



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)

L'agenda 4

Rencontre avec 5  
Julie DAUL :  
psychologue du travail

L'atelier bien-être 6

Moment de détente : 7  
Yoga

Moment de détente : 8  
Qi Gong

A table ! 9

Coin lecture 10

A vous de jouer 11

# ACTU' LIGUE - CD67

Octobre 2021 — n°17

03 octobre 2021

## Edito

Nous voilà entrés dans l'énergie incroyable d'OCTOBRE ROSE, le mois dédié à la sensibilisation au cancer du sein.

Cagnottes, courses, marches et autres événements au profit de notre Comité du Bas-Rhin : vos initiatives sont toujours plus nombreuses et remplissent mon cœur de joie et surtout d'ESPOIR.

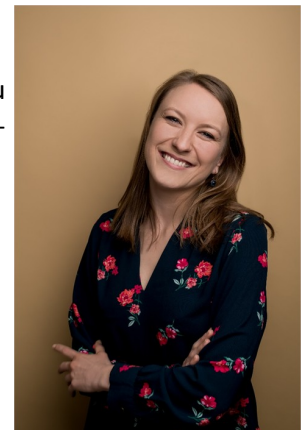
Il y a 9 ans, âgée de 22 ans à peine, on me diagnostiquait la maladie. Aujourd'hui en bonne santé, je me sens extrêmement chanceuse et privilégiée, car je suis toujours à vos côtés et grâce à votre mobilisation sans faille, je sais que nos conditions de prise en charge à tous évolueront encore et encore dans le bon sens. Grâce à vos efforts, nous pourrions continuer à soutenir dignement les personnes touchées par ce mal ainsi que leurs proches, en proposant des actions toujours plus personnalisées (ateliers, conférences, groupes de parole, etc.).

MERCI DU FOND DU CŒUR !

Dès mes premiers instants au sein de notre Comité, j'ai su que plus jamais je ne serai seule et cela se confirme chaque année un peu plus. À très bientôt pour de nouvelles aventures...

### Charlotte Bruck

Administratrice et représentante des personnes malades  
Comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer



Webinaire organisé dans le cadre d'**OCTOBRE ROSE 2021** par :

- les Comités du Haut-Rhin et du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer
- les 3 C (Centre de Coordination en Cancérologie) HCC Colmar
- les Hôpitaux Civils de Colmar

## INFORMATIONS PRATIQUES•

Une inscription est nécessaire pour participer (**S'INCRIRE**)•

Conférence en ligne sous forme de webinaire, **gratuite et ouverte à tous**•

## Suite des manifestations « Octobre Rose » au profit de notre comité



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



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



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



## L'Iceberg se pare de rose



« **Le 16 octobre 2021 à 18h** l'équipe de hockey l'« **ETOILE NOIRE** » jouera un match à la Patinoire l'Iceberg de Cronenbourg à Strasbourg.

Dans le cadre de « octobre rose », la Ligue est invitée à assister au match afin de promouvoir le dépistage du cancer du sein. L'Iceberg se parera de rose pour l'occasion et **offrira 100 places** pour assister au match.

Pour **obtenir votre billet** il vous faudra vous inscrire auprès de Cathy Bronner :  
Soit par mail [cathy.bronner@ligue-cancer.net](mailto:cathy.bronner@ligue-cancer.net) ou par téléphone au **03.88.24.71.86**

## Suite des manifestations « Octobre Rose » au profit de notre comité



**INSCRIPTION**  
villeingo@lingolsheim.fr  
03 88 78 88 92  
www.lingolsheim.fr



**Samedi 16 octobre 2021**

**Départ à 16h00**

à la salle polyvalente de Munchhausen



1 poncho coupe-vent  
offert aux 800  
premiers inscrits !

### La Munchhausennoise

Course ou marche 5 km

❖ Uniquement sur préinscription 9€

☞ **Date limite de préinscription fixée au 02.10.2021**

**6€ reversés à la Ligue contre le Cancer**

**Le Pass sanitaire sera obligatoire pour les participants âgés de 12 ans et plus**

La Munchhausennoise est organisée par **la FC MUNCHHAUSENOISE** et soutenue par :



Renseignements : lamunchhausennoise@gmail.com  
Ou suivez-nous sur le page facebook de La Munchhausennoise

La Munchhausennoise :

[https://www.facebook.com/lamunchhausennoise?](https://www.facebook.com/lamunchhausennoise?_se=c2FuZlJhLnJlY2tAaG90bWFpbC5mcmg%3D%3D)

[\\_se=c2FuZlJhLnJlY2tAaG90bWFpbC5mcmg%3D%3D](https://www.facebook.com/lamunchhausennoise?_se=c2FuZlJhLnJlY2tAaG90bWFpbC5mcmg%3D%3D)

... et bien d'autres ....

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

La Ligue Contre le Cancer 67  
@Liguecancer67



## du 12 au 21 OCTOBRE ROSE

L'Albatros vous propose des ateliers  
et des rendez-vous d'information et  
de prévention  
les mardis et jeudis !



CONFÉRENCES  
ATELIERS  
INFORMATIONS  
DÉCOUVERTE  
BIEN-ÊTRE



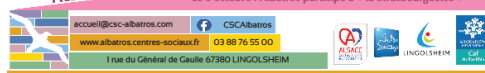
## PROGRAMME

	14H30 - 16H30	Présence du Centre Régional de Coordination des Dépistages du Cancer
<b>MARDI 12</b>	14H00 - 16H00	Conférence « cancer et alimentation » (pour les personnes concernées par la maladie)
	09H00 - 11H00	Atelier cuisine (places limitées) animé par un chef étoilé et une diététicienne
<b>JEUDI 14</b>	14H00 - 16H00	Présentation des actions de la Ligue contre le cancer
	18H00 - 19H00	Découverte du Tai Chi Chuan
	14H00 - 15H00	Réflexologie plantaire et cancer
<b>LUNDI 18</b>	14H30 - 16H30	Association « Vivre comme avant »
	15H00 - 16H30	Escrime thérapeutique
	18H00 - 19H00	Découverte du Tai Chi Chuan
	09H00 - 10H30	Marche active (rdv au CSC)
	14H00 - 15H00	Intervention d'une psychologue du travail sur le thème "Cancer et travail"
<b>MARDI 19</b>	15H00 - 16H00	Découverte de la méditation et relaxation guidée
	14H30 - 15H30	Présence du Centre Régional de Coordination des Dépistages du Cancer
<b>JEUDI 21</b>	14H30 - 15H30	Intervention "prévention et dépistage"

Ateliers couture : confection de coussins cœurs

Jeudi 14 / mercredi 20 / jeudi 21 de 14H30 à 17H00

Présence de l'ICANS les 14 et 21 octobre à partir de 14H00  
Le 3 octobre l'Albatros participe à « la Strasbourgeoise »










## 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		Octobre	Novembre
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous)		Complet	17 novembre 25 novembre
Consultations diététiques (sur rendez-vous)		Complet	8 novembre 22 novembre
Secteur Villé - Sélestat		Cours de Yoga	
Secteur Strasbourg - Haguenau		Cours de Yoga	
Secteur Dorlisheim		Cours de Qi-Gong	
Secteur Strasbourg		Marche Nordique - Parc de l'Orangerie	
Secteur Alsace bossue		Gym après cancer Activité Physique Adaptée (APA)	
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](mailto:cathy.bronner@ligue-cancer.net), par téléphone : 03.88.24.71.86

## Rencontre avec Julie DAUL

### Psychologue du travail



#### Reprendre le travail après un cancer

Avec près d'une personne sur deux en âge de travailler au moment du diagnostic, le cancer touche alors tout aussi bien la vie personnelle que professionnelle, en interrogeant la poursuite ou non de l'activité.

Après le parcours de soin, la reprise d'un emploi est un signal important : celui d'un retour à une vie plus « normale », tout en prenant en compte l'envie d'être considéré comme n'importe quelle personne, mais également celle d'être reconnu dans son vécu. Ce retour s'adjoint de divers questionnements tant sur les possibilités d'aménagements et dispositifs d'aide existant que sur ses envies professionnelles, ses propres capacités ou bien la manière de l'annoncer à son employeur.

#### Vous aider à préparer votre reprise

Un retour à l'emploi réussi est fortement dépendant de l'anticipation de celui-ci, c'est pourquoi notre Comité propose de vous accompagner, grâce à des actions concrètes :

**Entretien d'accompagnement au retour à l'emploi** : proposer dans le respect et la confidentialité, un soutien adapté à vos préoccupations et priorités, pour vous accompagner dans votre reprise, quelque soit votre statut.

**Projet Pro Ligue (en partenariat avec l'Université de Strasbourg)** : vous avez la possibilité d'intégrer deux cours à l'Université. L'un, réservé à un public de 18 à 25 ans, vous permettra d'explorer un projet professionnel en confrontant votre vision à des enquêtes métiers et de terrain. Le deuxième, ouvert à tous, permet de mener une réflexion sur votre portefeuille de compétences et de travailler sur votre CV et lettre de motivation pour une recherche d'emploi.

**Les ateliers « Mnémosyne »** : les troubles cognitifs (mémorisation, attention, concentration) sont des effets secondaires fréquents des traitements. Un cycle de 5 ateliers collectifs vous est proposé. Le 1<sup>er</sup> atelier a pour objectif d'explicitier ce que sont ces troubles, mais également d'échanger autour de votre retour à l'emploi. Les ateliers suivants, encadrés par un professionnel, se focalisent sur l'entraînement, la stimulation et l'apprentissage de stratégies pour contourner vos difficultés.

#### Et votre employeur ?

Votre employeur a également un rôle important à jouer pour votre réintégration. Souvent, ceux-ci se sentent démunis et sans solutions pour gérer ces situations, ce qui peut mener à des reprises compliquées. Notre Comité, conscient de ces difficultés, propose de les accompagner eux aussi, au travers d'un programme d'actions :

**Conférence « Cancer et emploi : Parlons-en ! »** : destinée à tout collaborateur, cette conférence aborde les impacts sociaux de la maladie ainsi que les leviers favorisant le retour.

**Serious Game « Cancer et emploi : Et si on en parlait ? »** : animation ludique proposée à tout collaborateur, permettant d'ouvrir le dialogue sur la maladie.

**Journée de sensibilisation « Accompagner un collaborateur atteint de cancer »** : destinée à une population managériale (chefs d'équipe, ressources humaines, qualité de vie au travail) qui a pour objectif de leur permettre de mieux connaître la maladie et les dispositifs sociaux, et de développer des savoir-faire et savoir-être.



La Ligue contre le cancer vous accompagne pour :

- sensibiliser vos collaborateurs à la problématique cancer et aux répercussions éventuelles sur l'emploi
- déployer des actions de prévention avec vos équipes

## L'atelier Bien-être



### L'entretien des sourcils et des cils

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne) - atelier vidéo (1ère parution novembre 2020)

Certains traitements en cancérologie entraînent une altération du système pileux provoquant une perte partielle ou complète des cils et sourcils.

Difficile alors de se reconnaître ou de s'accepter ainsi... C'est alors le moment de prendre soin de soi !

Dans la vie nous pouvons rencontrer des instants difficiles et, sans s'en apercevoir, nous arrêtons de prendre soin de nous. Avoir une bonne image de soi c'est important pour aller de l'avant. Et c'est possible avec de petits gestes simples à faire au quotidien.



Les sourcils participent à l'expression du regard, c'est alors l'occasion de s'entraîner à un joli tracé qui vous permettra de vous reconnaître et de vous sentir rapidement mieux.

Qu'ils soient très minces ou inexistant, je vous apporte des astuces dans la vidéo pour réussir votre ligne des sourcils. <https://youtu.be/t3tibwe3E4M>

Munissez-vous d'un crayon à sourcils ou d'un pinceau biseauté avec le fard de la couleur qui se rapproche le plus de votre couleur initiale des sourcils et/ou cheveux. Ce sera également un moment privilégié pour prendre du temps rien que pour vous !



Pour accélérer la repousse des cils et sourcils, je vous conseille l'huile de ricin ; enrichie en vitamine E, elle stimule la microcirculation sanguine de la peau, nourrissant le bulbe du sourcil.

Au fil des applications, les sourcils/cils vont être plus fournis, et beaucoup plus brillants. A utiliser à l'aide d'un coton-tige ou d'un pinceau goupillon. A appliquer en soin durant la nuit.

## Moments de détente



### L'envol de l'aigle,

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Laissez-vous guider dans cette vidéo.

<https://youtu.be/-dNxHMYESyE>

Avant l'entrée dans l'hiver, préparons notre respiration avec cette pratique que vous pouvez faire tous les jours dès votre réveil et qui vous apportera toute l'énergie dont vous avez besoin pour profiter d'une belle journée d'automne.

Elle consiste à progressivement déployer la cage thoracique afin de mieux respirer. Les petits muscles entre les côtes s'étirent et ainsi la cage thoracique sera assouplie pour qu'elle devienne non pas un frein mais un moyen de bien recevoir l'oxygène nécessaire à un bon fonctionnement de nos cellules.

Ne forcez pas dans la levée des coudes ni lors du chandelier final et si vous ressentez une tension dans les épaules, approchez le mouvement progressivement. Ne restez pas dans la position si vous y sentez un excès de sollicitation. Il est préférable de s'arrêter dans la montée des bras juste avant de ressentir une douleur pour éviter que le corps ne se défende contre votre geste. Vous évoluerez d'autant mieux en restant juste en-deçà de vos limites et avec le temps une progression viendra. Lorsque vous y serez à l'aise, vous pouvez profiter de la posture en chandelier en la maintenant le temps de 3 ou 4 cycles respiratoires complets.

Bonne pratique.

Christiane et Roland

## Moments de détente (suite)

### POEME DE MAITRE ZHANG GUANG DE

Transmis par WAKALIN ZHANG et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong).  
1ère parution : novembre 2020

La lumière de l'aube se reflète au bord du ciel.

Le rayon du matin chasse le ciel de la nuit.

Les fleurs, les herbes exhalent la fraîcheur et la nouveauté.

La brise caresse les sapins verts.

Le son **xiao se** s'élève comme une vague.

10.000 personnes jouent ensemble du **bian Zhong**.



Se pencher en avant et en arrière détend 100 articulations.

La respiration chante de nouvelles chansons.

Pratiquer le **Daoyin** pour la santé, l'auto-régulation est réalisée, les 100 méridiens sont dégagés. Le corps, le cœur, le souffle travaillant simultanément, l'essence, l'énergie et l'esprit s'harmonisent.

Calme comme la lune d'automne, mobile comme les branches des saules balancées par le vent, stable comme la montagne **TAI**, la force naît dans la souplesse.



Développer l'intelligence et lutter contre la vieillesse.

Les maladies anciennes disparaissent d'elles-mêmes.

Le potentiel de l'être est l'infini.

Les 8 principes et les 4 bonheurs suivent la même voie.

L'amitié se renforce, l'aisance et la jeunesse reviennent.

#### Glossaire :

**Xiao Se**: souffle sonorisé.

**Bian zhong**: ou cloches chinoises sont des instruments anciens de la musique chinoise.

**La montagne TAI**: montagne taoïste sacrée à l'est de la Chine. Son point culminant, le pic de l'Empereur de Jade, a une altitude de 1545m.

**Le Daoiyn**: guidage et étirement.

**Jing**: paix calme

**Song**: relâchement du corps et de l'esprit.



## A table !!!



### Gâteau à la farine de pois chiches, parfumé à l'orange, à l'huile d'olive et à l'amande

Recette proposée par Isabelle JECKER (Diététicienne)

#### Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 200 g de farine de pois chiche
- 80 g de sucre complet
- 60 g de purée d'amande blanche
- 100 ml d'huile d'olive
- 120 ml de jus d'orange
- 60 ml de lait d'amande
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- Le zeste d'1/4 d'orange bio



... Pour la gourmandise, j'ai rajouté des amandes hachées grossièrement au couteau, des tranches d'orange pour la décoration et ainsi utiliser le reste de mon orange ....

#### Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 150° (th.5).
  2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le bicarbonate alimentaire.
  3. Ajouter la purée d'amande, l'huile d'olive, le jus d'orange, le lait d'amande et le vinaigre de cidre ou le jus de citron.
  4. Bien mélanger le tout au fouet jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
  5. Couper votre zeste d'orange en tous petits dés et hacher au couteau et l'inclure à la préparation. Mélanger à la cuillère en bois.
  6. Verser votre préparation dans un moule à gâteau préalablement huilé
  7. Enfourner 30 à 45 minutes, j'ai fait cuire mon gâteau 45 minutes : tout dépend de votre four).
- Laisser tiédir avant de démouler et de déguster.

## Coin lecture



**RICOCHETS—Camille EMMANUELLE**  
Editions Grasset—septembre 2021

Lecture proposée par Dorothee LEONATE et Josette SAULNIER - CAZALS

**Au début de l'ouvrage, Camille Emmanuelle écrit : « Petite, j'adorais les ricochets ».**

Ce mot de « ricochets », qui donne son titre à l'ouvrage, est en fait prononcé par la « psy » qui reçoit Camille Emmanuelle en première consultation avec son mari, Luz, dessinateur à *Charlie Hebdo*, qui a de peu échappé à l'attentat meurtrier contre son journal. Camille Emmanuelle est surprise lorsque la « psy » se préoccupe également de son propre état et l'éclaire en lui déclarant : « Vous êtes victime par ricochet ».

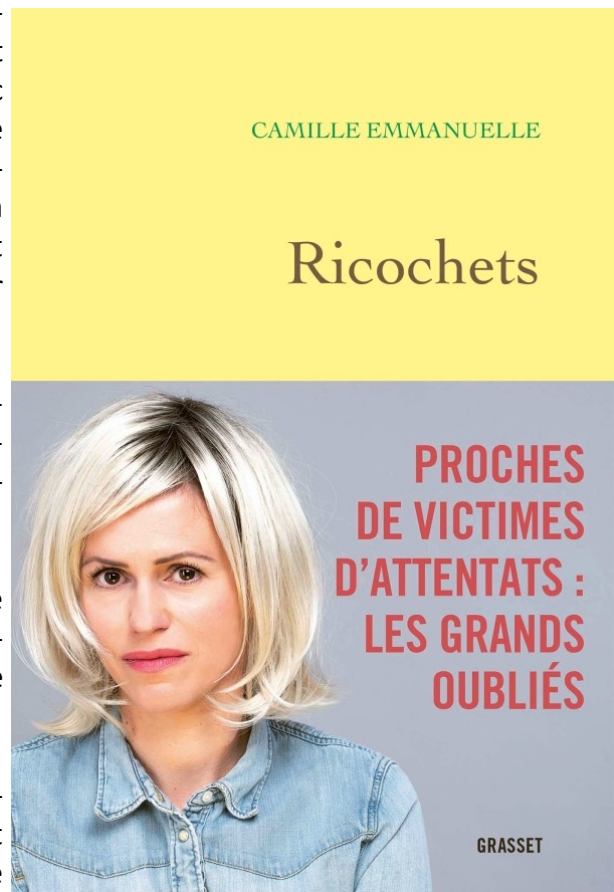
A la fin de l'ouvrage, Camille Emmanuelle, journaliste, déclare : « Je suis sortie de mon rôle de journaliste », et poursuit : « Le but de ce livre est d'ouvrir la porte sur les victimes par ricochet ».

Elle scrute en effet, année après année, au long de ces 347 pages, les « effets » sur elle de cette position nouvelle, l'écriture devenant sa « bouée de sauvetage ».

Rien ne la prépare à ce qu'elle vit pendant les années qui suivent l'attentat. La peur s'installe. Tout est bousculé, jusqu'au système de croyances et de valeurs.

**La relation aux autres est totalement perturbée, « car en réalité, on n'apprend à personne dans la vie, à être là, à avoir la juste place, quand quelqu'un vit un drame ».**

**Elle ajoute joliment : « Il n'y a pas d'option 'EMPATHIE' au bac » !**



## A vous de jouer !



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

### • SUDOKU • GRILLE N°14 • DIFFICILE •

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

www.fortissimots.com

### MOTS MELES

T	E	B	A	R	C	E	L	B	A	S	E
N	S	T	F	H	O	U	L	E	R	E	U
E	T	T	E	S	U	D	E	M	T	I	G
M	R	N	M	P	O	L	D	E	R	A	L
E	A	A	A	E	M	A	J	G	L	B	A
L	N	S	H	E	R	E	I	S	A	V	E
E	S	U	C	P	S	I	T	R	I	I	M
E	I	J	N	A	M	U	R	L	S	S	U
L	I	T	T	O	R	A	L	R	S	T	C
M	A	R	N	A	G	E	R	C	E	H	E
V	A	G	U	E	S	A	T	E	E	M	E
D	I	G	U	E	T	A	L	E	E	E	A

www.fortissimots.com

ALGUE  
AMERRIR  
BAIE  
BARRAGE  
CRABE  
DIGUE  
ECLUSE  
ECUME  
ELEMENT  
ESTRAN

ETALE  
HOULE  
ISTHME  
JETEE  
JUSANT  
LAGON  
LAISSE  
LITTORAL  
MAREE  
MARNAGE

MASCARET  
MEDUSE  
MER  
PASSE  
PHARE  
POLDER  
SABLE  
TEMPETE  
VAGUES  
VASIERE

## Nous sommes à vos côtés !



**Hélène STEINER**, assistante sociale  
Tél : 03.88.24.71.88  
Courriel : [helene.steiner@ligue-cancer.net](mailto: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](mailto:cathy.bronner@ligue-cancer.net)



**Mélanie MATHIEU**, psychologue  
Tél : 03.88.24.71.81  
Courriel : [melanie.mathieu@ligue-cancer.net](mailto:melanie.mathieu@ligue-cancer.net)



**Julie DAUL**, psychologue du travail  
Tél : 03.88.24.71.85  
Courriel : [julie.daul@ligue-cancer.net](mailto: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](mailto: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](mailto:Cathy.Bronner@ligue-cancer.net)*