

JUIN 2017



# Info Nichons

UN PROJET PAR LES FEMMES POUR LES FEMMES



Toutes ensemble pour servir  
une belle cause

# MOT DE LA COORDONNATRICE



*Chères bénévoles,*

*Déjà un an que ce beau et unique projet grandit dans nos têtes afin d'apporter à plus de 670 femmes survivantes du cancer du sein une alternative à la prothèse régulière .*

*Depuis la mise en place des Nichons Tricotés, plus de 1639 nichons ont été confectionnés avec amour et passion par des bénévoles hors paires désirant apporter une vague de réconfort, de douceur et de changement. Vous rendez-vous compte que vous faites non seulement du bien autour de vous en vous impliquant sur ce merveilleux projet, mais vous améliorez également considérablement les conditions de vie dans le quotidien de toutes ces femmes.*

*On dit souvent que sur notre route qu'est la vie, des anges prendront part à notre voyage à nos côtés. Eh bien! Sachez Mesdames, que vous faites partie de ces anges qui, aux côtés de ces femmes, feront toute la différence en facilitant le trajet.*

*Je ne saurais comment vous partager adéquatement ma gratitude, ma reconnaissance et mon respect pour vous Mesdames. Vous changez positivement la vie de centaines de survivantes du cancer du sein et ce dévouement de votre part est tout simplement extraordinaire!*

*Encore mille fois merci à vous Mesdames!*

A handwritten signature in purple ink that reads 'Stéphanie Mickel'.

---

**Stéphanie Mickel**  
Coordonnatrice, Com'Femme

# MOT DU COMITÉ FEMME EN ACTION

*Le comité " Femmes en action " a débuté le projet " **Des Nichons Tricotés** " en juin 2016. Françoise French a proposé cette merveilleuse idée et ensemble nous avons traduit tous les documents anglais de Knitted Knockers Canada afin de structurer et de promouvoir ce beau projet.*

*Les documents en main, nous sommes allées à la rencontre des bénévoles qui sont les éléments essentiels à la réalisation de ces prothèses.*

*Toutes les deux semaines, nous avons une rencontre avec la chargée de projet, actuellement Félicité Mvioki, afin de mettre en place différentes actions ainsi que la logistique relative à la bonne marche des opérations, rencontres avec les tricoteuses, sessions de rembourrage, achat du coton, distribution des nichons, etc....*

*Nous vous remercions de votre merveilleux travail, d'être à nos côtés pour nous appuyer dans notre cause et de répondre constamment à nos appels. Pour celles qui souhaiteraient tricoter pendant l'été, Com'femme sera toujours ouvert.*

*Dès cet automne, nous aurons encore besoin de vous et de nouvelles bénévoles afin de poursuivre ce projet qui prend beaucoup d'ampleur. Merci encore pour le travail accompli à ce jour et au plaisir de vous revoir.*

*Françoise, Réjane, Camélia, Hélène, Andrée*



# UNE FÉMINITÉ RETROUVÉE



L'équipe de Com'femme et plusieurs bénévoles du centre se sont mobilisés pour participer au Salon National de la Femme qui a eu lieu en Mars dernier.



## " UN TRAVAIL EXCEPTIONNEL PAR DES FEMMES DE COEUR "

Nous y avons distribué plus de 50 nichons tricotés aux femmes qui visitaient notre kiosque.

Les femmes n'en revenaient pas qu'une telle prothèse existe. Plusieurs femmes étaient remplies d'émotion et avaient des larmes aux yeux.

Ce qui nous a marqué le plus, c'est lorsqu' une femme ayant reçu nos nichons nous a dit que nous lui rendions sa féminité.

Le projet "des Nichons Tricotés " est resté gravé dans la mémoire de celles qui se sont arrêtées à notre kiosque.

**NOUS SOMMES  
DANS  
LE BROSSARD ÉCLAIR**

**MERCI À  
VANESSA PICOTTE  
POUR CE BEL ARTICLE.**



**Françoise French et Monique Deslauriers  
en entrevue avec Vanessa Picotte.**



Françoise French et Monique Deslauriers sont très fières du projet des Nichons tricotés, dont plus de 300 ont été distribués jusqu'à maintenant. (Photos: TC Media - Denis Gervais)

Les Nichons tricotés

**Un projet né à Brossard vient en aide  
aux femmes victimes d'un cancer du sein**



**VANESSA PICOTTE**  
vanessa.picotte@rcbc.ca

**INUSITÉ.** Les Nichons tricotés, ça vous dit quelque chose? Pour bien des femmes qui ont connu les prothèses mammaires de silicone à la suite d'une mastectomie, les prothèses de coton sont une vraie libération.

Né du mouvement Knitted Knockers bien connu aux États-Unis et au Canada anglais, le projet des Nichons tricotés a été créé par l'organisme de Brossard Com'Femme, qui souhaitait faire connaître l'option des nichons de coton aux Québécoises touchées par le cancer du sein. Il s'agit de prothèses mammaires en coton faites à la main, qui s'adressent aux milliers de femmes qui ont subi une mastectomie ou une autre forme de chirurgie mammaire.

**LÉGÈRE ET DOUCE**

« La prothèse en silicone est très lourde et très chaude, explique Monique Deslauriers. Tu peux l'endurer un certain temps, mais jamais une journée entière. Je l'ai portée pendant 33 ans et ensuite, j'ai découvert les nichons de

coton. Cette prothèse entre facilement dans un bonnet de soutien-gorge, ça ne pèse presque rien et c'est extrêmement confortable. Je ne peux plus m'en passer! Je ne comprends pas que ça ne soit pas offert à toutes les femmes qui ont subi une mastectomie. »

Alors qu'une prothèse de silicone peut peser plusieurs kilos, celle de coton ne pèse que quelques grammes, en plus d'être extrêmement douce. Des prothèses spéciales ont même été développées pour la baignade.

« Lorsque les femmes apprennent que ça existe, elles sont sous le choc et ne comprennent pas pourquoi personne ne leur a proposé cette option avant. »

— Françoise French et

Si les femmes démontrent encore beaucoup de pudeur à aborder le sujet, Com'Femme tente de faire connaître les nichons tricotés, mais surtout de convaincre les femmes de les essayer.

Depuis la mise en place du projet, l'organisme a reçu de nombreux témoignages.

« Certaines femmes pleuraient tellement elles étaient soulagées », raconte la présidente du conseil d'administration de l'organisme, Françoise French et.

**ENCOURAGER L'OPTION DU COTON**

Lorsque la présidente de Com'Femme a entendu parler de ces prothèses de coton, elle a tout de suite voulu savoir si les Québécoises y avaient accès. Malheureusement, peu ou pas d'informations étaient disponibles à leur sujet à ce moment-là en français.

« Nous avons traduit le site web et la documentation du Knitted Knockers et les avons adaptés pour les Québécoises. Présentement, nous sommes le seul point de distribution de nichons de coton au Québec », précise Françoise French et.

Les prothèses sont gratuites et l'organisme assume même les frais d'expédition. Pour arriver à fournir des nichons aux plus grands nombres de femmes possible, l'organisme les compresse pour réduire les coûts d'expédition.

**GENÉREUSES TRICOTEUSES**

Pour arriver à répondre à la demande de toutes les femmes qui souhaitent essayer les nichons de coton, l'organisme compte sur des dizaines de tricoteuses bénévoles.

Ce travail suscite un intérêt bien plus grand que son instigatrice aurait pu espérer. Des femmes des quatre coins du Québec souhaitent mettre la main à la pâte et

tricoter des nichons de toutes les couleurs et de toutes les grosseurs.

Les nichons sont faits de fil 100 % coton Pima Ultra ou Pima Ultra fin, un fil doux et lavable qui les rend extrêmement confortables. Un fil un peu plus dispendieux, dont les tricoteuses assurement le coût, en plus du temps qu'elles y consacrent. Ils sont brossés d'une fibre de haute qualité lavable et hypoallergénique, fournis par l'entreprise Foam Extra.

Même si ce tricot pourrait paraître plus compliqué que celui d'une écharpe ou d'une tuque, les tricoteuses estiment qu'il s'agit d'un tricot de difficulté intermédiaire. D'ailleurs, plusieurs patrons sont disponibles sur le web.

« Ça m'épate de voir à quel point ça touche les femmes. C'est une espèce de mouvement pour les femmes fait par d'autres femmes, explique Monique Deslauriers, qui a elle-même mis sur pied un groupe de tricoteuses. Quand je tricote un nichon, j'ai l'impression qu'une autre femme va pouvoir pousser un soupir de soulagement. »

Pour devenir tricoteuse, faire un don ou obtenir une paire de nichons tricotés : [www.comfemme.org](http://www.comfemme.org)

# 3 Avantages Inattendus de faire du tricot.

*Article trouvé sur le web*

## 1. Cela a les mêmes avantages que la méditation

Une fois que vous avez compris ce que vous faites, le tricot peut être très relaxant. Les projets de tricot simples sont généralement les mêmes quelques points de plus et plus, vous pouvez donc hors zone utiliser votre mémoire musculaire pour faire le travail. Le mouvement rythmique répétitif et la relaxation ont les mêmes avantages pour votre esprit et votre corps qu' une séance de méditation , sauf que vous avez une couverture ou un pull à la fin.

## 2. Cela soulage les symptômes de l'anxiété, le stress et la dépression

Les mouvements rythmiques et le sens de la mise au point peuvent aider à détourner l' attention des symptômes de l'anxiété, de la dépression et du stress. Tricoter assis réduit votre rythme cardiaque et abaisse la pression artérielle après seulement quelques minutes, lorsque vous commencez à sentir une accumulation d'anxiété ou de dépression ,utiliser les aiguilles à tricoter peut vous aider à réduire ces symptômes.

## 3. Il aide à prévenir l'arthrite et les tendinites

Tout comme vous devez utiliser votre cerveau pour le garder en bonne santé, vous devez utiliser vos articulations pour les garder en bonne santé aussi. Selon le Dr. Barron , vos doigts construisent lentement leur cartilage, ce qui les rend plus forts, au lieu de les dégrader. Le tricot est pour cela mieux que de taper, car il ne met pas beaucoup de pression sur vos doigts.Vous avez déjà de l'arthrite? Le Dr Barron vous recommande de faire tremper vos mains dans l'eau chaude et d' utiliser des aiguilles pour créer vos chefs -d'œuvre.



# BIENVENUE À TOUTES LES NOUVELLES TRICOTEUSES QUI NOUS VIENNENT DE PARTOUT ET QUI NOUS PERMETTENT D'AIDER PLUSIEURS FEMMES AU QUÉBEC.

Venez tricoter au centre Com'Femme avec nos bénévoles dans une ambiance conviviale afin de rencontrer des femmes qui comme vous veulent aider les femmes autour d'Elles. Nous nous réunissons un mercredi sur deux. Nos rencontres reprendront en automne.

Bien que nous n'ayons pas d'activités pendant l'été, les prothèses mammaires que vous tricotez sont les bienvenues car les demandes continuent à croître. Vous pourrez passer pendant nos heures d'ouverture.

Nous sommes constamment à la recherche des dons afin de faire perdurer le projet. Parlez-en autour de vous et passez nous voir si vous désirez vous impliquer. Aidez-nous à faire connaître ces prothèses mammaires gratuites en aimant et partageant notre page Facebook: <https://www.facebook.com/lesnichonstricotés> .



## COMMENTAIRES DES FEMMES QUI VOUS AIMENT

" Vous êtes définitivement mon coup de cœur du salon de la femme 2017! Nous nous sommes parlé, je suis de la région de Sherbrooke en Estrie & j'aimerais grandement vous aider à faire grandir votre projet dans ma région et faire connaître à toutes ces femmes votre générosité! J'aimerais moi-même m'engager et m'impliquer à vous aider car je trouve cela tout à fait fabuleux! Je suis enthousiaste & dynamique pour aider ces femmes à trouver un réconfort. Encore félicitation! "

Emilie Beaudoin

" Une amie vient de me faire découvrir le merveilleux don De soi que vous offrez. Je veux seulement vous remercier de tout mon cœur. J'ai commandé un petit cœur pour remplir le vide qui m'habite, j'ai hâte de le recevoir. Merci aux doigts de fée pour la confection de ce soulagement et pour les répercussions positives qui en découleront. Merci de tout cœur. Sincèrement. "

Lydie Labrie

## ASTUCE DU MOIS

Pour tricoter des nichons bonnet D, si vous tricotez serré, il serait mieux de rajouter 4 mailles de plus. Cela signifie prendre 36 mailles au lieu de 32.

Nous sommes en carence de D, si vous pouvez en tricoter le plus souvent ce serait d'une grande aide pour nous.



**Nichons tricotés : 1629**  
**Nichons donnés : 694**

## LES REM-BOURREUSES, UNE ÉQUIPE DU TONNERRE

Merci aux femmes qui rembourrent. Elles répondent toujours " présentes " pour nous aider à rembourrer des nichons.

Dernièrement, elles sont venues à bout de 280 nichons commandés par la Société Canadienne du Cancer.

Nous sommes très heureuses de les compter parmi nos bénévoles. De plus, elles le font toujours dans la joie et dans la bonne humeur.

