

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

Ce mois de juin nous offre un peu plus de liberté, le plaisir du beau temps retrouvé et l'annonce d'un été que nous espérons serein et chargé de bons moments.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement de cette période estivale et nous nous réjouissons de vous retrouver, si vous le souhaitez, en septembre.

Prenez bien soin de vous et n'oubliez pas de vous protéger du soleil !



Hélène STEINER

Assistante Sociale

Coordinatrice Actions pour les personnes malades

CHALLENGE COUDRE C'EST DONNER :

Une opération couture solidaire au profit des personnes malades du cancer

Le Comité de Seine-Saint-Denis de la Ligue contre le cancer et la société Dodynette se sont associés autour d'un challenge d'initiative solidaire "COUDRE C'EST DONNER" du 1er avril au 31 mai dernier. Dans le cadre de partenariat, Dodynette a décidé de vendre un patron de couture d'une "pochette range-masque" à 2€ au profit de la Ligue. Il était ensuite demandé aux participants.e.s d'envoyer leur réalisation au comité de leur département afin qu'elle soit offerte à une personne malade.

C'est ainsi, que notre Comité a collecté près de 800 réalisations que nous avons déjà commencé à distribuer aux personnes malades qui viennent au Comité pour les soins de support et qui participent à nos activités physiques adaptées. Nous allons également en donner aux différents services hospitaliers de notre département.



Nous tenons à remercier très chaleureusement les dizaines de couturier.e.s qui ont donné de leur temps et de leur cœur en soutien aux personnes malades.



LOVELY SOLIDARITY

Lovely Solidarity est une toute jeune association qui soutient les personnes atteintes d'un cancer du sein en leur offrant un sac cousu bénévolement, appelé **Lovely Bag**.



Après une opération d'un cancer du sein, la personne opérée doit porter des bouteilles aspiratives qui permettent une récupération plus rapide mais qui ne sont pas très esthétiques.

Nos Lovely Bag permettent de les porter et de les camoufler aisément. Ces Lovely bags sont transmis à nos hôpitaux partenaires (dans le département, l'un à Saverne, l'autre à Strasbourg et prochainement à Haguenau)

Si vous souhaitez :

- Vous joindre à nous et devenir couturier.ère bénévole ou point de dépôt par exemple, voici ci-dessous, le site internet de Lovely Solidarity,
- Devenir hôpital partenaire,
- Nous faire un don de tissu en coton ou un don financier,
- Que la coordinatrice de secteur vous fournisse affiche ou flyers pour rendre Lovely Solidarity plus visible,
- Nous aider de toute autre façon...

Lovelyment vôtre,

Rendez-vous sur
www.lovelysolidarity.org
ou contactez Audrey Rossi,
Coordinatrice de Strasbourg et du Grand Est :
strasbourg@lovelysolidarity.org





ACTIVITE		JUIN	juillet
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous) <i>Dans les locaux du comité, APM - 3ème étage</i>		Lundi 14 juin Lundi 21 juin	Lundi 05 juillet Lundi 12 juillet Lundi 19 juillet (pause estivale - reprise en septembre)
Consultations diététiques (sur rendez-vous)		Lundi 14 juin Lundi 28 juin	Lundi 12 juillet (pause estivale - reprise en septembre)
En raison de la crise sanitaire, les consultations sont essentiellement par téléphone (possibilité en présentiel) ;			
Secteur Villé - Sélestat			Cours de Yoga places disponibles reprise en présentiel le 10/06/2021
Secteur Strasbourg - Haguenau			Cours de Yoga en visio (tout le mois de juin)
Secteur Dorlisheim			Cours de Qi-Gong Places disponibles reprise en présentiel le 10/06/2021
Secteur Strasbourg			Marche Nordique - Parc de l'Orangerie Places disponibles
Secteur Alsace bossue			Gym après cancer Activité Physique Adaptée (APA) - en extérieur : places disponibles
Vivre comme avant			Permanence le 1er jeudi du mois, Prochaine permanence : jeudi 3 juin 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			

RAPPEL :

Nos locaux sont ouverts au public.

Néanmoins les gestes barrières restent en vigueur : lavage des mains, port du masque, respect des distances.

Au plaisir de vous revoir,

L'ensemble du Comité,



Les soins socio-esthétiques

proposés par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

**Accepter un soin esthétique,
c'est prendre plaisir des massages bien-être,
sentir le confort des crèmes agir sur la peau,
se détendre sur la musique douce...**



Ce sont des conseils pour aider la personne à gérer les effets secondaires et améliorer son bien-être.

C'est une vraie pause douceur qui permet de s'évader et très souvent, c'est aussi une prise de conscience "qu'il est important de prendre soin de soi" pour aller mieux !.



Les soins socio-esthétiques ne sont pas réservés qu'aux femmes et même si le pas est plus difficile à franchir chez **les hommes**, eux aussi peuvent en bénéficier et y trouver de nombreux bienfaits.

La socio-esthéticienne vous accueillera à la Ligue dans un joli cadre dédié et elle saura être attentive à vos besoins / souhaits : un soin du visage personnalisé, un soin des pieds ou des mains, des massages bien-être, une relaxation... favorable à l'échange, la confiance.

La socio-esthéticienne donne des conseils pour pallier les effets indésirables sur le corps (problèmes cutanés, perte de cheveux, mal-être). Les soins prodigués apportent du réconfort, de l'apaisement, un mieux-être et contribuent à accepter son corps en ayant une meilleure estime de soi.

Cet accompagnement aide à franchir cette étape de la vie avec plus de facilité et de douceur.

Nous remercions Monsieur Alain B. pour son "témoignage" qui suit.

C'est avec plaisir que je suis à votre disposition,

Florence,



Je tiens à préciser qu'avant d'avoir pu bénéficier de séances d'esthétiques à « La Ligue », je n'avais jamais eu ce type de soins. A dire vrai, je n'en voyais pas l'utilité et en avais sans doute peur.



Quand on est un homme, en traitement, s'occuper de son esthétique paraît superficiel, ce qu'il faut c'est d'abord s'attaquer à la maladie avec des médicaments.

Avec l'expérience, je constate qu'il faut surtout apporter une attention différente à soi y compris dans le domaine du confort quotidien et de son image.

Concrètement, participer à un soin, c'est pas facile. Il y a d'abord la décision de partager quelque chose de ses difficultés (manques, besoins) avec un autre différent d'un proche ou d'un soignant, un autre de plus... Ensuite, il y a le fait de se présenter avec un corps meurtri, amoindri, en souffrance. Il y a la difficulté de se présenter dans une nouvelle peau à laquelle on a du mal à s'habituer.

A La Ligue, Florence, la personne qui anime les séances est une personne très douce et sensible. Elle est disponible et à l'écoute. L'objet de la séance fait l'objet d'une discussion préalable.

Le rendez-vous, d'environ une heure, peut alors prendre la forme d'un moment de soulagement (des neuropathies) à travers un massage des pieds ou des mains. Sous la forme d'un massage du crâne, cela a été pour moi une découverte et l'occasion de recevoir de bons conseils sur la repousse des cheveux. La dernière fois, un massage et un masque du visage ont été l'occasion d'apaiser et d'assouplir ma peau qui « marque » beaucoup et est très sèche.

Un soin finalement c'est bien plus qu'une attention apportée à un corps affaibli et convalescent. Les soins esthétiques de « La Ligue » c'est l'occasion de bénéficier d'une aide et d'accompagnement personnalisé, prodiguée gratuitement par un professionnel de talent.

Enfin, participer aux séances d'esthétique de La Ligue, c'est l'occasion de rencontrer toute une équipe compétente et experte dans de nombreux domaines (psychologue, assistante sociale, yoga...), c'est l'occasion de moments cordiaux avec des personnes attentives et sympathiques.

*La rédaction de ce texte est une belle occasion de dire **un grand MERCI à Florence, Cathy, Christiane, Roland...***

Celles et ceux qui nous accompagnent à un temps si sensible et inattendu.

*Alain B.
Mai 2021*





ASSOUBLIR LES HANCHES,

Pour mieux REDRESSER le DOS

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

ASSOUBLISSEMENT DES HANCHES



www.yoga-jardindasana.com
séance douce

Les tensions dans le dos peuvent surgir lorsque nous manquons de souplesse dans les mouvements du bassin. Lorsque nous marchons le bassin est naturellement mis en mouvement. Mais lorsque nous sommes longtemps assis, l'ensemble peut se raidir et finalement gêner le placement de la colonne vertébrale dans son ensemble. Car lorsque notre bas du dos ne parvient pas à se verticaliser, le reste du dos peut en pâtir.

Cette séance (25 minutes) est une proposition pour assouplir les hanches qui devrait permettre le bon placement du bassin et donc de la colonne vertébrale toute entière. Vous pouvez faire cette séance en plusieurs séquences si vous êtes fatigués après les premiers exercices. Aidez vous de la respiration sans forcer.

Pour visualiser la séance, cliquez sur ce lien : https://youtu.be/ymlrtTN3b_s

Bonne pratique !
Christiane et Roland



Clafoutis de l'été au basilic et tomates cerise

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

Ingrédients (4 pers.):

- 50 g de fromage de brebis frais
- 2 grosses cuil. à soupe de purée de basilic
- 2 œufs
- 10 cl de lait (vache, soja, riz...)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 80 g de farine de blé T80
- une douzaine de tomates cerise
ou par exemple : restes de ratatouille ou de tout autre légume cuit.
- facultatif : basilic frais ciselé



Réalisation :

Préchauffer le four à 200°C. Battre le fromage avec la purée de basilic et les œufs. Ajouter le lait et l'huile, bien mélanger pour obtenir une consistance homogène. Ajouter la farine en battant bien. Verser la pâte dans 4 ramequins assez larges. Décorer de tomates cerise et de basilic frais.

Enfourner pour 20 mn. Déguster chaud, tiède ou froid.

Salade de roquette, rhubarbe rôtie, chèvre frais

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

Ingrédients (4 pers.):

Pour la salade :

- 4 beaux bâtons de rhubarbe
- 1 cuil. à soupe de miel
- 2 poignées de noix de pécan
- 150 g de roquette
- 3 cuil. à soupe de cranberries séchées
- 150 g de fromage de chèvre frais.

Pour la vinaigrette :

- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 1 cuil. à café de graines de fenouil
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuil. à soupe d'huile de noix ou d'olive

Réalisation :

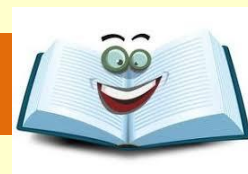
Peler la rhubarbe. Couper en tronçons et placer sur une lèchefrite. Napper de miel et bien mélanger à la main. Cuir au four à 180° pendant 15 mn. Enfourner les noix de pécan pour 5 à 10 mn.

Laver et sécher la roquette. Placer dans les assiettes. Ajouter les cranberries et le fromage de chèvre émietté.

Laisser tiédir la rhubarbe et les noix de pécan avant de les placer dans les assiettes.

Mélanger à la fourchette tous les ingrédients de la vinaigrette avec une pincée de sel, puis en napper la salade juste avant de servir.





Lecture proposée par Dorothée LEONATE et Josette SAULNIER – CAZALS

DEGAGE P'TIT CRABE – Chronique d'une chimio Gaëlle Demontrond – Les Editions du 3/9, novembre 2020

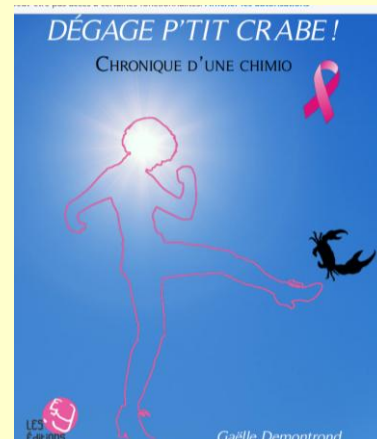
Beaucoup plus que la chronique d'une chimio, nous découvrons, dans cet ouvrage d'une centaine de pages, le déroulement des étapes d'un cancer du sein, de l'annonce jusqu'à la presque fin de l'hormonothérapie, en une quarantaine de petits chapitres.

D'un style parlé, ce témoignage, très vivant, apporte beaucoup d'informations sur ces étapes : « découvertes pour celles (ceux : il y en a ...) qui ignorent ces étapes et plongeon dans le vécu pour les initiés... ».

La prise de photos, à chaque étape, même celle, si redoutée et spectaculaire, de la chute des cheveux, nous rappelle que nous sommes, désormais, dans le monde de l'image et de la communication...

Inattendu : pendant cette période de quelques années, naissance d'un amour qui paraît vouloir durer. Le partenaire appartient au monde des « éprouvés », son père ayant été enlevé par un cancer. Cet inattendu nous semble si rare que nous avons décidé de soumettre la lecture de cet ouvrage à Anne, une patiente que nous remercions pour son commentaire : « ...c'est son histoire, plutôt encourageante. Le danger est de renvoyer à la solitude de celles qui n'ont pas tout ça... »

Le parti pris est positif, même si des pleurs apparaissent, une sidération à l'annonce : « là, c'est la merde ! ».
« Cette épreuve nous change, mais en bien. Elle apprend à relativiser, à avoir le sens des priorités. Depuis longtemps et particulièrement depuis le début de mon traitement, je me fie à cette petite voix qui souffle à mon oreille et me conseille, comme si j'avais un ange gardien »



UNE JOIE FEROCÉ – Sorj Chalandon Editions Grasset 2019

Ce livre est un roman très dense, de 300 pages environ, en 24 chapitres dont le cœur est le surgissement d'un cancer du sein.



L'auteur écrit : « C'est l'histoire de quatre femmes. Elles se sont aventurées au plus loin. Jusqu'au plus obscur, au plus dangereux, au plus dément. Ensemble, elles ont détruit le pavillon des cancéreuses pour élever une joyeuse citadelle ».

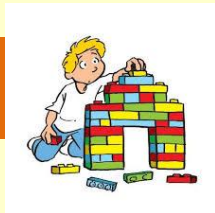
Après l'annonce de son cancer à Jeanne, l'oncologue italienne, d'un excellent contact, prononce cette phrase importante qui augure du reste : « **L'autre est très important dans ce que vous traversez** ».

Il y a plusieurs « autres » dans ce roman. Le mari de Jeanne d'abord, qui très rapidement s'éloigne, effrayé notamment par la future chute des cheveux : « les cheveux c'est ce qui se voit ». Un soignant déclare « on n'a que ça en ce moment dans le service : des hommes qui se sauvent ! »

L'autre c'est cette femme rencontrée en chimiothérapie avec laquelle un lien fort se tisse qui transforme Jeanne : « **jamais je n'avais réagi comme ça. Je me sentais à la fois fragile et incassable, invincible et mortelle. Je ne pleurnichais plus, j'avais en moi UNE JOIE FEROCÉ** ».

Elles sont quatre femmes, désormais, dont nous découvrirons, page foisonnante après page, « *que toutes étaient en mal d'un enfant* ».

On ne sait pas ce que le cancer fait de nous ...



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

• **SUDOKU** • **GRILLE N°4** • **DIFFICILE** •

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

www.forissimots.com

ANAGRAMMES

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

REPORTEZ DANS LA GRILLE DE DROITE DES NOMS DE PAYS FORMÉS À PARTIR DES ANAGRAMMES DE LA GRILLE DE DROITE, ET PARVENEZ À FORMER LE NOM D'UN DIZIÈME PAYS DANS LA COLONNE INDICUÉE.

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 !