

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

Edito

Il y a plus d'un an, nous fermions les portes du Comité et vivions notre 1^{er} confinement...

Très vite, nous avons souhaité garder le lien avec vous et faire vibrer notre cœur de Ligueur au service des personnes atteintes de cancer... dont la situation a été étouffée par la COVID. A tous les niveaux, sur le plan national avec notre président le Pr Axel KAHN, sur le plan départemental avec notre président Gilbert SCHNEIDER, nous avons milité pour que vous ne restiez pas au bord du chemin.

Soyez assurés que nous poursuivons le combat, envers et contre tout, avec vous et pour vous.

Pascale BLAISE,
Directrice du Comité du Bas-Rhin
de la Ligue contre le cancer

Rencontre avec une association partenaire



"Vivre comme avant" est une association qui offre un soutien individuel aux femmes touchées par un cancer du sein. Toutes nos bénévoles ont vécu la maladie. Elles sont là pour vous aider, vous écouter, répondre à toutes vos questions, ...

A partir du **6 mai**, elles vous proposent de vous accueillir pour un temps d'échanges autour d'un café ou d'un thé (en respectant les gestes barrières) **tous les 1ers jeudi du mois de 14h à 16h** dans les locaux de la Ligue contre le cancer, 21 rue des Francs Bourgeois à Strasbourg (uniquement sur rendez-vous). eu RICARD

Pour tout renseignement et inscription,
merci de contacter Nadine au 06.74.57.42.80





ACTIVITE		AVRIL	MAI
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous) <i>Dans les locaux du comité, APM - 3ème étage</i>		COMPLET	Lundi 03 mai Lundi 10 mai Lundi 17 mai
Consultations diététiques (sur rendez-vous) <i>Dans les locaux du comité, APM - 3ème étage ou à distance</i>		Lundi 26 avril	Lundi 31 mai
		Consultation essentiellement par téléphone, possibilité en présentiel	
Secteur Villé - Sélestat		Cours de Yoga en visio : places disponibles	
Secteur Strasbourg - Haguenau		Cours de Yoga en visio : A compter du 11 mai 2021 places disponibles	
Secteur Alsace bossue		Démarrage le 26 avril Activité Physique Adaptée (APA) en extérieur : places disponibles	
Pour toute information et/ou inscription, contactez Cathy Bronner soit : par mail cathy.bronner@ligue-cancer.net, par téléphone : 03.88.24.71.86			

RAPPEL :

Dans le contexte actuel, nos locaux sont toujours fermés au public.

Nos activités, en particulier les soins socio-esthétiques, la consultation diététique, le rendez-vous avec l'assistante sociale ou la permanence associative, se déroulent dans les locaux de la Ligue mais au troisième étage. Utilisez la **sonnette APM** et respectez l'heure de rendez-vous. Nous vous accueillerons dans les meilleures conditions.

Pour faciliter la gestion des rendez-vous, nous avons mis en place un **rappel automatique**. Toutes les activités sont concernées. A tout moment vous pouvez annuler ce rappel, en utilisant le lien proposé.

P.S. pour la consultation diététique : si vous avez convenu d'un entretien téléphonique, et que le rappel vous propose un rendez-vous physique, n'en tenez pas compte. Notre outil ne sait faire la différence, cela reste un outil !



L'atelier massage bien-être :

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Le toucher est le premier sens que l'on acquiert. Toute notre vie, le toucher sera très important : il est sûrement le plus indispensable des sens pour l'être humain.



A la naissance, le bébé est tout de suite posé sur le ventre de sa mère et celle-ci peut le toucher, le caresser. Ce contact rassurant, calme et apaise le bébé. Le bébé a besoin de ce contact chaleureux et attentif de sa mère pour se développer harmonieusement.

Et il ne faut pas croire que le besoin d'être touché diminue avec l'âge. En effet, des recherches effectuées sur des adultes ont révélé que le toucher était essentiel pour le bien-être physique et émotionnel. Etre touché régulièrement peut allonger la durée de vie et diminuer le nombre de visites chez le médecin. Le toucher reconforte, sécurise, et apporte tendresse et apaisement. Le toucher réduit le stress.

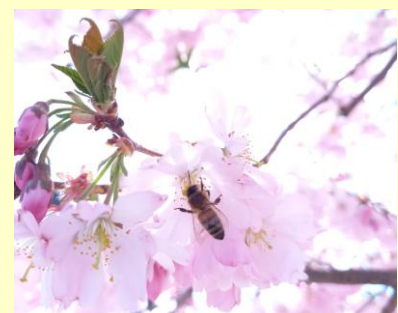
Quelques bienfaits du massage :



- Rend les muscles plus souples et plus élastiques,
- Aide au relâchement des tensions,
- Améliore la mobilité articulaire,
- Favorise une plus grande amplitude de mouvement,
- Apaise et calme,
- Soulage la douleur,
- Collabore à la réduction ou l'élimination de l'insomnie,
- Augmente la capacité de récupération pendant le sommeil,
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- Améliore la santé de votre peau,
- Eveille le sens du toucher,
- Accroît la capacité de concentration,
- Accroît la conscience émotionnelle,
- Augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle,
- Contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress.

Il existe plusieurs types de **massages bien-être**, chacun ayant des bénéfices spécifiques (ils seront détaillés dans les prochains numéros de votre Actu'Ligue).

Alors, n'hésitez plus à vous offrir un moment de bien-être et de profiter de ses bienfaits !





Une pratique de FLEXION DEBOUT

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Pour vous laisser guider dans la posture, suivez ce lien

<https://youtu.be/cpXFxbS9aEw>

Voici une courte séance qui va à la fois vous tonifier parce qu'elle se fait debout, et éveiller la circulation de l'énergie dans tout le corps.

Vous y apprendrez à protéger votre dos lors des flexions vers l'avant, tout en gardant une bonne ouverture de la cage thoracique afin de ne pas fermer la région de la respiration. Les mouvements sont à faire lentement pour en profiter pleinement. Ne forcez jamais. A pratiquer dès le matin pour vous emplir de ce que la sagesse de l'Inde appelle Prana, l'énergie de Vie qui vient à nous grâce à l'Inspiration.

Vous pouvez poursuivre cette pratique par un temps d'assise confortable où vous vous laisserez suivre le fil de votre respiration telle qu'elle est en vous concentrant juste sur le moment où vous sentez que l'inspiration démarre et le moment où l'expiration démarre.

Si vous faites cet exercice avant puis après la séance, vous noterez peut-être des différences. Un allongement, une fluidité, une amplitude se feront sentir sans aucun effort particulier.

Bonne pratique.

Christiane et Roland



FATIGUE OCULAIRE

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

En médecine chinoise, les yeux sont un lien avec le système foie, mais aussi avec le cœur, puisqu'ils sont considérés comme le miroir de l'âme.

La vision peut-être troublée par les émotions excessives, ou une mauvaise gestion du stress sous le contrôle du foie et du cœur.

Il existe de nombreux automassages pour améliorer la santé des yeux, que vous pouvez pratiquer en prévention ou en cas de fatigue oculaire, associés au repos.



AUTO-MASSAGE : Apaiser les yeux

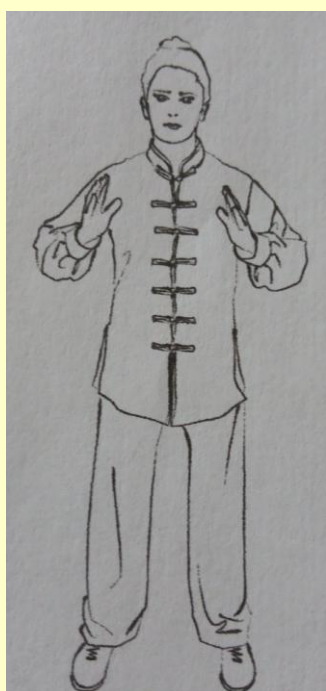
Trouver les points **Lao gong**(**maître du cœur 8**)



Debout ou assis, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, placez les mains devant le corps, paumes face à face.

Rapprochez les mains en connectant les points **Lao gong**(**maître du cœur 8**), puis ouvrez les bras.

Répétez ce mouvement d'ouverture-fermeture 9 fois.

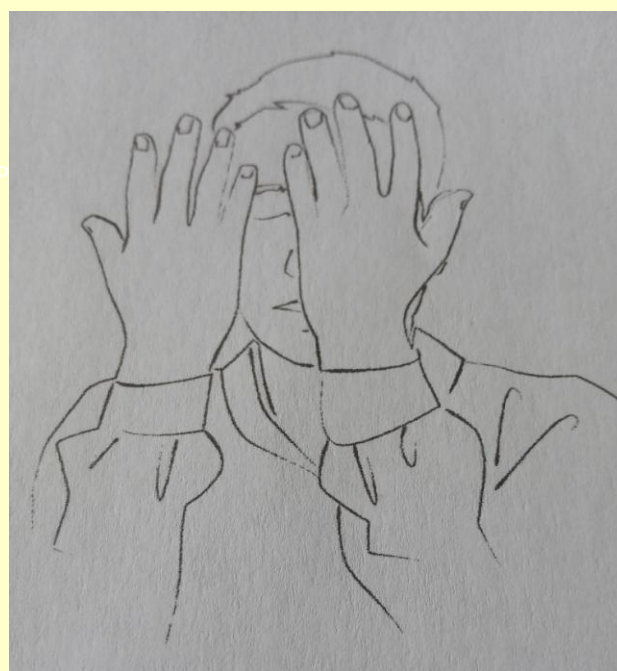


Placez ensuite les points **Lao gong** face aux yeux fermés.

Décrivez de petits cercles avec les mains devant les yeux, qui tournent également dans le même sens. Changez ensuite de sens.

Répétez le mouvement 9 fois.

Ce mouvement met en connexion l'élément **feu** (**système cœur**) avec les yeux.





SUCRINES AUX MAQUEREAUX (pour 4 pers)

Recette DE LAURENT MARIOTTE - validée par Isabelle JECKER (Diététicienne)

- 2 salades sucrides
- 2 boîtes de filets de maquereaux au naturel
- 2 oeufs
- 1 cuil. à café de moutarde
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 filet pour servir
- le jus d'un 1/2 citron
- 2 tiges de ciboulette
- 2 tiges de cerfeuil
- 2 tiges de persil plat
- sel et poivre

Faites cuire les œufs 10 minutes dans une eau bouillante salée. Ecalez-les sous un filet d'eau froide et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.

Incorporez la moutarde, l'huile d'olive et le jus de citron.

Rincez et hachez les herbes aromatiques, puis ajoutez-les au mélange précédent. Salez et poivrez.

Egouttez les filets de maquereaux, écrasez-les à la fourchette, puis mélangez à la préparation.

Répartissez quelques feuilles de sucridine au centre des assiettes, assaisonnez-les et versez un filet d'huile d'olive. Garnissez-les de maquereau aux herbes et servez.

👉 **le maquereau : poisson gras riche en protéines et en oméga 3 !**



SALADE DE QUINOA AUX LEGUMES NOUVEAUX (pour 4 pers.)

Recette DE LAURENT MARIOTTE - validée par Isabelle JECKER (Diététicienne)



- 150 g de quinoa
- 2 carottes nouvelles
- 1 botte de radis
- 2 bottes d'oignons nouveaux
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de coriandre

Pour la vinaigrette

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuil. à café de pâte de curry jaune
- sel

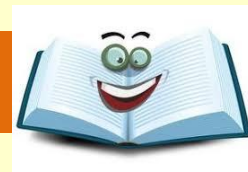
Rincez le quinoa, faites-le cuire le temps indiqué sur l'emballage et égouttez-le.

Lavez tous les légumes et taillez les fanes. Coupez en fines rondelles les carottes et les radis. Emincez les herbes et le vert des oignons. Coupez en 2 (ou 4 selon la taille) les bulbes.

Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et la pâte de curry. Salez.

Mélangez le quinoa aux légumes et aux herbes, assaisonnez de vinaigrette et dégustez aussitôt.

👉 **Salade riche en vitamines, antioxydants et pré-biotiques. Parfaite quand on n'a pas beaucoup d'appétit.**



« LA RENCONTRE » une philosophie...

de Charles PÉPIN. Allary Editions , 2021

et lecture proposée par Dorothée LEONATE et Josette SAULNIER – CAZALS

« ... Le signe de la rencontre est alors cette impression, au cœur du hasard, d'un rendez-vous avec ce qui n'est pas fortuit : le sentiment d'évidence est tel que l'accidentel prend soudain l'apparence du destin ... »

Moi, lectrice, qui traque la notion de hasard depuis si longtemps, suis happée par cette phrase et découvre que dans les 35 pages suivantes surgit 12 fois ce mot de hasard qui, bien entendu, me donne envie de découvrir la suite.

250 pages, trois parties faites de chapitres plutôt courts dans lesquels, Charles Pépin, philosophe et romancier, décline le thème de la Rencontre. Il le fait de façon surprenante, s'appuyant aussi bien sur les écrits de philosophes que sur des exemples qui peuvent parler à chacun. Il va ainsi, entre autres, de Socrate à Camus en passant par le film de Clint Eastwood « Sur la route de Madison » pour citer ensuite Platon, Boris Cyrulnick, « Les mots bleus » du chanteur Christophe, Martin Buber, Picasso et Eluard, Freud ou David Bowie et Lou Reed...

Il traite de la faculté d'accueillir *l'inattendu*, la surprise, qui exige de nous le talent de saisir les occasions favorables – le *kairos*, selon les grecs – pour agir.



«Nous passons nos vies à douter, mais certaines rencontres ont le pouvoir de nous délivrer, parfois d'un seul geste, « le temps d'un battement de paupières ».... »



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

• **SUDOKU** • **GRILLE N°8** • **MOYEN** •

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

www.fortissmots.com

ANAGRAMMES :

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

www.fortissmots.com

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX MASSIFS MONTAGNEUX DANS LES ALPES FRANÇAISES.

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

Votre comité en local :



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 !