

# ACTU' LIGUE - CD67

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

## Le petit nouveau !

Hebdo'Ligue devait vous accompagner sur toute la période du confinement, jusqu'à la reprise de nos activités que nous espérions dès janvier. Malheureusement ce ne fut pas le cas.

Ce virus et ses nombreux variants nous obligent à évoluer et à nous adapter à la situation actuelle.

HEBDO'LIGUE devient ACTU'LIGUE, un mensuel plus généreux, avec des rubriques supplémentaires. Nous espérons vous satisfaire avec cette nouvelle proposition.

*Des idées ? Des sujets qui vous intéresseraient ? N'hésitez pas à nous les communiquer.*

Hélène & Cathy

## Enquête de l'Observatoire sociétal des cancers

### QUELLE EQUITE D'ACCES A UNE PRISE EN CHARGE COORDONNEE DU CANCER EN FRANCE ?

Début janvier 2021, l'Observatoire sociétal des cancers a lancé une grande enquête qui vise à **mettre en lumière les inégalités territoriales d'accès à une prise en charge coordonnée du cancer en France**, entre les différents acteurs intervenant dans les parcours de soins et de l'après-cancer. L'objectif de ce travail est de **proposer des pistes d'actions pour lutter contre les problèmes identifiés par les personnes atteintes de cancer.**

Pour recueillir des données à l'échelle des départements français et afin de construire un plaidoyer local à destination des Comités départementaux, le défi de cette enquête est de mobiliser le plus grand nombre possible de participants !

Les **personnes qui sont concernées par le diagnostic d'un cancer, en cours de traitement, en rémission ou guéries** (même des années après la fin des traitements) sont invitées à répondre au questionnaire au lien suivant : [www.enquete-ligue-2021.fr][www.enquete-ligue-2021.fr](http://www.enquete-ligue-2021.fr)

**. L'étude est ouverte jusqu'au 31 mars 2021 !**



# Les crèmes de nuit régénérantes

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

La peau peut présenter des sécheresses cutanées pendant la période de traitement et en hiver, celle-ci a besoin d'être davantage hydratée. Il est alors nécessaire de chouchouter votre peau avec des textures riches et onctueuses. Les produits à base de beurre de karité ou d'huile d'argan, de bourrache, jojoba sont particulièrement aptes à prendre soin de la peau en hiver.



La nuit, le corps se régénère, éliminant les toxines accumulées pendant la journée. C'est un moment propice aux soins riches et réparateurs car la peau se trouve au repos ; non soumise aux agressions extérieures, au parfum ou encore au maquillage, elle aura tout le temps de profiter d'un soin hydratant et nourrissant qui agira en profondeur, et absorbera mieux les actifs présents dans la crème.

Si votre peau est extrêmement sèche avec des tiraillements, vous pouvez appliquer votre crème de nuit (visage et cou) tous les soirs. Si votre peau n'est pas excessivement sèche, il est préférable d'utiliser une crème de nuit une à deux fois par semaine seulement. Le soin aide au renouvellement cellulaire et hydrate l'épiderme mais il peut aussi gêner la respiration de la peau et son travail naturel d'exfoliation, et, à terme, la fragiliser...



## Secret et recette de ma grand-mère : La crème riche aux trois huiles

Cette crème comporte trois huiles, à la fois nourrissantes, réparatrices et cicatrisantes, qui aideront à la régénération de la peau pendant le sommeil

**Ingrédients** : 1 cuillerée à café de cire d'abeille, 1 cuillerée à soupe d'eau de rose ; 1 cuillerée à café d'huile de germe de blé ; 1 cuillerée à café d'huile de bourrache ; 1 cuillerée à soupe d'huile de jojoba

**Préparation** ; Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille et les huiles végétales.



## PRANAYAMA – Le rythme 3/2/5/2

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



<https://youtu.be/Xu73JzJe8xo>

Et voici le Pranayama qui vous accordera au rythme de l'Univers : respirer selon le rythme 3/2/5/2. Il s'agit de progresser à partir de votre propre souffle tel qu'il est au départ de votre séance pour tranquillement vous rendre disponible afin d'imprimer cette séquence dans toutes vos cellules. L'inspiration de départ est votre repère. Comptez 3 temps sur cette Inspiration.

Puis observer votre expiration : combien de temps dure-t-elle ? Est-elle plus courte que l'inspiration ? Plus longue ? Identique ?

Sans vous contraindre, cherchez à l'allonger d'1 temps à la fois pour atteindre 3 temps. Vérifiez si vous êtes essoufflé ou si vous vous sentez mal à l'aise car il faut absolument éviter l'inconfort. Ne vous contraignez pas, laissez faire le temps car, au fur et à mesure que vous vous calmez, votre respiration s'accordera comme un instrument de musique.

L'étape suivante consistera à mettre en place 1 et/ou 2 temps de suspension de souffle après l'inspiration. Ne pas bloquer la respiration ; simplement marquer un temps de pause.

Progresser de même pour aller vers 5 temps d'expiration, sans précipitation, sans impatience, sans contrainte. Seulement en dernier, installer les 2 temps de suspension de souffle poumon vide un à un si besoin.

D'ailleurs, c'est le moment de vous demander quand est-ce que commence votre inspiration ? Quand donc se termine-t-elle ? Quand ressentez-vous le besoin d'expirer ? Quand démarre l'expir ? Quand finit-elle ?

Suivez ainsi le fil de votre respiration pour vous situer au plus proche de votre être.

Bonne pratique !  
Christiane et Roland



## Nuages en farandoles

de Marthe MINOSA et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

Dans le ciel, déambulent toujours  
De tous petits nuages mutins.  
Ils sont sourires au fil des jours  
Quand s'éveillent de nouveaux matins.

Ils se mirent dans les flaques d'eau  
En rajustant leurs robes de brume  
Et se trainassent sur les ruisseaux  
En vêtements de plume et d'écume.

Quand le soleil indique le temps,  
Ils vont se parer d'or et de rose,  
Tapissant le ciel juste un instant  
D'onctueuses fleurs à peine écloses...

Et toutes nos muses vagabondes  
Vont rimer leurs bonheurs insensés  
En farandoles autour du monde  
Pour semer la paix et l'amitié!...



A vos agendas !



**LA LIGUE**  
CONTRE LE CANCER  
HAUT-RHIN

**CANCER & EMPLOI**  
**UN NOUVEAU REGARD**

**16 FÉV. 2021**  
DE 17H30 À 19H30  
SUR ZOOM

**CONFÉRENCE**  
**EN LIGNE**  
SUR INSCRIPTION

The advertisement features a woman wearing a headscarf in the background. The text is overlaid on the image in various colors and fonts.

<https://www.liguecancer-cd68.fr/webinaire-cancer-et-emploi>



## Velouté de courge butternut et cacahuète (pour 4 pers)

Recettes extraites du site : <http://www.cleacuisine.fr> - site recommandé par Isabelle JECKER (Diététicienne)

- 1 c. à soupe de ghee (\*)ou huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 grosse courge butternut
- 2 c.à soupe de purée de cacahuète (peut se remplacer par de la purée de châtaigne)
- 1 c. à café de miso (ou 1 bonne pincée de sel)
- 1/4 l de lait de soja ou de coco

Faire chauffer le ghee dans un large faitout. Ajouter la gousse d'ail pelée, coupée en deux et dégermée et le gingembre pelé, coupé en rondelles.

Laisser revenir sur feu doux le temps d'éplucher et de couper grossièrement la courge en morceaux (laisser de côté la partie fibreuse contenant les pépins).

Mélanger le tout et ajouter 1 grand verre d'eau.

Couvrir et laisser mijoter pendant 20 min.

Mixer avec la purée de cacahuète, le miso et le lait. Servir chaud.



(\*) ghee : beurre clarifié d'origine indienne

## Courge de butternut rôtie, crumble de châtaignes (pour 6 pers.)

Recettes extraites du site : <http://www.slowlyveggie.fr> -



- 1 courge butternut d'environ 1 kg
- 250 gr de châtaignes cuites
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 échalotes émincées
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- 70 gr d'amandes effilées
- 100 ml d'huile d'olive
- 2 pincée de fleur de sel
- 1 botte de persil ciselé dont quelques feuilles pour la déco.

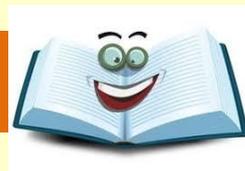
Préchauffez le four à 170°C.

Epluchez la courge butternut à l'aide d'un économe et coupez la en tranches. Disposez les dans un moule recouvert de papier de cuisson.

Concassez les châtaignes, ajoutez l'ail, les échalotes, les graines de coriandre, les amandes, le persil et la fleur de sel. Versez l'huile d'olive et faites "sabler" l'ensemble avec les doigts.

Déposez la "chapelure" sur les tranches de butternut et enfournez pour 40 min.

Servir chaud, décoré de feuilles de persil ciselé, avec une salade fraîche.



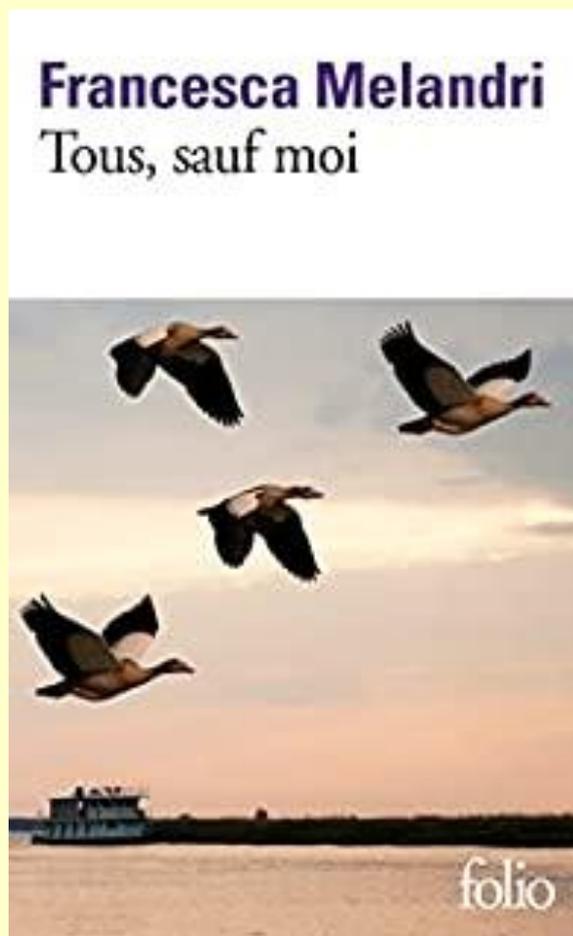
## Tous, sauf moi

de Francesca Melandri et lecture proposée par Dorothée LEONATE et Josette SAULNIER – CAZALS

*" Se rendre compte qu'on ne connaît vraiment personne, pas même ceux qui nous ont donné la vie, est une pensée austère et solitaire "*

Ilaria vit à Rome, elle vient d'enquêter sur la vie de son vieux père Attilio Profeti dont elle a découvert des pans restés secrets concernant sa vie.

C'est un jeune Ethiopien qui est venu remuer le passé. Un soir, en rentrant chez elle, Ilaria le trouve sur le pas de sa porte. Il se présente comme étant le petit-fils d'Attilio qu'il souhaiterait rencontrer.



En même temps que se lève le voile sur la jeunesse de son père, apparaît tout un pan occulté de l'histoire italienne et la colonisation de l'Ethiopie sous Mussolini dont les traces persistent dans l'Italie d'aujourd'hui.

Ce livre est remarquablement documenté et passionnant à lire.

Tout en nous faisant voyager en Ethiopie à travers son passé historique, il nous entraîne aussi dans les rues de Rome et de sa vie trépidante et actuelle.



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

• SUDOKU • GRILLE N°1 • NIVEAU FACILE

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

www.fortissimots.com

• SUDOKU • GRILLE N°2 • MOYEN

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

www.fortissimots.com

Mots mêlés

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

www.fortissimots.com

- |           |          |              |
|-----------|----------|--------------|
| ALPAGE    | CHALET   | PISTE        |
| ALPES     | DÉGEL    | RANDONNÉE    |
| ALPINISME | ESCALADE | RAQUETTES    |
| ALTITUDE  | EVEREST  | REMONTÉE     |
| ANDES     | FORÊT    | ROCHEUSES    |
| APLOMB    | HIMALAYA | SIERRA       |
| ARMOR     | GLACIER  | SOMMET       |
| ASCENSION | MASSIF   | TÉLÉPHÉRIQUE |
| BALISAGE  | MONTAGNE | TERTRE       |
| CAMPING   | NEIGE    | TOURISME     |
| CANYONING | OISANS   | TRANSAT      |
| CASCADE   | PANORAMA | TREKKING     |

Pour toutes vos questions "Covid / Cancer" vous pouvez joindre le dispositif téléphonique COVID CANCER :

 **0 800 940 939**

ainsi que le forum accessible dès la page d'accueil du site institutionnel de la Ligue contre le cancer.

[https://www.ligue-cancer.net/forum/56382\\_coronavirus-covid-19-et-cancer](https://www.ligue-cancer.net/forum/56382_coronavirus-covid-19-et-cancer)

### Votre comité en local :



**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 !**