

Le Bulletin d'informations
de l'Association Française
des Malades du Myélome Multiple



Dossier

Quand le dépassement
de soi s'invite dans
le parcours des malades
P.10

Actualités



De la douleur au bien-être :
le chemin d'un aidant
vers la sophrologie

P.8-9

Zoom sur



Une étude IFM sur le myélome
familial génétique ou non

P.14-15

Lecture



Récits de myélome : écrire pour
traverser la maladie

P.18-19

Actualités 3-9

Réunion des responsables régionaux à Bordeaux

Quand l'art sublime le Sacré de la santé

Aurélié sur les sentiers réunionnais pour sa maman et l'AF3M

2ème Cross du cœur à Groisy, l'AF3M y était!

De la douleur au bien-être: le chemin d'un aidant vers la sophrologie

Dossier 10-13

Quand le dépassement de soi s'invite dans le parcours des malades

Zoom sur 14-15

Une étude IFM sur le myélome familial génétique ou non

On se dit tout 16-17

Zhor, aidante très impliquée, vit la maladie elle-même.

Mimi «optimiste résolue», a décidé d'être heureuse car c'est bon pour la santé.

Lecture 18-19

Récits de myélome : écrire pour traverser la maladie

JNM 2025 20

Pour en savoir +
www.af3m.org



LAURENT GILLOT
PRÉSIDENT DE L'AF3M

Chers amis,

L'été est là, installez-vous bien à l'ombre pour découvrir votre bulletin et protégez-vous de ces fortes chaleurs qui rendent notre vie de malades ou d'aidants un peu plus difficile.

Le 25 juin a eu lieu l'assemblée générale de l'AF3M. Dans un premier temps, nous avons adopté de nouveaux statuts qui nous permettront de faire reconnaître dans les prochains mois l'AF3M comme une association reconnue d'utilité publique (ARUP), statut qui attestera de la valeur et de la force de notre association. J'ai une pensée amicale et une profonde reconnaissance pour les bénévoles qui, depuis 2007, ont œuvré au développement de l'AF3M. Être ARUP nous a obligés à constituer un nouveau conseil d'administration de 24 membres et au lieu de 30 membres.

À l'issue de l'Assemblée Générale ce nouveau conseil d'administration a renouvelé sa confiance à l'équipe en place. À nouveau président de l'AF3M, je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble de mes amis qui composent le bureau, mais aussi tous les membres: du CA, des Commissions, des Pôles, sans oublier les Responsables Régionaux, les Responsables de site JNM et tous les bénévoles toujours plus nombreux qui donnent sans compter de leur temps et de leur énergie.

Ce bulletin AF3M n°53 contient de multiples témoignages qui mettent en lumière l'importance pour les malades et leurs proches de continuer à agir, à créer et même à se dépasser.

Vous découvrirez également les conclusions plutôt rassurantes de l'étude menée par le professeur Dumontet portant sur la recherche d'éventuelles causes génétiques dans le myélome.

Christian, aidant et sophrologue, nous raconte son histoire et surtout les bienfaits de sa pratique professionnelle pour les malades du myélome, mais également sur toute personne susceptible à un moment ou un autre d'être stressée ou tendue ; c'est-à-dire tout le monde.

Passez un bel été, nous nous retrouverons dès septembre pour préparer, fêter et organiser avec nos amis de l'IFM la vingtième JNM qui se déroulera le 15 novembre.

Bonne lecture à tous,

Réunion des responsables régionaux à Bordeaux

Comme chaque année au printemps, le Bureau de l'AF3M va à la rencontre de ses adhérents en région et organise une rencontre biennale de ses Responsables Régionaux. Cette année c'est l'équipe AF3M Aquitaine, Anne-Lise Maurel et David Bardreau, qui nous ont accueilli.

Le 13 mai au matin, Laurent Gillot, Président de l'AF3M, François Taureau Vice-Président et Marie-Reine Zoller, Présidente de la Commission ARVA (Animation des Régions et Vie Associative), ont rencontré le Président de la Ligue contre le cancer Aquitaine, le professeur Dominique Jaubert, pour la signature d'une convention de partenariat concernant les groupes de paroles et permettant à l'AF3M de disposer d'une salle de réunion.

L'après-midi s'est tenu notre Bureau auquel nous avons convié les adhérents de la région bordelaise afin de nous rencontrer pour débattre des projets régionaux et nationaux. Ce fut une belle occasion d'échanger de

manière très ouverte sur notre mode de fonctionnement. Le mercredi 14 mai, un grand nombre de Responsables Régionaux avait fait le déplacement, 17 personnes étaient présentes et 11 en distanciel, pour une journée d'échanges très fructueuse.

Les RR (Responsables Régionaux) ont présenté leurs actions passées et futures, que ce soient les groupes de paroles ou d'échanges, les sorties culturelles ou les différentes actions pour faire connaître l'AF3M, preuve d'un grand dynamisme de leur part. Marie-Reine ZOLLER leur a exposé les nouveaux documents et actions de communication envisagées ainsi que les formations disponibles prochainement.

Un grand merci à Bordeaux pour l'organisation et l'accueil et à toute l'équipe pour leur investissement dans leur région.



Quand l'Art sublime le caractère sacré de la santé

L'histoire et l'actualité du Lieu de recueillement multi confessionnel installé au Centre de Lutte contre le cancer de Marseille.

« Du recueillement à l'Espérance »

Dans un précédent numéro du Bulletin (N° 45 de mars 2023) nous avons présenté ce lieu de recueillement (unique en Europe par sa configuration) à l'Institut Paoli Calmettes (IPC), centre de soins, de recherche et d'enseignement sur le cancer à Marseille. Ce dernier d'ailleurs figure en 4^e position sur 1400 hôpitaux pour le traitement des myélomes - lymphomes et est mis en lumière d'excellence dans le classement du World' Best Hospitals 2025 au côté du Centre Léon Bérard et de Gustave Roussy.

Le 30 novembre 2023, un atelier-débat interne regroupant soignants et patients face à des acteurs de confessions religieuses (christianisme, bouddhisme, islam et judaïsme) ainsi qu'un agnostique ont échangé sur le besoin de méditer, de penser, de prier face à l'angoisse de l'avenir et l'omniprésence du doute!

Le 12 avril 2024, la rencontre « Art, Santé, Sacré » de l'IPC, Aix-Marseille Université et Ville de Marseille a réuni de très nombreux participants qui ont pu écouter les différents intervenants, d'une part sur la place des spiritualités, confessionnelles ou non, dans les parcours de soins vécus, et d'autre part sur la contribution de l'art à l'interrogation spirituelle et au processus de soins. Un moment intense fait de questions, de réponses rationnelles mais dans un contexte émotionnel et culturel particulier dû aux patients et à leur singularité.

L'année 2025 se place sous le signe du 100^e anniversaire de l'IPC, concomitamment sous l'égide du Professeur MARANINCHI, l'artiste contemporain Michelangelo Pistoletto a travaillé sur une évolution de l'espace de recueillement qui s'intitule le 3^e paradis.

Les précédents étant en premier le paradis naturel, le second paradis ou paradis artificiel créé et ayant permis des merveilles mais ayant induit des dégradations de la nature, le troisième paradis dans lequel nature et artifice devaient trouver un équilibre, une harmonie!

C'est l'objet de l'article ci-après.

Raymond BONNAVENTURE

Délégué Régional AF3M Provence

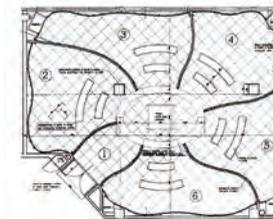
Symbole de tolérance et de respect face aux incertitudes des malades confrontés à la maladie, le lieu de recueillement de l'Institut Paoli Calmettes, est partagé depuis plus de 20 ans entre confessions religieuses et agnostiques.

L'ambition du projet était de créer un environnement dont la beauté inviterait à la réflexion spirituelle au-delà de la stricte pratique de cultes religieux.



Michelangelo Pistoletto s'est engagé sur ce projet: ce maître de l'art contemporain accepta de dialoguer avec les soignants, d'écouter leurs désirs, de comprendre leurs contraintes. L'artiste a rapidement proposé que ce lieu invite à la rencontre. Rencontre autour d'un engagement éthique, celui de ne pas exclure, d'accepter comme une nécessité d'entendre toutes les formes de recueillement. La conception du lieu porte des valeurs symboliques de Marseille, une ville méditerranéenne cosmopolite: y cohabitent - et y collaborent aussi - de longue date les religions monothéistes, mais aussi des bouddhistes, des agnostiques. Le lieu a donc été conçu dans la volonté de respecter un espace « propre » à chaque confession religieuse et un pour les agnostiques. Les signes religieux sont disposés dans les quatre alcôves destinées aux différentes religions (hindouisme et bouddhisme, judaïsme, christianisme, islam). Dans une cinquième alcôve, l'espace de la connaissance, des livres sont mis à disposition. Des « claustras » en bois légers séparent les alcôves et permettent de « s'entrevoir ».

Le « *mètre cube d'infini* », véritable symbole de l'infini, est installé au centre du lieu, à la confluence de ces formes de spiritualités confrontées à la souffrance et l'incertitude.

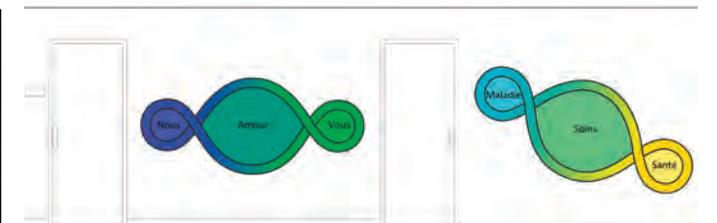


La notion d'Espérance renvoie au Troisième Paradis, forme et concept que Michelangelo Pistoletto propose dans une vision de réconciliation entre nature et technologie, symbolisant une nouvelle harmonie universelle.

Il répond au nouveau message de l'Institut en introduisant l'ouverture vers la guérison et l'espoir. Son illustration mettra « en relation » le recueillement symbolisé par l'infini des miroirs présents dans le mètre cube d'infini avec le symbole du 3^e paradis ouvert entre deux symboles de l'infini.



L'engagement dans l'espérance sera présenté de façon monumentale dans le Hall d'accueil de l'hôpital tandis que ce symbole sera décliné sous plusieurs formes dans le « *chemin* » qui mènera au Lieu de recueillement.



Dans ce lieu, inauguré en 2000, des milliers d'hommes et femmes ont pu y ressentir des moments de paix et de sérénité, particulièrement cruciaux dans leur rencontre singulière avec les mystères de la vie et de la mort.

Le lieu répond toujours aux besoins et valeurs qui l'ont inspiré: tolérance, recherche d'apaisement spirituel partagé entre les prières et méditations des cultes religieux.

Depuis 20 ans, le site de l'hôpital a changé: 4 nouveaux bâtiments ont été créés. Les techniques et protocoles de soins sont de plus en plus efficaces. Les taux de guérison des patients sont beaucoup plus importants.

L'espoir accompagne les nouveaux traitements. Un nouveau message peut être porté: intégrant Recueillement et Espérance.

Ce nouveau projet est en cours de lancement et sera financé par le mécénat et des subventions dédiées des collectivités territoriales. Il devrait être achevé en 2026.

Nous pensons que de telles réalisations devraient avoir leur place dans plus d'hôpitaux, **lieux de soins de haute technicité mais qui doivent rester des lieux d'hospitalité où l'art et la spiritualité peuvent jouer un rôle crucial dans l'accompagnement de personnes souvent terrassées par le doute.**

Dominique Maraninchi

Pr. de Cancérologie

Consultant bénévole

à l'Institut Paoli Calmettes Marseille



Aurélie sur les sentiers réunionnais pour sa maman et l'AF3M

Il y a quelques mois, Aurélie a contacté l'AF3M Réunion avec une belle idée: courir pour l'association, pour les malades et surtout pour sa maman, Céline, atteinte du myélome. Elle le fait désormais avec cœur, sensibilisant à la maladie au fil des sentiers de l'île.

Quand la maladie s'invite

Tout commence en 2021, avec de vives douleurs osseuses chez Céline. Comme souvent, le diagnostic tarde. Mais en août 2022, au cours d'une randonnée à Cilaos, Aurélie croise la route de Ti Georges, qui évoque son « cancer des os ». Quand, en décembre 2022, Céline doit subir une biopsie, Aurélie pense à lui et les met en contact. « Cet échange a été salvateur, il nous a rassurés, dans l'attente du RDV avec l'hématologue début janvier 2023 », explique-t-elle.

Le diagnostic tombe en novembre 2023: Céline a un myélome. Elle a 65 ans. Sa famille est un soutien constant.

Le sport, une respiration

Directrice d'école, maman de deux enfants, Aurélie se met à la course dans sa trentaine. C'est le vide laissé par la garde partagée de ses enfants qui la pousse à trouver une activité qui lui vide la tête. C'est efficace, elle y prend goût, au point de participer à l'une des courses du Grand Raid, la **Mascareigne** (65 kms, 3500m de dénivelé +) en 2016 (finisher) et 2017 (arrêt à La Possession).

Aujourd'hui, à 42 ans, elle s'entraîne 3 à 4 fois /semaine, avec le club St Jo Trail Team, seule ou avec Nico, son ami de sentier. Elle ajuste ses sorties en fonction des besoins de sa maman.

Son objectif : aller le plus loin possible en respectant les barrières horaires et en écoutant son corps. Sa difficulté à s'alimenter en course reste un petit défi.

Ce qui l'anime: le partage

- Avec Nico: « On a été emplis de doutes, de peurs. Il a fallu gérer les petits bobos de l'un, soutenir et booster l'autre à chaque petit coup de pompe... mais avancer ensemble pour une bonne cause! » dit-elle après le Trail de minuit (15h d'effort).
- Avec les coureurs: la banderole de l'AF3M attire les questions, les encouragements. « Des rencontres avec de belles personnes ! De réels moments de partage qui restent à jamais gravés dans notre mémoire. »

Ses deux premières courses pour l'AF3M :



3 mai 2025
Individuelle / équipe
Chaloupe St Leu
10 kms (450 m dénivelé +)
300 participants



7 juin 2025
Individuelle
(qualificatif Grand Raid)
La Possession
59 kms (3339 m dénivelé +)
1600 participants



Trail urbain: Samantha, Aurélie D, Aurélie H et Yvette qui en plus de leurs jambes ont partagé leurs sourires.

On lui envoie notre force pour les prochaines !

Article rédigé par Céline Sibari



2^{ème} Cross du cœur à Groisy, l'AF3M y était!

Le Cross du Cœur 2025 a eu lieu samedi 26 avril au Bois des Pesses à Groisy (Haute-Savoie). L'objectif de cet événement était de récolter des fonds pour trois associations, dont l'AF3M. Retour sur cette belle journée sportive!

Nous étions quatre bénévoles AF3M ce samedi à Groisy dans l'un des trois stands qui nous était réservé, aux côtés des associations Reannecy et 1mil'Lya. La météo nous a épargnés sur cette belle commune de Haute-Savoie et les diverses courses et marches organisées à des heures différentes ont permis d'enregistrer plus de 500 inscriptions.

C'est plus de 430 participants au total qui étaient réunis pour effectuer une marche de 5kms et 5 courses. Ce fut une belle journée conviviale placée sous le signe de l'entraide dans le domaine de la santé.

Merci aux organisateurs, dont Méлина Randy, merci aux coureurs et marcheurs, du plus petit au plus grand, d'avoir répondu présents en cette journée intense et si vivante du 26 Avril 2025.

L'intégralité des bénéfices de ce cours a été reversée aux trois associations citées.

L'AF3M a reçu 2 500 €, pour notre plus grande joie, malades et proches de malades.

Article rédigé par Maryse Garzia



De la douleur au bien-être: le chemin d'un aidant vers la sophrologie



Après une carrière dans une imprimerie, Christian MAUREL a effectué une reconversion pour devenir sophrologue, métier qu'il exerce depuis 25 ans. Anne Lise, sa femme, est atteinte d'un myélome multiple depuis 6 ans.

La sophrologie, une véritable révélation

« Je crois que c'est un sophrologue qu'il vous faudrait » me dit le docteur A., médecin généraliste ouvert aux « autres médecines » alternatives telles que les plantes médicinales ou la médecine chinoise.

Il faut dire que depuis plus d'un an, je venais le consulter régulièrement pour des maux de toutes sortes. Il prenait le temps de m'écouter, de comprendre, il avait une approche des maux différente des autres médecins qui me prescrivaient des « tonnes de médicaments » pour mes maux d'estomac, sciatiques, tendinites, angoisses, etc.

« Vous êtes stressé et surmené et votre corps est en douleur ! je ne veux pas vous administrer trop de « chimique » me résuma-t-il. Il faut dire qu'à ce moment-là, j'étais Directeur Général d'une imprimerie de 50 personnes.

Il me conseilla une Sophrologue. Je pris très rapidement rendez-vous et je découvris alors la relaxation corporelle. Ces séances étaient **des moments de grande émotion, de pleurs, de haine mais surtout un havre de paix intérieure.**

Quand je disais que « je découvrais la relaxation corporelle » je me demandais au départ quelle était la relation entre la respiration et mes « malheurs ». Elle n'a pas d'action directe sur mes maux, ou mon mal être comme un médicament ! Et progressivement pendant les séances, ces moments de rencontre avec moi-même, où je m'accordais des respirations profondes et où je prenais petit à petit conscience de ma détente corporelle, m'ont ouvert une « brèche » dans une carapace fabriquée depuis des années.

En parallèle, je vivais de plus en plus mal mon activité professionnelle. Je ne supportais plus les remarques et la peur et les angoisses avaient pris le pouvoir. Je quittai l'entreprise et le docteur A. m'arrêta immédiatement. **J'étais à bout...** Je décidai de ne plus revenir dans l'entreprise.

Une réelle vocation

Fort de cette expérience, je choisis de me former à la sophrologie pour en faire mon métier. Après une formation à l'École Supérieure de Sophrologie Caycédiennne, je commençai ma grande aventure Sophrologique le 13 septembre 2000.

J'appris donc le ressenti de l'**inspiration** par le ventre qui se gonfle et se détend. J'étais bien loin de l'image du ventre « pectoraux-tablette de chocolat ! » Je vivais l'expiration longue et profonde en rentrant le ventre, là où s'opère et se vit la détente. Je m'accordais quelques instants pour écouter mon corps, celui qui vit et non pas celui qui me fait mal. Je ressentais de l'énergie, du tonus dans l'inspiration, de la détente dans l'**expiration** lente de mon souffle !

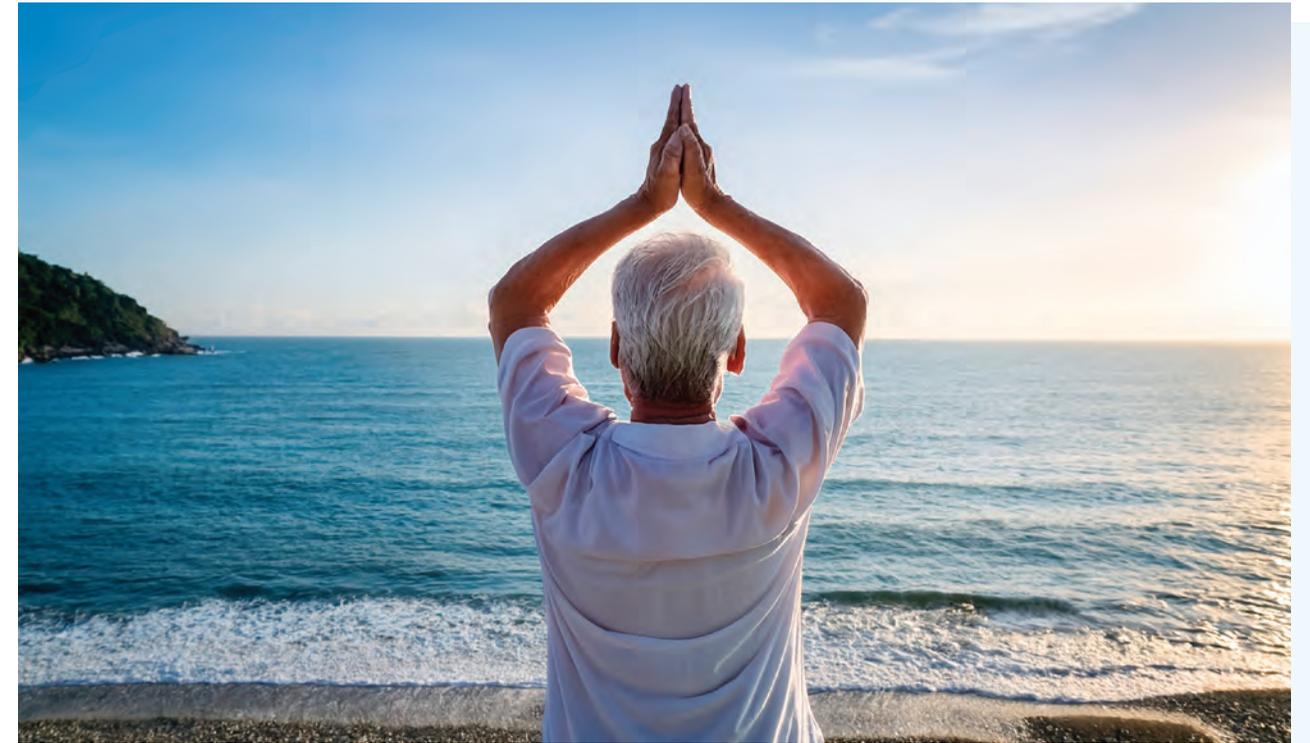
Un miracle permanent de la vie s'opère en moi depuis ma naissance et je le découvre maintenant !

En quoi consiste la sophrologie ?

Mon vécu donne déjà un aperçu des bienfaits et des techniques liées à la sophrologie, mais au-delà des techniques c'est un **cheminement personnel, et aussi un entraînement du corps et de l'esprit...**

C'est un ensemble de techniques (inspirées du yoga, de l'hypnose et du zen) qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité. La sophrologie est un formidable outil pour découvrir ses propres ressources.

Aujourd'hui elle est devenue pour moi plus qu'un **outil de relaxation** mais **une fonction de mon existence**. Chaque jour, lorsqu'apparaissent une tension ou un énervement, je m'accorde où que je sois ce moment privilégié qui me fait cheminer **du corps que j'ai... vers le corps que je suis**.



La sophrologie pour qui ?

Elle est accessible pour tout le monde, ses exercices sont simples et faciles à exécuter.

La sophrologie pour les malades du myélome ?

« En détente profonde l'esprit s'apaise ». Pendant le traitement thérapeutique, le malade a besoin d'être accompagné, écouté, rassuré sur ses peurs (« j'ai une épée de Damoclès au-dessus de la tête ») et **la sophrologie peut être une démarche pour réveiller les ressources en soi.**

Quels sont les axes ?

- L'anxiété liée à un quotidien négatif
- L'appréhension avant un résultat d'analyse, un examen médical important. La sophrologie permet de se rendre aux séances de soins de manière plus zen (visualisation positive)
- Apprendre à gérer son stress lié au traitement et ses effets secondaires (être à l'écoute de sa corporalité positive)
- S'ouvrir à ses émotions et les accepter (pourquoi moi ?)
- Retrouver un état de bien-être, de calme (relaxation profonde)
- Redonner la confiance en soi et l'estime de soi
- Trouver des solutions pratiques et efficaces dans toutes les situations stressantes (petites techniques quotidiennes).

Comment se déroule une séance ?

Les séances peuvent s'effectuer en groupe ou en individuel et utilisent des techniques de respiration, de détente musculaire, et de visualisation positive. Elles commencent par un échange et par un exercice approprié suivi d'un débriefing.

La richesse de la sophrologie est de disposer d'exercices statiques ou dynamiques qui répondent au besoin de la personne, grâce à des exercices simples et faciles à reproduire chez soi en toute autonomie.

Article rédigé par **Christian Maurel**



PARCOURS DE MALADES

Quand le dépassement de soi s'invite dans le parcours des malades

Face à la maladie, nombreux sont les patients qui ressentent le besoin de s'engager dans un projet personnel, souvent inédit. Voici le témoignage de trois malades qui ont décidé de braver l'épreuve de la maladie.



ISABELLE, une âme de voyageuse solitaire

Malade depuis 2018, Isabelle a décidé de faire un road trip, seule, avec sa voiture et son vélo sur les routes reliant Montélimar à Copenhague, du 28 mai au 22 juin.

Partir malgré la maladie et les traitements

Agée de 68 ans, Isabelle est sous traitement mensuel (Daratumumab et Carfilzomib) et a négocié une semaine de plus sans administration de son traitement. « Une semaine de décalage ça ne change pas grand-chose dans le cas du myélome ! Mon médecin n'a fait aucune difficulté, la maladie est actuellement contenue et non décelable, c'est ce qui a motivé son accord immédiat ».



Bis repetita...

Isabelle me confie qu'elle n'est pas baroudeuse, qu'elle aime bien son petit confort, mais « dormir dans ma voiture ou dans des campings, c'est une expérience en soi ». Déjà rompue à l'exercice, elle était partie

avec sa voiture et son fils alors âgé de 3 ans en Norvège pendant un mois. « J'ai dû laisser ces projets en suspens pendant de nombreuses années. Mais j'aime bien bouger et comme ça va bien, j'en profite au maximum ».

Un road-trip préparé de longue date

« Cela fait longtemps que j'avais envie d'aller au Danemark, mais je me suis dit qu'y aller en avion, c'est trop simple ! » Le road trip d'Isabelle a démarré à Montélimar, il traversera l'Allemagne, le Danemark, la Tchéquie, l'Autriche, à nouveau l'Allemagne, le lac de Constance et retour en France. « Je ferai chaque étape en voiture et je prendrai mon vélo sur place pour visiter. Quand je suis sur mon vélo, je ne sens pas la fatigue ».

Son voyage a nécessité une préparation depuis début mars, pour trouver l'itinéraire, les lieux de repos et réserver quelques visites incontournables.

Elle voyage seule par choix mais avoue certaines appréhensions : « est-ce que je vais être en forme sur l'ensemble du voyage et ne pas être gênée par des effets secondaires ? Ne vais-je pas être l'objet d'une agression ? d'un vol ? »

Elle conclut : « Le myélome ne fait pas que notre vie s'arrête. Si on va bien, il faut entreprendre des choses nouvelles, le corps est malade mais il faut que la tête aille bien. On peut le faire même si ce n'est pas facile tous les jours ! »

Article rédigé par **Florence Sabatier**

L'AF3M suivra son road-trip sur sa page Facebook : <https://www.facebook.com/af3m.org>
Itinéraire visible sur [polarstep](https://polarstep.com)

Un concert pour donner de la voix au myélome

Sarah est atteinte du myélome multiple à chaînes légères lambda, diagnostiqué en 2018, ses dernières analyses sanguines nécessitent un traitement préventif qui lui sera administré en octobre. Chanteuse, comédienne, coach vocal, Sarah a décidé de faire un concert au profit de l'AF3M et de Force Hémato.

Se rendre utile avant l'échéance du traitement

Artiste de spectacle vivant, créer est primordial pour Sarah. « Je me rends compte que même si mon médium, c'est le spectacle, le chant, l'important pour moi est de faire passer des messages dans mes spectacles. C'est aussi une manière de m'exprimer, de faire face quand l'horizon n'est pas très rose et incertain ». Sarah confie que ce manque de visibilité et l'arrivée du traitement l'empêchent de postuler à des auditions. « Avant qu'il commence, je peux faire quelque chose. Avec ce concert, je ne suis pas en train de perdre mon temps et de poireauter ! J'ai l'impression de m'exprimer tout en étant utile ».

Sensibiliser la population au myélome

Sarah est un peu lasse d'avoir une maladie que personne ne connaît, en dehors du travail de sensibilisation de l'AF3M. « Je vais essayer de parler à un public lambda pour le sensibiliser et cela tombe très bien que le concert ait lieu en septembre car c'est le mois des cancers du sang ». Le myélome est une maladie qui touche davantage les personnes âgées, et pourtant Sarah a été diagnostiquée à 49 ans. « Je veux mettre l'accent sur le fait que cette maladie peut toucher des personnes plus jeunes et qui se retrouvent seules face à la maladie ». Sarah veut toutefois que ce concert soit convivial, « même s'il faut que je trouve un moyen de parler du myélome ».

Un retour aux sources

Pour ce concert, Sarah va présenter un nouveau répertoire, « c'est jazzy, j'ai retrouvé des chansons originales que j'avais écrites il y a très longtemps, qui ont été mises dans un tiroir de nombreuses années ! C'est peut-être aussi la maturité qui me donne envie de les chanter aujourd'hui ». Sarah exprime sa gratitude d'être accompagnée de musiciens de jazz très talentueux, qui ont accepté de jouer gratuitement. « J'ai dû leur expliquer pourquoi je faisais ce concert, j'ai dû dévoiler ma maladie que j'avais gardé secrète jusqu'à maintenant, car j'espérais rester asymptomatique et en parler m'exposait au risque de ne plus avoir de sollicitations ».

Article rédigé par **Florence Sabatier**

Rendez-vous le 17 septembre sur la péniche Marcounet, port des Célestins, à 20h. Les bénéfices seront intégralement reversés à l'AF3M et à Force Hémato. <https://sarahullamore.com/>





En stop au Myélome Multiple

Diagnostiqué en 2020, à l'âge de 56 ans, Vincent a décidé de réitérer son expérience de road trip, déjà réalisée deux ans auparavant « *La Voie de Guer/Izon* », non pas à vélo cette fois mais en stop.

Le rêve et l'imaginaire en leitmotiv

« *Ose rêver, Ose mettre les choses en place pour atteindre tes rêves, et ose réaliser tes rêves* », j'aime bien cette citation d'Erik Clavery.

Continuons dans cet imaginaire me suis-je dit, de façon peu chronologique et peu conventionnelle, voici ce nouveau projet.

La Voie de Guer/Izon existant dorénavant, je souhaitais lui donner une autre forme, cette fois-ci plus égoïstement en solo, face à moi-même. Un road trip en stop intitulé « *La Voie de Guer/Izon en stop au Myélome Multiple* », entre ces deux communes à la rencontre d'inconnus, d'hôtes méconnus, un voyageur presque nu, une totale improvisation.

Durant cette aventure je communiquerai à nouveau, autour de la maladie, faire connaître l'AF3M à celles et ceux qui ne sont pas touchés par cette pathologie. Si mes forces me le permettent, un reportage photo est envisagé.

Une 1ère édition en 2023

Revenons donc dans un passé proche, il y a deux ans je créais cette aventure entre la Bretagne et la Nouvelle Aquitaine, entre le Morbihan et la Gironde. 850 km à vélo en longeant l'Atlantique, empruntant en partie La Véloodyssée, 20 jours d'itinérance. Une grosse caravane mise en place avec mes proches. Un projet qui m'a

occupé pendant 9 mois, informer les 20 villes étapes de notre passage, trouver des hôtes, si possible à titre gracieux, répondre aux médias, etc. La maladie, les douleurs passaient au second degré.

Ce fut une fabuleuse odyssée, nous étions deux malades à la réaliser entièrement, Fabien Delage, un Izonnais m'ayant contacté grâce à un reportage paru dans un bulletin AF3M.

À deux, nous étions plus forts. Sans oublier toutes ces personnes qui nous rejoignaient sur les étapes et nous donnaient l'énergie nécessaire pour repartir chaque jour. Comme je l'évoquais précédemment, le sens de tout cela n'était pas que performance physique, mais c'était aussi de donner de la « *Voix* » à l'AF3M et de récolter des dons, 16 000 euros ont été remis à l'association.

Réaliser un projet pour occuper l'esprit

Ces années précédentes ont été tellement difficiles que je ferai court. Ce fut un choc en pleine tête, une comète qui est sur le point de t'écraser, est-ce que ta vie sera écourtée rapidement, des questions sur la suite de ton existence. Surtout que les complications s'enchaînent au cours de deux opérations à la suite, j'ai failli ne jamais me relever...

Comme quoi le corps peut être résistant, un passé de sportif de moyen niveau, vélo et course à pied en endurance, m'a sûrement servi.

Alors que faire lorsque le physique n'est plus que l'ombre de lui-même, que les douleurs deviennent chroniques, se lamenter ou bien créer des projets qui vous occupent l'esprit? J'ai opté pour le rêve et l'imaginaire...

Article rédigé par **Vincent Bourdais**



Le point de vue de Karen Krauter, psychologue

Reprendre le contrôle par l'action

Ces témoignages montrent à quel point, de nombreux patients, confrontés à la maladie ressentent le besoin de se lancer dans des projets personnels, porteurs de sens. Les motivations sont différentes d'un patient à l'autre. Cette impulsion s'explique par un rapport au temps profondément bouleversé: face à l'incertitude et au possible risque de finitude, il devient urgent de concrétiser des rêves jusque-là différés. Ces projets permettent aussi un **dépassement de soi**, une manière de se confronter à un autre **défi** que celui de la maladie et des traitements, mais aussi d'être capable de le relever. Ce besoin d'action traduit une volonté de **rester acteur de sa vie** malgré la perte de contrôle imposée par les traitements. Isabelle l'exprime très bien, au lieu de rester à attendre, et face à l'incertitude, elle préfère se lancer dans ce road-trip.

Du besoin de liberté à la résilience

Le patient cherche à trouver des **marges de liberté** dans cet ensemble de contraintes imposé par la maladie et les traitements. Isabelle en est l'exemple, elle fait décaler son traitement pour pouvoir réaliser son projet, elle impose un peu son rythme et ses priorités. Les marges de manœuvre certes sont faibles, mais lorsque les médecins ont la possibilité et la sensibilité de les accepter, il y a un grand bénéfice psychologique pour les patients et une **avancée vers l'acceptation de la maladie** et des

soins. L'épreuve du myélome va ébranler toutes les certitudes, les fondements des malades. Ils vont alors utiliser les projets pour grandir et être meilleurs. D'une certaine manière c'est aussi une occasion de se réaliser, d'apprendre sur soi-même. Ce projet s'inscrit dans cette **dynamique de résilience**, pouvant aller jusqu'à la **sublimation**, c'est-à-dire amener les difficultés physiques et psychiques à un niveau supérieur. Elle peut se traduire par la création artistique, par l'effort, dans la motivation à parler du myélome, à porter la cause dans l'associatif.

Revenir à l'essentiel, exprimer sa gratitude

L'épreuve de la maladie, le risque de finitude poussent le malade à revoir ses priorités et à revenir à l'essentiel, en abandonnant le superflu. Le road-trip en est le parfait exemple où le malade accepte des conditions de vie plus spartiates. Cette **prise de conscience** perdue après l'épreuve de la maladie. Il faut être confronté à ce niveau d'épreuve pour mesurer la valeur de l'existence. Faute de pouvoir donner un sens personnel à la maladie, les malades en donnent un sens collectif, en portant une cause, en s'engageant en tant que bénévole. Ce glissement du « *pourquoi moi* » au « *pour quoi faire* » donne une portée plus universelle à leur engagement et une manière d'exprimer leur gratitude aux professionnels de santé, à l'association.

Article rédigé par **Florence Sabatier** d'après l'interview de **Karen Krauter**

Le myélome multiple est-il une maladie génétique ?

Une grande étude française apporte des éléments de réponse

Le myélome multiple est un cancer du sang rare, qui touche des cellules appelées plasmocytes. Lorsqu'un tel diagnostic est posé, il soulève naturellement de nombreuses interrogations. Parmi les plus fréquentes : cette maladie est-elle héréditaire ? Si plusieurs membres d'une même famille sont concernés, faut-il s'inquiéter pour ses enfants ? Pour mieux comprendre les liens entre prédisposition génétique et apparition du myélome multiple, une vaste étude française a été menée à l'initiative du Pr Charles Dumontet (Hospices Civils de Lyon), en collaboration avec les hématologues de l'Intergroupe Francophone du Myélome (IFM). Grâce à la mobilisation de l'AF3M, qui a sollicité ses adhérents pour recenser ces cas rares de formes familiales, un large groupe de familles a pu être constitué. L'analyse de ces données apporte aujourd'hui un éclairage précieux sur l'origine familiale de la maladie.

Plusieurs cas de myélome multiple dans une famille : existe-t-il un lien génétique ?

L'étude s'est appuyée sur 318 familles suivies pendant 11 ans, dans lesquelles au moins deux personnes étaient atteintes d'un myélome multiple ou d'une gammopathie monoclonale de signification indéterminée (MGUS), une anomalie bénigne du sang souvent considérée comme un état précurseur du myélome multiple. En tout, 837 membres atteints ont été identifiés (nombre médian de 2,5 cas par famille). Dans environ la moitié des cas, les personnes concernées étaient liées par un lien parent-enfant, et dans un tiers des cas, il s'agissait de frères ou de sœurs. Cette configuration familiale laisse penser qu'un facteur génétique pourrait être impliqué. Une mutation héréditaire d'un gène déjà connu, appelé DIS3, a été identifiée dans 2,6 % des familles. Cela signifie que, dans la très grande majorité des cas, aucune anomalie génétique particulière ne permet d'expliquer pourquoi plusieurs membres d'une même famille sont touchés. En d'autres termes, les formes dites « familiales » du myélome multiple ne sont pas nécessairement dues à l'hérédité. D'autres facteurs, comme une exposition à certains produits chimiques, ont été évoqués dans d'autres



recherches. Des substances comme le chlorure de vinyle, la dioxine ou le benzène ont été étudiées, mais aucun lien formel avec le myélome multiple n'a pu être établi. Cette étude française n'avait pas pour objectif d'explorer les causes environnementales, et aucune information sur l'exposition à des substances particulières n'a été recueillie. Il n'est donc pas possible de tirer de conclusion sur l'influence de ces facteurs.

Les formes familiales de myélome multiple sont-elles plus graves ?

Afin de déterminer si les formes familiales de myélome multiple se distinguent des autres, les chercheurs ont comparé les données de patients issus de familles concernées à celles de patients atteints d'un myélome multiple sans antécédent familial connu. Ces formes sans lien familial, appelées formes « sporadiques » ou « isolées », sont les plus courantes. Les résultats sont rassurants : les patients avec un contexte familial présentaient une espérance de vie plus longue, avec une survie moyenne de 7,6 ans, contre 5,9 ans pour les formes sporadiques. Chez les personnes de moins de 65 ans, l'écart était encore plus marqué : la moitié des patients concernés était encore en vie 16 ans après le diagnostic, contre 9,4 ans dans l'autre groupe. Cette meilleure survie pourrait s'expliquer par un suivi plus précoce ou plus régulier, ou encore par une meilleure vigilance dans les familles déjà concernées, bien que ces éléments restent à confirmer. En résumé, le fait d'avoir plusieurs cas dans une famille ne signifie pas que la maladie sera plus agressive. Les formes familiales ne sont pas plus graves, et les données disponibles montrent même un pronostic légèrement plus favorable.

Formes familiales de myélome multiple : faut-il s'inquiéter pour ses enfants ?

Lorsque plusieurs cas de myélome multiple ou de MGUS sont recensés dans une même famille, il est légitime de se poser la question du risque pour les enfants. Les résultats de l'étude sont toutefois rassurants. Parmi l'ensemble des cas de MGUS observés, seuls 3 % ont évolué vers un myélome multiple, un taux similaire à celui de la population générale. Par ailleurs, aucune mutation génétique héréditaire fréquente n'a été retrouvée, et les formes familiales restent peu nombreuses. Ces données permettent ainsi de relativiser les inquiétudes sur une éventuelle transmission aux enfants.

En conclusion, cette étude française, la plus vaste jamais réalisée sur les formes familiales de myélome multiple, apporte un message rassurant. Ces formes restent peu fréquentes et ne sont pas plus graves que les formes isolées. Les données suggèrent même une meilleure survie chez les patients issus de familles concernées. Si vous ou un

proche êtes touché par un myélome multiple, il est naturel de se poser des questions sur le risque pour les générations futures. En cas de doute ou d'inquiétude, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin hématologue.



Article rédigé par Odile Choubert

à partir d'une synthèse d'Anne Delmond-Davanture, malade et bénévole. Vous pouvez retrouver la synthèse complète d'Anne Delmond-Davanture sur le site : <https://bulletin.af3m.org/zoom-sur>

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter l'article scientifique : Dumontet C. et al. Clinical characteristics and outcome of 318 families with familial monoclonal gammopathy: A multicenter Intergroupe Francophone du Myélome study. Am J Hematol. 2023;98: 264-271.



Zhor, aidante très impliquée, vit la maladie elle-même.

En 2022, Riad a mal. Le médecin évoque COVID-19, mais Zhor insiste: il faut des radios. Une boule au sternum. Des examens suivent. Elle le sent... c'est grave.

Puis la phrase terrible: «*Votre mari a un cancer.*»

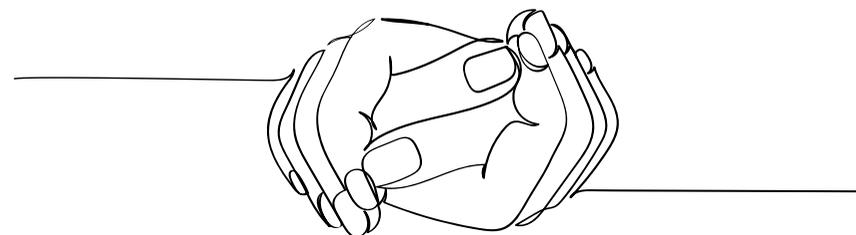
Elle est d'abord dans le déni, le choc... Ils sont soudés, fusionnels, parents de 4 jeunes enfants. Riad a 48 ans, un Myélome. La famille, venue d'Algérie, deux mères, un beau-frère, se mobilise pour les soutenir car ils ont émigré au Canada il y a quelques années.

À l'hôpital, ils consultent internet, Oups!

Zhor prend TOUT en main, contrairement à son mari peu informé sur la maladie. Elle veut comprendre chaque résultat, inquiète face aux informations partielles trouvées en ligne. Elle attend avec impatience que le médecin dissipe ses doutes.

Pendant des mois, Riad s'est refermé sur lui-même, épuisé par les traitements. Quand il voulait fermer son garage, elle a refusé disant: «*Toi, tu te bats contre le cancer, moi je gère le reste.*» Elle le poussait à sortir, ne serait-ce que pour aller voir son garage, pour lui redonner un peu d'énergie. À un an de l'autogreffe, il avait repris le travail trois jours mais devait se reposer une semaine, car très fatigué.

La maladie les a profondément transformés. Zhor a dû TOUT gérer seule, entre enfants et hôpital, ce qui a été difficile, mais ça l'a rendue plus forte. À l'hôpital, elle souligne l'empathie du personnel, une infirmière qui essuie ses larmes, un hématologue toujours humain (Équipe HMR Myélome Canada). «*Chaque jour où je me réveille, il est à côté de moi, c'est un cadeau.*»



Folle amoureuse depuis 20 ans, elle dit toujours «*Nous*», jamais «*le cancer*» ou «*Riad*». Ils forment une vraie équipe: elle voulait abandonner ses études, il a dit «*NON*», alors elle a étudié près de lui à l'hôpital. Déjà sensibilisée par la leucémie de sa mère, elle a vu son petit frère de 7 ans souffrir. Aujourd'hui, elle tente de préserver ses enfants. Soutenue par Riad, Papa Poule, même malade et épuisé. Elle veille sur lui sans relâche, jusqu'à l'étouffer un peu. Il finit par lui dire: «*Maintenant, je m'inquiète pour toi.*»

On sait ce que c'est, le contre-coup de l'aidant: quand le corps finit par lâcher. Depuis avril 2025, Riad lutte contre une rechute de son Myélome, devenu plus rare. Entre radiothérapie et chimiothérapie, il garde son sourire et réclame son couscous, fidèle à sa joie de vivre.

Être aidante est plus difficile à gérer car «*on n'est pas dedans*», cela nourrit fantasmes et inquiétudes.

Son message:

«Notre santé est importante. Il faut essayer de se donner du temps à soi-même.» Merci à Zhor pour son témoignage émouvant.



Mimi « optimiste résolue », a décidé d'être heureuse car c'est bon pour la santé.

Été 2020, Dominique a des douleurs violentes aux côtes. La Docteure: «*Tes résultats sanguins m'affolent, plus que tes douleurs osseuses.*»

Au diagnostic, d'abord dans le déni, puis voyant son mari tout blanc à l'annonce, elle comprend qu'il y a «*un gros schmilblick*». Rapidement, elle a un traitement et deux autogreffes rapprochées. Suivant le conseil de sa petite sœur, elle a un cahier pour noter

ses questions. Elle l'a illustré: une femme qui montre ses muscles, disant «*je ne peux pas j'ai chimio*», ou un message «*la victoire contre le cancer se joue sur tous les terrains.*»

Ils sont quatre amis, frères et sœurs de cœur, quatre cancers: un myélome, (+3 mois) cancer du côlon, (+2 mois) cancer vessie/prostate qui s'est étendu, puis un cancer du sein.

Son «*petit homme*» décède après sa

seconde greffe. 50 ans qu'ils faisaient TOUT ensemble. Mimi pense que l'optimisme et la joie de vivre, ça se décide, voilà pourquoi elle est une «*optimiste résolue*», comme Voltaire. Comme toutes les mamans de sa génération, elle n'a pas appris à s'écouter: aujourd'hui, «*enfin elle pense à elle*» mais toujours avec le sentiment d'être égoïste «*qui est très dérangeant*». C'est cela l'éducation.

MYÉLOME

Quel joli mot! Si on le décompose, c'est la douceur, le miel, dans la maison, home.

Le jour où le médecin vous annonce que vous avez un myélome, vous pensez qu'avec un aussi joli nom, la maladie ne peut pas être si grave que cela...

Et puis on vous explique, le mot cancer est lâché. On vous dit qu'à ce jour, la guérison totale est impossible, mais que l'espoir est immense de vivre un maximum de temps dans de bonnes conditions avant la prochaine rechute, grâce aux immenses progrès de la recherche. Combien de temps, quels progrès, avec quels symptômes... toutes les questions se bousculent dans la tête, le cerveau est en ébullition.

Quel est le premier conseil qui m'est donné: celui de VIVRE. Et vous réalisez enfin que oui, il y a une échéance à la vie, oui, il ne faut pas perdre de temps dans des choses futiles et inutiles, oui j'ai encore plein de choses à vivre, à faire. Profiter est le maître mot, mais comment faire, je n'ai pas appris... Alors on apprend, on apprend à lâcher prise, on apprend à s'écouter, à se déculpabiliser de penser à soi en premier et ça n'est pas toujours facile. L'impression d'être égoïste est dérangeante.

C'est là aussi qu'on s'aperçoit que l'on n'est pas seule, mon petit homme a toujours été très présent, la famille est là, les amis sont là, pleins d'attentions, avec parfois de belles surprises. Le personnel soignant est au top, ils comprennent.

Merci pour votre empathie, votre présence, vos visites, vos coups de fil, vos petits gâteaux et tout le reste.

Je suis vivante grâce à vous, et je compte continuer avec sourire et bonne humeur.

Propos recueillis par Anne Delmond-Davanture

Récits de myélome : écrire pour traverser la maladie



Brigitte est atteinte du myélome resté indolent pendant 17 ans. C'est en 2022 qu'il s'est déclaré, nécessitant une autogreffe. Psychologue clinicienne, psychanalyste, elle a décidé d'évoquer cette période particulièrement difficile dans un livre intitulé **“mon myélome et moi, 9 mois pour renaître”**. « J'ai écrit car je me suis sentie très seule, notamment au moment de l'annonce de la maladie, j'allais devoir passer à travers ce protocole qui dure 9 mois, d'où le titre de mon livre ».

L'écriture, une réelle ressource ancrée depuis l'enfance
Brigitte tient un journal intime depuis toute petite. « J'écris tous les matins, je ne saurais pas vivre sans écrire. Écrire ce livre n'était pas une décision, c'était en moi. Il faut faire confiance à ce que l'on a en soi, ce sont des ressources ». Brigitte est arrivée à l'hôpital avec ses cahiers et ses stylos. « J'appréhendais d'être hospitalisée, notamment ces dix jours en chambre stérile. C'est difficile ce moment où l'on est en aplasie, on est une petite chose sans défenses immunitaires, on est comme un petit crustacé qui a perdu sa coquille, on dépend des autres ».

Un récit pour les malades, les aidants mais aussi les médecins
Brigitte souhaite que son livre soit lu par des malades du cancer, qui vont vivre ou qui ont éprouvé les mêmes difficultés et par les familles « c'est surtout un livre sur ce moment si particulier de l'autogreffe, c'est réellement une épreuve. Je n'étais pas prête, il y a tout un cheminement à parcourir quand ça vous tombe sur la tête. J'ai vécu un moment de solitude, mais avec du recul, je voudrais dire aux malades de ne pas rester seuls ».

Brigitte a aussi écrit ce livre pour sensibiliser les médecins au vécu des malades. « On a certes des ressources en soi, enfouies, inconnues, pour faire face à ce genre d'épreuves mais il faut aussi que le personnel soignant écoute ce que l'on a à dire. Il y a encore des efforts à faire sur la manière d'annoncer la maladie, c'est une sidération pour nous les malades. Mais je leur suis très reconnaissante, j'ai été très bien entourée ».

Un livre ponctué d'illustrations humoristiques

Brigitte était très faible durant cette période d'aplasie et pourtant elle décrit des situations plutôt terribles avec humour. Des illustrations, réalisées par Julien Robert viennent ponctuer ses propos. Des souvenirs lui ont permis de traverser cette épreuve. « Des souvenirs doux et des chansons d'enfance, des rêves et des rêveries, me sont revenus du plus loin qu'il m'en souvienne dans les moments où j'ai côtoyé de près le risque de ma disparition, ils m'ont beaucoup portée ».

Actuellement, Brigitte est en phase de « maintenance ». « Je me prends pour le réparateur d'un ascenseur Otis et espère seulement monter dans les étages sans redescendre au quatrième sous-sol ».



Livre disponible sur: https://www.coollibri.com/bibliotheque-en-ligne/brigitte-martinez-tartois/mon-myelome-et-moi-9-mois-pour-renaitre-copie_1161460, et sur google



Diagnostiquée en 2014, suite à des douleurs dorsales, Anne a reçu une première autogreffe, puis une deuxième, après une rechute en 2019. Membre bénévole à l'AF3M, elle est sans traitement depuis 3 ans. Tout au long de son parcours de malade, elle a tenu un journal de bord, au jour le jour, sous forme de blog qu'elle a ensuite décidé de publier sous forme d'un livre : **« Momentum »**.

Tout a commencé par un blog

Anne décide de créer un blog, au départ pour informer sa mère et son entourage de son état de santé. Lu par de plus en plus de malades, Anne s'est rendu compte au fil des posts et avec le temps que les questions posées par les malades sur le myélome revenaient souvent sur son blog, « les nouveaux diagnostiqués reposaient les mêmes questions à chaque fois, c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre reprenant les réponses aux questions ». Elle a également réalisé qu'un témoignage « terrain » de malade serait intéressant pour les médecins. Enfin, la majorité des malades est âgée et ne consulte pas forcément les réseaux sociaux, ce constat a conforté son idée d'écrire son récit sous forme de livre. « C'est un format hybride dans le sens où je conserve mon blog, qui raconte mon parcours de malade pendant un an ».

Un récit enrichi de fiches pratiques

Comprendre la maladie, les traitements, prendre soin de soi, quels sont les soins de supports... le livre fourmille d'informations et de conseils à destination des malades et des aidants. « Je propose des astuces, par exemple pour gérer son stress dans l'attente des résultats d'analyse ou encore apprendre à quantifier la douleur, ce qui n'est pas facile. On peut par exemple l'exprimer par un cas concret : avant je faisais 3km à pied et maintenant je fais 300 mètres, là le médecin comprend... ». Elle a créé une table des matières afin que « chacun puisse aller picorer l'information dont il a besoin ».

Ecrire pour comprendre et se rassurer

Anne confie qu'elle a aussi éprouvé le besoin de comprendre le myélome pour se protéger. Elle sait lire ses résultats d'analyse à présent, ce qui lui génère moins de stress. « Écrire oblige à formuler avec des mots, cela m'aide et m'aide à trouver des solutions. Livrer mon témoignage peut aussi permettre de rassurer les malades et les aidants, car je le fais avec humour et de manière positive ». Elle souligne également que « ce n'est pas parce qu'on est malade et soigné que tout est réglé. « Il reste le psychologique, l'image de soi... L'idée est de partager MA compréhension du myélome, de donner des informations et mes réactions de malade 'éclairée' qui a acquis une expérience au fur et à mesure de la découverte de la maladie ».

Anne n'est pas dénuée d'humour, elle se décrit comme une « vétérante », devenue « MyéloMad », avide d'informations sur sa maladie, elle participe aux congrès médicaux, est devenue patient-partenaire... Mais où s'arrêtera-t-elle ?!



Livre disponible sur: https://www.coollibri.com/bibliotheque-en-ligne/anne-delmond-d'avanture/momentum-v2_956221 et sur Amazon

Par Florence Sabatier

L'AF3M EN PARTENARIAT AVEC L'IFM PRÉSENTE LA

20^e Journée Nationale d'information sur le myélome

Samedi 15 novembre 2025
13h30-18h

VIDÉOS - AVIS D'EXPERTS - TÉMOIGNAGES - MOMENTS D'ÉCHANGES

1^{re} partie

20^e édition de la Journée d'informations sur le myélome

Qu'est-ce que le myélome ? Les
traitements : quelles avancées et quelles
perspectives dans la prise en charge
globale du myélome en 2025 ?

2^e partie

En 2025, comment bien accompagner les malades du myélome et les aidants ?

Qu comment garantir une meilleure
qualité de vie physique, psychologique
et sociale

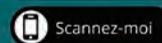


PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire

Inscriptions et informations sur

➔ www.af3m.org
Ou par téléphone
au 07 87 71 92 84



af3m
Association Française des
Malades du Myélome Multiple

ifm
INTERGROUPE
FRANCOPHONE
DU MYÉLOME

Retrouvons-nous le samedi 15 novembre 2025 à :

Amiens, Avignon, Besançon, Bordeaux, Bourges, Caen,
Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, La Réunion, Lille,
Limoges, Lyon, Marseille, Montpellier, Metz, Nantes,
Nice, Orléans, Paris, Poitiers, Reims, Rennes, Rouen,
Strasbourg, Toulouse, Tours, Uzel

