



BAS-RHIN

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

Dans ce numéro :

Moi(s) sans tabac	2
L'agenda	3
La Journée des Fatigues	4
La Journée des Fatigues (suite)	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

Novembre 2021 — n°18

05 novembre 2021

Edito

Après ce mois d'octobre pendant lequel nous avons vu la vie en rose (le Comité a participé à plus de 40 actions), nous entrons dans la grisaille de l'hiver, mais pas dans l'attitude de repos de la marmotte.



Le mois de novembre est le mois sans tabac et je vous invite à lire l'article de Noémie PONSIN, chargée de prévention et tabaccologue. Au comité avec Mélanie MATHIEU, psychologue, elles peuvent répondre à vos questions.

Bien d'autres actions vont s'inscrire dans ce mois, et particulièrement « le challenge des gentlemen » ; Retrouver notre actualité sur internet et les réseaux sociaux sur nos pages

Facebook [La Ligue contre le cancer 67](#),

Instagram [La Ligue contre le cancer_67](#),

LinkedIn [Ligue contre le cancer – Comité du Bas-Rhin](#).

Toutes les actions ainsi que le fonctionnement du Comité sont repris sur son site internet à l'adresse : www.ligue-cancer.net/cd67/journal

Bien chaleureusement,

Pascale BLAISE
Directrice

« Moi(s) sans tabac »

Dans le Bas-Rhin il existe

254 abords d'école labélisés

« Espace sans tabac »

dans **201** Communes





« Moi(s) sans tabac »

Article rédigé par Noémie PONSIN
Chargée de prévention—Infirmière tabacologue

Connue pour son succès depuis sa création en 2016 et désormais incontournable, l'opération « Moi(s) sans tabac » est de retour durant tout ce mois de novembre. La campagne propose aux fumeurs un accompagnement personnalisé au sevrage, pour cela ils sont invités à s'inscrire durant tout le mois d'octobre via le site dédié.

Le tabac, responsable de 75 000 décès par an, est la première cause évitable de mortalité en France, et la 1ère cause de mortalité par cancer. En effet, un cancer sur trois est dû au tabagisme. Le plus connu est le cancer du poumon, dont 90% des cas sont liés au tabagisme actif et 5% au tabagisme passif. Mais d'autres sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie, utérus, etc, et de nombreuses autres pathologies peuvent être causées ou aggravées par le tabac.

Dans le Grand-Est, 30.1% des 18-75 ans* fument quotidiennement (contre 25.5% au niveau national) et environ 200 000 jeunes commencent à fumer en France tous les ans.

C'est pour ces raisons que la Ligue milite pour la protection des jeunes générations de l'entrée dans le tabagisme et demande notamment une interdiction de fumer aux abords de tous les établissements scolaires français. Prévenir l'entrée des enfants et adolescents dans le tabagisme implique de le dénormaliser, notamment dans les lieux d'enseignement qu'ils fréquentent quotidiennement.

Dans le Bas-Rhin il existe 254 abords d'école labélisés « Espace sans tabac » dans 201 Communes.

Il est important de rappeler que le tabagisme n'est pas une norme, en effet, **50 million de français ne fument pas. De plus, 57% des fumeurs ont envie d'arrêter de fumer, le Mois Sans Tabac est donc une bonne occasion pour relever le défi.**

Arrêter de fumer pendant 30 jours, c'est multiplier par 5 les chances d'arrêter définitivement car les symptômes de manque s'estompent.

Les fumeurs qui souhaitent relever le défi sont invités à s'inscrire via tabac-info-service.fr

et sur Facebook, Twitter et Instagram.



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		Novembre	Décembre
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous)		Complet	9 décembre 15 décembre
Consultations diététiques (sur rendez-vous)		8 novembre 22 novembre 29 novembre	12 décembre
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 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

A la découverte de la « Journée des Fatigues » -

Interview d'Isabelle Fornasieri réalisé par Julie Daul



La Journée des Fatigues, événement initié par l'Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique (ASFC) afin de sensibiliser et d'ouvrir le dialogue sur le syndrome de la « fatigue », se déroulera le **21 novembre prochain**, en live et en replay sur la chaîne YouTube « Journée des Fatigues ». Pour pouvoir mieux comprendre ce que représente cette journée, Isabelle Fornasieri, vice-présidente chargée des questions scientifiques, nous répond.

Pouvez-vous nous présenter l'Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique (ASFC) ?

Nous sommes une association qui représente les malades atteints de ce qu'on appelle plus couramment le syndrome de fatigue chronique mais dont le nom exact est encéphalomyélite myalgique. Notre mission principale est d'orienter les malades pour leur permettre, à partir de ces symptômes d'épuisement et de fatigue, de trouver un diagnostic. Même si malheureusement, un bon nombre d'entre eux n'auront jamais de diagnostic, dans l'état actuel des prises en charge.

On a tous une petite idée de ce qu'est la fatigue, mais existe-t-il une définition de la fatigue ?

Il n'y a pas une seule définition de la fatigue et selon les spécialités, on n'emploie pas forcément le même mot, ni la même définition. Au départ, la fatigue est quelque chose de physique, physiologique due au fait d'avoir consommé pas mal de ressources énergétiques suite à une activité (physique, cognitive, intellectuelle ou liée à une infection par exemple), et cela fait partie des réactions normales pour connaître nos limites et s'arrêter avant de les dépasser. Là où cela devient plus compliqué, c'est quand cette fatigue dure très longtemps et qu'elle ne se remet pas suite à la convalescence. On peut alors parler d'épuisement, de syndrome de fatigue chronique, de fatigue pathologique (c'est celle qui accompagne notamment les traitements contre le cancer) ou d'autres termes encore. C'est très difficile de s'y retrouver pour quelqu'un qui se penche sur ce vocabulaire.

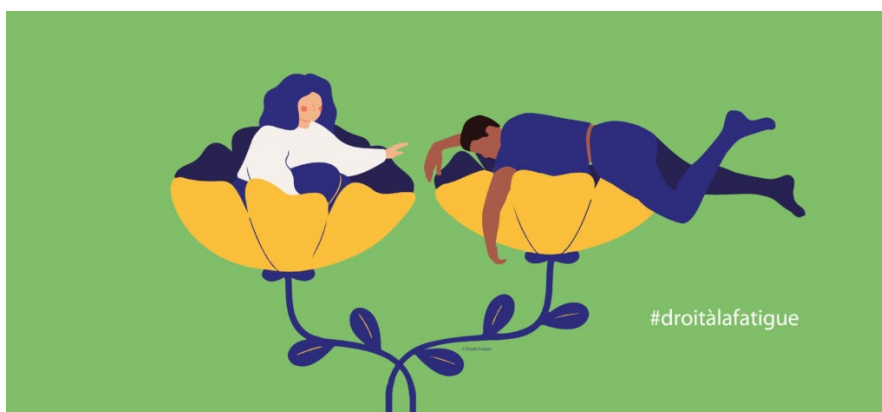
A la découverte de la « Journée des Fatigues » (suite)

Pouvez-vous nous parler de cette Journée des Fatigues ?

L'idée de cette journée est de faire évoluer les représentations de la fatigue, lutter contre la discrimination qui est faite aux fatigué(e)s, la mauvaise compréhension de cette fatigue et surtout pour une meilleure reconnaissance de celle-ci. Elle est ouverte à tous, notamment nous avons un webinaire, avec des regards croisés entre une sophrologue, une psycho-socio-esthéticienne et une psychologue ; où on abordera la fatigue sous un angle plus global et chacun peut peut-être y trouver des outils pour son propre quotidien. C'est notre 1ère édition, tous les futurs 21 novembre il y aura la journée des fatigues, avec différents thèmes qui seront déclinés à chaque fois et on espère que ce sera le point de départ de multiples actions en ce sens. On cherche d'ailleurs déjà un parrain ou une marraine pour la deuxième édition !

Vous avez, également lancé une enquête sur « Ma fatigue et moi ». Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Cette enquête concerne toute personne qui ressent une fatigue importante qui impacte le quotidien, pose problème et perdure dans le temps. Les premières réponses montrent que le fait d'être fatigué, de ne plus pouvoir faire ce qu'on souhaiterait avec ses proches, au travail, entraîne énormément de culpabilité de la part des malades. Cette image de la paresse, de l'arrêt maladie de complaisance parce qu'on est fatigué est omniprésente et il s'agit de lever ce tabou global qui pèse sur la fatigue. Ces premiers résultats vont être présentés lors de la journée du 21, puis les exploiter en détails dans le cadre d'une publication scientifique, les apporter en appui au plaidoyer que l'on veut rédiger pour les autorités de santé et produire, in fine, une définition de la fatigue, qui intégrerait les savoirs expérimentiels des malades.



Pour vous y inscrire : <https://journeesdesfatigues.fr/> ou répondre à l'enquête : <https://fr.surveymonkey.com/r/LJJG63V>

L'atelier Bien-être



N'oubliez pas vos mains !

proposés par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne) - 1ère diffusion sept 2020

Aujourd'hui nous allons prendre soin de vos mains !!!

Voici une recette très facile d'une crème naturelle pour les mains avec comme précieux ingrédients le beurre de karité, l'amande douce, l'huile de coco, ce sont d'excellents hydratants aux bienfaits régénérants ! Elle est compatible avec les traitements de chimiothérapie. C'est une crème très efficace contre les gerçures ou rougeurs !

Vous aurez besoin des ingrédients suivants (à se procurer dans les magasins bio de préférence)

- 100g de beurre de Karité
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 5cl d'huile d'amande douce
- 1 gousse de vanille



Fendre la gousse en deux et raclez-là pour en prélever les graines. Ajoutez-les à l'huile d'amande douce et laissez infuser 1h environ. Ne chauffez pas votre huile car l'amande douce ne résiste pas à la chaleur contrairement à d'autres huiles.

Ajoutez dans un bol le beurre de Karité et l'huile de noix de coco. Faites fondre au bain marie jusqu'à ce que le mélange soit liquide. Une fois tiède, ajoutez l'huile d'amande. Remuez énergiquement pendant deux minutes. Placez votre bol au réfrigérateur. Lorsque la crème commence à figer, sortez-la du réfrigérateur et remuez-la pour la rendre lisse et crémeuse. Vous pouvez ensuite transvaser le mélange dans un bocal en verre hermétique. Cette crème se conserve au sec, à l'abri de la chaleur, durant 6 semaines (au maximum).



Nos mains souffrent au quotidien ; elles sont tendues ou abîmées. Le massage des mains peut-être une façon rapide et agréable de soulager le stress et la tension dans les mains. Un massage des mains est une excellente manière de se détendre avant de se coucher.

On peut utiliser le massage des mains pour stimuler ou calmer l'ensemble du corps. C'est un massage très accessible, simple et il ne prendra pas beaucoup de temps pour s'avérer efficace.

Le massage permet de ressentir rapidement des bienfaits :

- De relâcher le stress et les tensions qui sont responsables de nombreux dysfonctionnements,
- D'améliorer la circulation nerveuse et sanguine ;
- de se détendre facilement.

N'hésitez pas , tentez cette nouvelle expérience.

Moments de détente



Comment détendre le Bas du Dos ?

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



<https://youtu.be/fheeYBnr7qc>

Nous avons parfois un ressenti douloureux dans la bas du dos. Cette partie de notre corps est sensible car c'est un carrefour important au centre de notre anatomie. C'est une zone du corps qui est fortement sollicitée qu'il s'agisse de se redresser, de se fléchir en portant bien souvent des objets d'un certain poids, ou même simplement en marchant. Là réside un muscle profond qui s'attache sur le bas des vertèbres dorsales et qui se poursuit en passant à l'intérieur du bassin pour se positionner sur le haut avant de chacune de nos cuisses. On l'appelle le muscle « couche-culotte » car c'est ce qui ressemble à son trajet. Lorsqu'il est trop court parce que trop tendu, lorsqu'il est fatigué, il freine nos mouvements, les réduit et nous gratifie de tensions parfois douloureuses qui peuvent se ressentir dans le creux lombaire. Les creux dans notre anatomie sont les endroits que le corps investit pour compenser un excès de sollicitation ailleurs. Le dos n'est pas une ligne droite mais une succession de creux et de pleins, de zones « dures » (les pleins) et de zones « molles » (les creux). Les zones en creux permettent de préserver la souplesse de la colonne vertébrale et d'amortir les pressions lors de la marche notamment.

Pour un bon dialogue avec ce muscle, voici une courte vidéo avec un exercice simple à faire et à refaire pour gagner en mobilité du bassin et apprivoiser les tensions du bas du dos. Vous aurez alors plus d'aisance pour redresser le reste de votre colonne vertébrale, pour vous tenir debout et même pour vous fléchir vers l'avant dans vos différentes activités au quotidien.

Une façon de renouer avec votre corps et un esprit libéré des tensions et d'incarner cet élan vers le haut qui donne son sens à notre état d'être humain entre terre et ciel.

Bonne pratique.
Christiane et Roland

Moments de détente (suite)

L'UTILE ET L'INUTILE: MEDITATION DE L'ARBRE

de Christophe ANDRE et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)
(1ère parution novembre 2020)

Vérifiez que vous êtes bien là, bien présent à vous-même...

Votre corps est ici, certes, mais prenez le temps de vérifier que votre esprit y est aussi...

Si vous avez un arbre sous les yeux, c'est parfait...
Sinon pensez à un arbre que vous connaissez bien, que vous aimez bien...ou imaginez n'importe quel arbre.

Contemplez- le tranquillement...voyez comme il ne fait rien, cet arbre, rien du tout...voyez comme il semble inutile...

En réalité, évidemment, il fait beaucoup de choses: il pousse, il grandit, il filtre l'air, il rejette de l'oxygène, il donne de l'ombre, il embellit le paysage, il offre un abri aux oiseaux, aux insectes, il ralentit les vents violents...

Et vous, à cet instant, vous êtes semblable à l'arbre : en train de méditer, immobile et apparemment inutile...juste là, à suivre votre respiration qui va qui vient...à prendre le temps de ressentir tout ce qui se passe dans votre corps...à écouter le murmure du monde...

Et pourtant, tout comme l'arbre, sans rien faire de visible, sans effort, sans intention directe, vous permettez à tout un tas de choses importantes et passionnantes de survenir: vous apportez un peu de calme à ce monde bruyant et agité...vous vous faites du bien en donnant du répit à votre esprit...vous cultivez votre sensibilité et votre discernement...

Simplement parce que vous avez décidé de rester là immobile, attentif à votre souffle...à votre corps...aux bruits du monde...laissant filer vos pensées...et ne cherchant rien, n'allant nulle part...acceptant, pour un temps, de ne rien faire d'utile, du moins en apparence...



A table !!!



Gâteau au chocolat et potimarron

Recette proposée par Isabelle JECKER (Diététicienne)

Ingrédients (4 pers.):

- 200g de chocolat noir
- 250g de potimarron cuit
- 70g de sirop d'agave ou sucre complet
- 3œufs
- 50g de farine semi complète
- 50g de poudre d'amandes
- 2 cas d'huile de coco (ou autre)
- Levure chimique



Cuire les potimarrons et les réduire en purée. Casser les œufs et les battre avec le sirop d'agave. Faire fondre le chocolat l'huile de coco. Mélanger la purée de potimarron avec les œufs, farine, levure, poudre d'amandes, puis ajouter le chocolat.

Faire cuire au four à 180c° pendant 12 à 15 min (petit modèle) et 45mn (grand modèle)

Cette recette originale aux couleurs d'automne fera le bonheur de toute la famille. C'est un dessert nourrissant, idéal quand on doit fractionner l'alimentation. Une part de ce gâteau amènera à l'organisme des antioxydants, des fibres, du bon gras et beaucoup d'énergie ; il fait aussi beaucoup de bien au moral. C'est une façon bien sympathique de consommer une des portions de légumes dont notre organisme a besoin.

Poulet laqué au sésame, tagliatelles de carottes

Recette de Laurent Mariotte, validée par Isabelle JECKER (Diététicienne)



Ingrédients (4 pers.):

- 500g de filets de poulet fermier
- 8 cuil. À soupe de graines de sésame doré
- 4 grosses carottes
- 20 g de beurre (ou huile d'olive)
- 3 cuillère à soupe de miel liquide
- 2 cuillère à soupe de sauce soja
- Sel et poivre du moulin

Peler les carottes et faites-en de fines tagliatelles à l'aide d'un économe. Disposez-les dans une sauteuse à feu moyen avec 10g de beurre, salez, poivrez et versez un fond d'eau. Au bout de 3mn, ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel. Faites cuire encore 5 mn à feu doux.

Coupez les filets de poulet dans la longueur, en aiguillettes. Colorez-les dans le beurre restant pendant 5 mn.

Ajoutez le reste du miel, la sauce soja, et enrobez bien la viande. Lorsqu'elle est cuite et bien laquée, roulez chaque aiguillette dans les graines de sésame et servez aussitôt, avec les tagliatelles de carottes. Accompagnez ce plat d'un riz complet (ou blanc).

Vous pouvez trouver dans le commerce des aiguillettes de poulet, canard prêtes à l'utilisation.

Coin lecture



« **L'homme qui m'aimait tout bas** » - 2009

« **Dix sept ans** » - 2018

De Eric FOTTORINO—Edition Gallimard

Lecture proposée par Dorothee LEONATE et Josette SAULNIER - CAZALS

" **L'homme qui m'aimait tout bas** " est paru en 2009, c'est un livre qu'Éric Fottorino, fils en deuil ,dédie à son père adoptif après le suicide de celui-ci. Il dit tout l'amour qu'il avait pour cet homme secret qui lui a donné son nom, sa joie de vivre.

" A l' époque je l'appelais encore Michel.(...)

Il était beau, plein de muscles et de douceur,naturellement bronzé, un visage fin et expressif ,l'air débonnaire, tranquillement sûr de lui ,de son charme, de sa force. (...)

Un soir ,il est entré dans ma chambre et m'a dit ,en se raclant la gorge que, si je voulais bien il serait mon père et que je pourrais l'appeler papa."

Un vibrant hommage à ce père aimé et aimant disparu subitement dans des conditions tragiques.

Éric Fottorino
L'homme qui m'aimait
tout bas



"**Dix sept ans** ", paru en 2018 est consacré à la mère du narrateur ,une quête identitaire qui nous émeut.

C'est dans la vieille ville de Nice que l'auteur part sur les traces de sa jeune mère, enceinte de lui à l'âge de 16 ans pour essayer de comprendre ce que cette femme a vécu, ce qui lui permettra de réenvisager ses relations actuelles avec elle.

Ce second ouvrage vient répondre aux questionnements qui se sont imposés à nous à la lecture du premier.

Eric Fottorino, né le 26 août 1960 à Nice est un journaliste et écrivain.

Il a dirigé le quotidien "Le Monde" de 2007 à 2011.

Il est le cofondateur de l'hebdomadaire le 1 lancé en Avril 2014, et des trimestriels America, Zaidig et Légende.

A vous de jouer !



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

• SUDOKU • GRILLE N°18 • MOYEN •

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

ANAGRAMMES

G	A	M	I	N	E
S	U	A	I	R	E
D	O	P	A	G	E
S	A	L	A	U	D
M	A	N	E	G	E
G	A	L	O	N	S
S	O	U	R	I	S
C	A	D	E	A	U
L	A	P	I	N	S
S	U	C	R	E	E

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

www.toutapprendre.com

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX GRANDES ÎLES.

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