa, la notte, sempre in nome della lotta contro il cancro al seno. Ma anche il Botanical Garden of Curitiba.





In Ungheria lo storico Ponte delle Catene sul fiume Danubio, a Budapest, si è illuminato di rosa durante la campagna "Un ponte di salute", campagna per portare l'attenzione sui danni del cancro al seno.

Illuminata anche la Tokyo Tower in Giappone. Mentre in Australia è toccato colorarsi di rosa all'Opera House di Sydney.



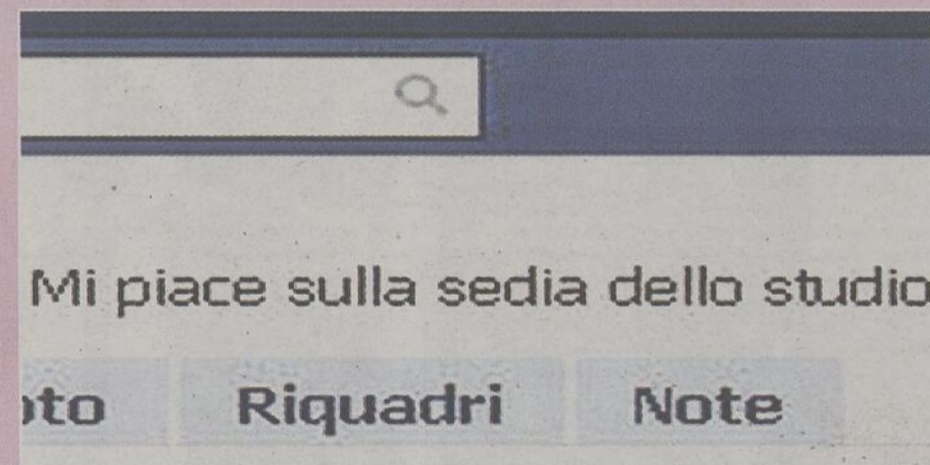
La Campagna Nastro Rosa, ideata nel 1989 negli Stati Uniti e da oltreoceano diffusasi in tutto il mondo, da 17 anni si muove anche in Italia. In tutto il mondo occidentale, il tumore al seno è il primo tumore femminile per numero di casi e la sua incidenza è in costante aumento, tanto da essere considerato alla stregua di una vera e propria malattia sociale. In Italia si calcola che nel 2010 i nuovi casi di tumore alla mammella saliranno a circa 42mila. Sconfiggere la malattia è possibile nella stragrande maggioranza dei casi, grazie soprattutto alla prevenzione e all'anticipazione diagnostica. Obiettivo della Campagna Nastro Rosa è ampliare la cultura della prevenzione nel campo della

salute, in particolare si propone di sensibilizzare le donne sulla necessità di sottoporsi ad opportuni esami per prevenire il tumore del seno.

Ecco quindi che durante il mese di ottobre si moltiplicano le iniziative in tal senso. Tra queste, soprattutto, gli oltre 390 Punti Prevenzione (ambulatori) LILT, la maggior parte dei quali all'interno delle 106 Sezioni Provinciali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sono a disposizione per visite senologiche e controlli clinici strumentali.

Anche da Facebook passa la campagna contro il cancro al seno.

L'anno scorso a tenere banco è stato il colore del reggisenso. Quest'anno invece è il luogo dove, genericamente, "Mi piace" fare qualcosa, lasciando spazio ovviamente a ogni allusione e curiosità... "Mi piace sul divano", "Mi piace sulla sedia della cucina", "Mi piace sul tavolo della cucina"... Cosa?! Appoggiare la borsa appena rientrate a casa. Da scrivere nel proprio status. Svelato l'arcano: chissà quanto ci metteranno i maschietti a capirlo.



Café Expresso Lina
 514-593-0684
 1874 Jean-Talon Est

*Panificio
 Pasticceria
 Salumeria*

San Pietro
 1950 Jean-Talon Est
 Telefono 514-722-1388

*Pane - Pizza - Panini - Tortelli
 Specializzato in assortimento di dolci e torte*

RE/MAX
RE/MAX UNIS INC.
 Courtier immobilier agréé
 Franchise indépendante et autonome
 de RE/MAX Québec inc.

534, Notre-Dame, bureau 100
 Repentigny (Québec) J6A 2T8
 Bur. : 450 585-9500
 Cell. : 514 497-5007
 Fax : 450 654-6450
 Sans frais : 1 877 585-9500
 james.martel@remax-quebec.com
 www.jamesmartel.ca

James Martel
 Agent immobilier affilié, BAA., B.Ing., M.Ing.

JEAN TALON
 AUTOMOBILE.COM
 Entreprise familiale depuis 1966

ÉRIC DEL DOTTO

1925, Jean-Talon Est, Montréal (QC) H2E 1T7
 Tel.: 514 376 4340
 Fax.: 514 376 4341
 E-mail: jtauto@videotron.ca

ASSURANCE INC.
 Cabinet de services financiers

Léon Arslanian
 Courtier en Assurance de
 Dommages et de Personnes

2175 Benjamin Sulte
 Montréal, Québec
 H3M 1R8
T: (514) 893-5991
 lassurance@bell.net

LE RESTAURANT
Elio
 BUFFET ANNA MARIA

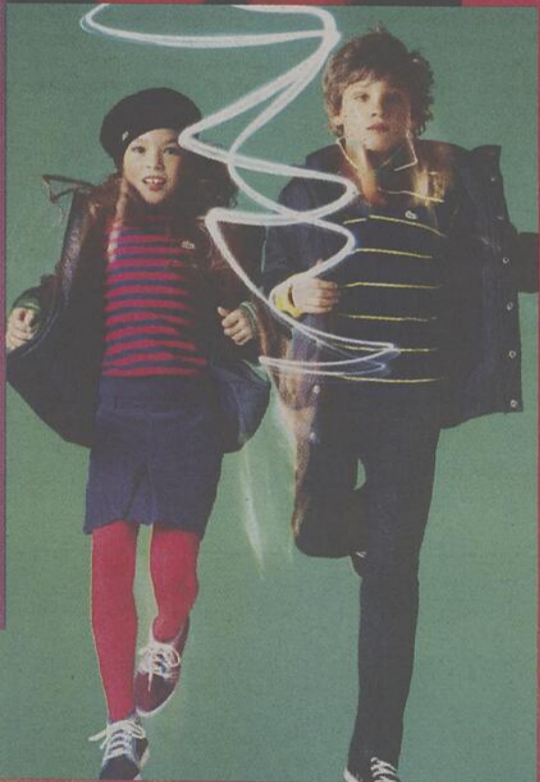
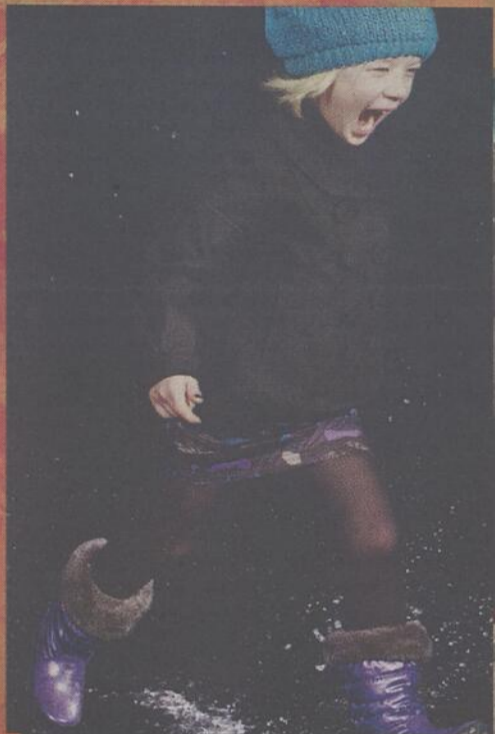
351, rue Bellechasse, angolo
 St-Denis, Montréal
Tel.: 514.276.5341

Casa Dynasty

WOMEN MEN CHILDREN ACCESSORIES DRAPERY

DIESEL D&G GUESS LACOSTE MEXX POINT ZERO PRIMO EMPORIO RINASCIMENTO VERSACE

www.casadynsty.ca - info@casadynsty.ca - FESTEGGIAMO I NOSTRI 25 ANNI!



8665 Maurice-Duplessis - 514-643-1570

DA NOI LA SOLIDARIETÀ VA DI MODA! ANCHE CASA DYNASTY
AL FIANCO DELLE DONNE NELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO