



BAS-RHIN

LIGUE CONTRE LE CANCER -
Comité du Bas-Rhin -
21 rue des Francs Bourgeois -
CS 40003 -
67060 STRASBOURG Cedex
Tél. 03 88 24 71 60 -
Courriel :
cd67@ligue-cancer.net

Dans ce numéro :

Les manifestations 2
Octobre Rose au profit du comité

Les manifestations 3
Octobre Rose (suite)

Rencontre thématique : Sarre-Union

L'agenda 4

Rencontre avec deux associations 5

L'atelier bien-être 6

Moment de détente : Yoga 7

Moment de détente : Qi Gong 8

A table ! 9

Coin lecture 10

A vous de jouer 11

ACTU' LIGUE - CD67

Septembre 2021 — n°16

10 septembre 2021

Edito

Le mois de septembre annonce la reprise de nos activités et nous nous en réjouissons.

Aujourd'hui, face à la crise sanitaire, nous devons continuer à faire preuve de vigilance et de protection les uns envers les autres. De ce fait, notre comité a pris la décision de demander le Pass Sanitaire à toute personne participant à nos activités, à tous les intervenants, les salariés et bénévoles du comité. Ces mesures peuvent paraître strictes mais il s'agit de garantir une protection maximale aux personnes accompagnées mais également aux équipes qui sont à leurs côtés. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Octobre Rose est à notre porte. A cette occasion, nous donnons la parole à deux associations qui soutiennent les femmes atteintes de cancer du sein.

Afin d'aider ces associations et notre comité à poursuivre notre engagement auprès de ces femmes, nous vous invitons à participer, en famille, entre amis, avec les collègues ... à une, ou plusieurs marches et courses dont les dates vous sont communiquées dans les pages suivantes.

MERCI pour votre soutien !

Hélène STEINER

Assistante Sociale

Coordinatrice Actions pour les malades

Hommage à Axel Kahn

Président de la Ligue contre le cancer de 2019 à 2021

« Des pensées belles m'assaillent, celles de mes amours, de mes enfants, des miens, de mes amis, des fleurs et des levers de soleil cristallins. Alors, épuisé, je suis bien. Il a fallu pour cela que je réussisse à "faire mon devoir", à assurer le coup, à dédramatiser ma disparition. A la Ligue, j'ai le sentiment d'avoir fait au mieux.

Mon travail de transmission m'a beaucoup occupé, aussi.

Je ne pouvais faire plus. Je suis passé de la présidence d'un bureau national de la Ligue le matin à la salle d'opération l'après-midi. Presque idéal.

Alors, souriant et apaisé, je vous dis au revoir, amis»...

21 mai 2021



Les manifestations « Octobre Rose » au profit de notre comité



La Benfeldoise :
https://sporkrono-inscription.fr/benfeldoise-2021/select_competition



La Dursteloise :
<http://www.performance67.com/Inscriptions/Inscrire.html>



La Molshémienne :
https://forms.registration4all.com/EventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=173656&RORG=OW



La Saint Naborose :
https://docs.google.com/forms/d/1ui6w8XJp2lutZ7lo2R73RjvnrjiOKGd99lwz_AA-zZ4/viewform?edit_requested=true



Marche rose : <https://www.jedonneenligne.org/fondationsantegatineau/campagne/marcheenrose/participants/Subscription/renderTypeSelection>



Greenman Triathlon :
<https://www.strasbourgeuropetri.com/gm-inscription>



Hipsheim se ligue contre le cancer :
<https://lesamisdeladimiere.eu/index.php/inscription-courses/>



La Munchhausennoise :
https://www.facebook.com/lamunchhausennoise/?_se=c2FuZHIhLnJlY2tAaG90bWFpbC5mcg%3D%3D

Les manifestations « Octobre Rose » au profit de notre comité



... et bien d'autres ...

Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page facebook de
notre comité :

La Ligue Contre le Cancer 67

@Liguecancer67



Les foulées roses :
<http://fouleesroses.olivet.fr/index.php/s-inscrire/inscription-course-5km/>

Rencontre thématique à Sarre-Union

Cancers héréditaires

Rencontre thématique suivie
d'un moment de convivialité.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Inscription obligatoire auprès de :
Cathy BRONNER
par téléphone au 03 88 24 71 86
ou par mail à cathy.bronner@ligue-cancer.net



BAS-RHIN

EXPRESSION LIGUE
pour les malades atteints de cancer

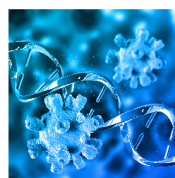
Le Comité du Bas-Rhin vous propose
un temps d'information et d'échanges autour
d'un thème, suivi d'un moment de convivialité

Vendredi 24 septembre de 16h à 18h

PASSE SANITAIRE OBLIGATOIRE

CANCERS HEREDITAIRES :

Suis-je concerné-e ?
Et que faire de cette information ?



INTERVENANTS

Mme GILLMANN,
Coordinatrice adjointe du programme GENEAL
Mr SALOMON,
Conseiller en génétique

INFOS PRATIQUES

. Entrée gratuite
. Inscription obligatoire auprès de Cathy BRONNER
par téléphone au 03 88 24 71 86
ou par mail à cathy.bronner@ligue-cancer.net

LIEU DE LA RENCONTRE

CENTRE SOCIO CULTUREL
26B route de Phalbourg
67260 SARRE-UNION

www.ligue-cancer.net/cd67/journal

Malades et proches, la Ligue contre le cancer vous aide au quotidien. Renseignements au 03 88 24 71 86









A vos agendas



NOTRE COMITE, Un lieu de transition ...

Afin de vous aider à retrouver un mieux-être, pendant et après les traitements, notre comité vous propose **un accès gratuit** à différentes activités et ce durant une **période d'un an**.

A l'issue de la période des 12 mois, nous prendrons le temps de faire le point ensemble.

ACTIVITE		Septembre	Octobre
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous)		Complet	14 octobre 28 octobre
Consultations diététiques (sur rendez-vous)		Complet	11 octobre 25 octobre
Secteur Villé - Sélestat		Cours de Yoga Places disponibles	
Secteur Strasbourg - Haguenau		Cours de Yoga	
Secteur Dorlisheim		Cours de Qi-Gong Places disponibles	
Secteur Strasbourg		Marche Nordique - Parc de l'Orangerie Places disponibles	
Secteur Alsace bossue		Gym après cancer Activité Physique Adaptée (APA) Places disponibles	
Association		Permanence le 1er jeudi du mois, Renseignement et inscription auprès de Nadine au 06.74.57.42.80	

Pour toute information et/ou inscription, contactez Cathy Bronner soit :
par mail cathy.bronner@ligue-cancer.net, par téléphone : 03.88.24.71.86

Rencontre avec deux associations

Les Ateliers de l'Embellie—Alsace

« Les ateliers de l'Embellie-Alsace » est une association de droit local qui propose des activités individuelles et collectives pour les femmes atteintes d'un cancer.

Les activités proposées sont multiples et se déroulent à Strasbourg : Pilâtes, Qi Gong, Réflexologie, Sophrologie, Soins Socio-esthétiques, Yoga, Onco-Massages, séance de coiffure, Shiatsu, Rigologie, Groupe de paroles, Art-Thérapie, Massage Fascia, séances avec une psychanalyste, ... Nos intervenants sont tous des professionnels bénévoles, sensibles aux problématiques de la maladie cancer.



Afin de pouvoir continuer à développer nos activités, nous organisons tous les ans une *Marche Course Rose à OBERNAI* (le dernier dimanche de septembre). Cette année, en raison du contexte sanitaire, elle se déroulera en virtuelle.

Où que nous soyons, quand nous le souhaitons, seul ou en groupe : du 25/9 au 4/10/2021, parcours libre, tarif à partir de 5 €.

Pour toute information ou inscription :

Monik Bayard Carette—Tél : 07 70 81 48 14

Site sécurisé : <https://www.ateliersdelembellie-strasbourg.fr>

Courriel : contact@ateliersdelembellie-strasbourg.fr



L'Association Cœur des Sables est née en 2014, sur la base d'un constat : le manque de soins de support pour les patients atteints d'un cancer, soignés dans les différents établissements de la **région Nord Alsace**. Dès lors, l'Association s'est attachée à améliorer le quotidien des malades.

Actuellement, elle propose des activités individuelles et collectives, **sur Haguenau** pour les femmes qui ont eu un cancer du sein. Les ateliers et activités proposés sont : cours de cuisine, sophrologie, relaxation, shiatsu, marche nordique, yoga, Pilates, soutien psychologique, ...

Cœur de Sables intervient également sur le secteur de Seltz. L'association soutient toutes les personnes atteintes d'un cancer, homme—femmes confondus, en proposant différents ateliers.

Pour nous aider, participez à l'une des courses qui aura lieu en notre faveur prochainement :

La Wissembourgeoise le 12 septembre 2021 ; Go Saletio le 18 septembre 2021 ; La Haguenauvienne le 24 septembre 2021.

Pour toute information et inscription à nos activités, vous pouvez contacter :

Estelle (site de Haguenau) : 06 01 13 69 00—Dominique (site de Seltz) : 06 22 33 13 45

<https://www.coeurdessables.fr> ou sur Facebook : coeurdessables67

L'atelier Bien-être



Chimiothérapie, radiothérapie : Quel risque pour la peau ?

proposés par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Les traitements du cancer peuvent parfois entraîner des rougeurs, des plaques, un dessèchement, des tiraillements ou encore de l'acné... On les appelle les effets secondaires cutanés. Ils ne sont pas systématiques car chacun est unique et réagit à sa façon aux différents traitements. Il faut savoir que la plupart de ces effets sont réversibles à l'arrêt du traitement et que généralement toutes ces modifications cutanées peuvent être soulagées par des **soins**



Ma peau va devenir sèche ou grasse ?

Les traitements **anti cancéreux** s'évacuent par **voie urinaire** mais également par les pores de la peau. Ceci peut entraîner une peau sensible, avec des sensations d'échauffement. Dans certains cas les traitements peuvent rendre la peau plus grasse.

Quels produits cosmétiques pour prendre soin de son visage ?

Pour le nettoyer le visage sans l'agresser, quel que soit le type de peau, je vous conseille l'utilisation d'un lait nettoyant, très doux, il n'agresse pas la peau. Puis rincer le tout avec l'eau thermale. Séchez délicatement avec un coton doux (la serviette éponge peut être un peu rêche pour la peau.)

Une fois le visage propre, la peau doit être hydratée avec une crème de jour bien nourrissante et confortable. Si votre crème de soin habituelle et/ou votre sérum ne provoque pas de réaction, ni de sécheresse cutanée, vous pouvez continuer à les utiliser. Sinon choisissez des produits sans parfum, sans parabène, sans conservateur afin de minimiser les possibles réactions allergiques et adaptés aux traitements des peaux fragilisées. Vous pouvez également appliquer des huiles végétales comme l'huile d'amande douce, d'argan ou encore de germe de blé.

Attention également aux produits chimiques qui contiennent beaucoup de conservateurs, c'est peut-être l'occasion de privilégier les produits cosmétiques bio, testés dermatologiquement. Veillez cependant à choisir des fragrances neutres ou douces. Certains cosmétiques ont des parfums trop forts (même naturels) et qui peuvent être désagréables. Avec la chimiothérapie, certaines personnes sont très sensibles aux odeurs et les cosmétiques peuvent provoquer des nausées.



Pendant la radiothérapie des brûlures peuvent apparaître. Il est essentiel d'en parler à votre radiothérapeute. Il pourra vous apporter les conseils pour hydrater la peau.

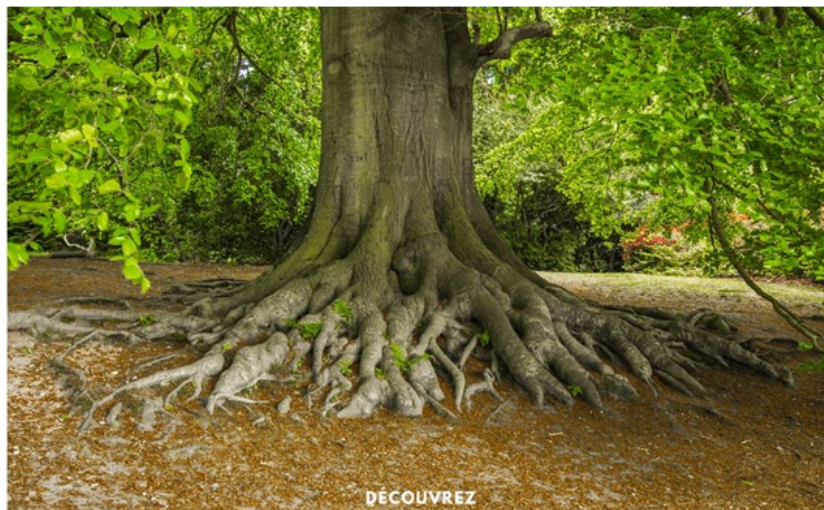
Vous pouvez appliquer une crème hydratante entre les séances de radiothérapie, mais jamais avant. Evitez également parfums, déodorants, lotions avant la séance de radiothérapie.

Moments de détente



S'ancrer,

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



L'ANCRAGE

WWW.YOGA-JARDINDASANA.COM

Pour démarrer votre journée et vous sentir ancré et soutenu par la force de vos jambes, cet exercice peut se faire régulièrement. Il s'agit de se sentir relié à la Terre pour permettre à notre corps d'explorer son espace, à notre mental de s'inscrire au présent et à notre **Etre** tout entier, de trouver **SA** place dans chacune de nos actions du quotidien.

Cet exercice vous permettra de revenir vers vous, de vous sentir porté par le sol, pour rentrer doucement et progressivement dans le jeu de la Vie, sa fluidité qui n'est pas évasion, sa vivacité qui n'est pas agitation, sa vastitude qui n'est pas dispersion. Vous serez alors prêt pour vivre vos journées avec intensité, concentration, confiance et sérénité. S'ancrer pour permettre l'expérimentation de ce qui se présente.

Cet ancrage est suivi d'une posture d'équilibre simple sur les orteils, le Palmier. Si vous ne pouvez pas lever les bras jusqu'à la verticale, gardez les à la hauteur permise pour vous actuellement mais veillez à avoir les 2 bras au même niveau. Toutes les branches d'un arbre ne sont pas à la verticale ! Cela ne l'empêche pas d'être bien campé sur la terre par ses racines, ni la sève de s'écouler vers les branches ! Laissez-vous respirer dans cette posture et imaginez-vous être un arbre avec un tronc large, solide, bénéficiant de toutes les saveurs de la terre dans laquelle il est planté.

Et si par hasard votre arbre se déplace, laissez s'esquisser un sourire. C'est votre privilège par rapport à lui !

Suivez ce lien pour vous laisser guider : <https://youtu.be/kYVeQQZvmtw>

Bonne pratique,

Christiane et Roland

Moments de détente (suite)

LA FORCE INTERIEURE :- MEDITATION DE LA MONTAGNE

Méditation de Christophe ANDRE et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong).
1ère parution : septembre 2020

Prenez le temps de trouver une position droite et confortable (assise ou allongée en fonction de vos possibilités). Fermez les yeux, et liez-vous à votre souffle...

Prenez conscience de sa présence, sa présence solide et fidèle, régulière.

Ressentez le mouvement de l'air dans votre nez et votre gorge...votre poitrine et votre ventre qui se soulèvent et qui s'abaissent... Notez comment tout votre corps participe à votre respiration...

Maintenant, pensez à une montagne, une belle montagne, une montagne que vous connaissez et que vous aimez, ou une montagne dont vous rêvez, que vous imaginez...

Laissez venir à votre esprit l'image de cette montagne, qui se détache sur un grand ciel bleu... et laissez émerger les détails : y a-t-il de la neige, ou pas ? Voyez les sapins, les mélèzes, les prairies, les rochers...Ces éléments peuvent changer votre esprit ; si c'est le cas, laissez-les varier, aucune importance...



Au bout d'un moment identifiez-vous à la montagne, laissez-la vous imprégner de sa présence, ressentez-la en vous, fondez-vous en elle. Percevez votre propre corps comme un écho de cette montagne, comme une montagne posée solidement au sol, et ressentez comment vous êtes, à cet instant, comme elle : posé, centré, stable...

Régulièrement des vents, des tempêtes balaient la montagne : il y a de la neige, de la pluie, des avalanches...mais elle reste là, toujours stable, quoiqu'il arrive...

Et pour vous aussi, des tempêtes peuvent souffler à votre esprit...des pensées, des émotions, des inquiétudes douloureuses peuvent balayer votre conscience...mais vous aussi, vous pouvez rester là, posé, centré, à respirer, quoiqu'il arrive... Les nuages passeront, et le ciel bleu reviendra, sur la montagne, comme dans votre esprit...

Laissez votre conscience habiter votre souffle, votre corps quoiqu'il arrive, vous êtes là, centré, posé, stable, solide...
comme une montagne...

A table !!!



Riz (ou pâtes) aux crevettes

Recette proposée par Isabelle JECKER (Diététicienne)

Ingrédients (4 pers.):

200g de crevettes déjà cuites et épluchées.

On peut évidemment faire ce plat avec des crevettes fraîches que l'on cuit et épluche soi-même, il n'en sera que meilleur,

320g de riz complet (ou pâtes complètes)

2 oignons rouges

500g de légume de saison (minimum)

1 tête d'ail

1 citron

1 morceau de racine de gingembre

1 bouquet de coriandre

Sauce soja

Huile d'olive ou de sésame.

et comme nous en avons cette année : graines de fenouil. On peut toujours ajouter une graine ou une épice à ce plat pour varier, tout comme on peut varier le légume.



Plat réalisé avec des pâtes complètes.

Préparation :

Rincer le riz, le mettre dans la casserole et ajouter un litre d'eau. Couvrir. Laisser reposer.

Eplucher l'ail, laisser les gousses entières. Laver le gingembre et l'éplucher à la cuillère. Laver le bouquet de coriandre. En effeuiller la moitié.

Préparer une marinade avec le jus d'1/2 à 1 citron, la sauce soja, de l'huile d'olive ou de sésame. Y râper le gingembre et presser 2 gousses d'ail. Bien mélanger. Ciseler la coriandre effeuillée dans la marinade.

Rincer les crevettes. Les faire mariner. Réserver au frais.

Eplucher l'oignon et le ciseler. Laver les légumes., les éplucher si nécessaire, les couper en dés.

Faire chauffer le riz.

A mi-cuisson, dans une poêle : Faire revenir l'oignon et les gousses d'ail entières. Ajouter le légume et faire revenir. Ajouter un peu d'eau et cuire le légume à l'étouffée.

Retirer le couvercle, ajouter les crevettes (réserver la marinade), faire revenir.

Effeuille le reste de la coriandre.

Quand le riz est prêt, éteindre le feu, saler, poivrer et le laisser reposer 5mn.

Pendant ces 5mn, éteindre les crevettes, ajouter la marinade, mouiller un peu si nécessaire. Ne pas saler à cause de la sauce soja. Poivrer. Bien mélanger et ciseler le reste de la coriandre par-dessus.

Servir séparément ou mélanger le tout.

On peut accompagner ce plat d'une crudité pour un peu de fraîcheur, c'est encore meilleur.

Coin lecture



« La femme aux cheveux roux » - Orhan Pamuk

Edition Gallimard en 2016

Lecture proposée par Dorothee LEONATE et Josette SAULNIER - CAZALS

Avec « la femme aux cheveux roux » nous partons à Istanbul dans les années 1970 / 1980.

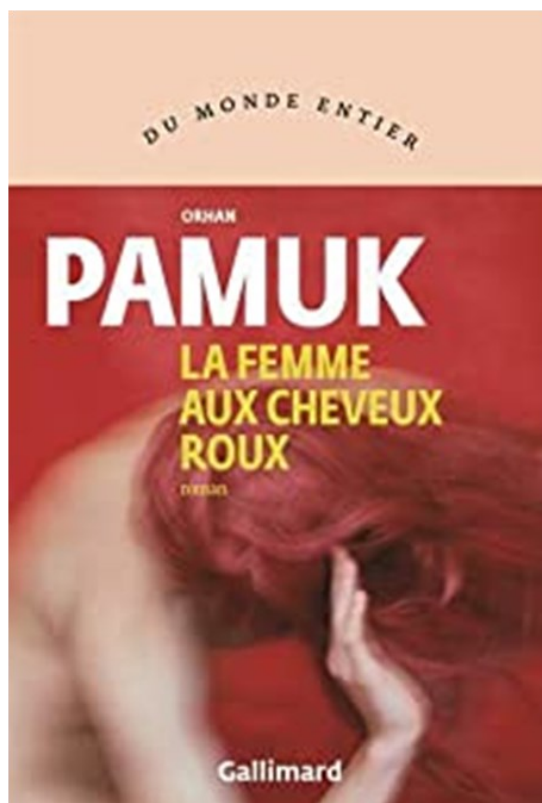
Orhan Pamuk, l'auteur de ce roman est l'écrivain turc le plus connu au monde et le premier à avoir obtenu la prestigieuse distinction du prix Nobel de littérature en 2006.

Cet ouvrage est son dixième roman paru en 2016.

C'est presque un conte initiatique qui mène un vieux puisatier, maître Mahmut, Cem, son jeune apprenti qui rêve d'être écrivain, une jeune femme aux cheveux roux qui saisit Cem par sa beauté et fait basculer son existence et les mystères des relations père / fils.

Une réflexion sur le choix de l'existence et sur le thème de la liberté au travers des mythes anciens, au croisement des cultures d'orient et d'occident. Ceux de Sohrab dans le livre des Rois du poète iranien Ferdousi et ceux d'Œdipe dans les épopées grecques et antiques.

Un beau roman qui nous emmène aux profondeurs de l'âme humaine



A vous de jouer !



SUDOKU : Compléter la grille en plaçant les chiffres de 1 à 9, par ligne, par

	4						1	
		6				2		
2	1		8	6	3		7	9
	5		4		9		2	
4								1
	7		3		5		8	
3	2		7	9	1		6	8
		9				3		
	8						9	

www.fortissimote.com

T I S S E E	▶							A faire en air de repos et surtout pas au volant
E S T I V E S	▶							Fait désormais l'objet d'une surveillance automatique
S H E R P A	▶							Utilis la nuit
S I G N A L A	▶							Ils ont donné leur nom à une autoroute vers Calais (A26)
F A R C I T	▶							Souvent chargé sur l'autoroute des vacances
E L A R G I E	▶							A bien armer sur la voiture
P E S A G E	▶							Passages obligés sur une autoroute
R O T I S S E	▶							Sur autoroute, elles portent des numéros
M A N I O C	▶							Fréquemment rencontré sur autoroute
R E L I A N T	▶							Une vitesse rare sur autoroute, sauf en cas de bouchon

ANAGRAMMES

REPORTEZ LES ANAGRAMMES DES MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE DANS LA GRILLE DE DROITE, À L'AIDE DES DÉFINITIONS INDIQUÉES.

Nous sommes à vos côtés !



Hélène STEINER, assistante sociale
Tél : 03.88.24.71.88
Courriel : helene.steiner@ligue-cancer.net



Cathy BRONNER, conseillère du service actions
pour les malades
Tél : 03.88.24.71.86
Courriel : cathy.bronner@ligue-cancer.net



Mélanie MATHIEU, psychologue
Tél : 03.88.24.71.81
Courriel : melanie.mathieu@ligue-cancer.net



Julie DAUL, psychologue du travail
Tél : 03.88.24.71.85
Courriel : julie.daul@ligue-cancer.net



Pour toute question d'ordre général,
vous pouvez nous laisser un message au
03.88.24.17.60 ou nous envoyer un mail sur
cd67@ligue-cancer.net

GARDONS LE LIEN !

Si vous ne souhaitez plus être destinataire de ce journal, merci d'en informer : Cathy.Bronner@ligue-cancer.net