

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

Même si cette année encore, nous ne pouvons pas, pour l'instant, **"faire ce qui nous plaît au mois de mai"**, nous pouvons continuer à rester en lien grâce, bien entendu, à l'Actu'Ligue mais également aux réseaux sociaux.

Pour suivre les actualités de la Ligue, nous vous invitons à vous abonner à nos pages sur :

Facebook : @Liguecancer67

Instagram : liguecontrecancer_67

Nous partageons avec notre communauté, la vie de l'association aussi bien sur le plan local que national (103 comités en France).

Alors, n'hésitez pas à vous connecter !
Nous vous souhaitons un très joli mois de mai.

Sandra KAISER
Assistante de Direction
Chargée de l'événementiel



Hommage à Philippe JACCOTTET (1925-2021), poète, écrivain, traducteur

*Parler pourtant est autre chose, quelquefois,
que se couvrir d'un bouclier d'air ou de paille...*

*Quelquefois c'est comme en avril, aux premières tiédeurs,
quand chaque arbre se change en source, quand la nuit
semble ruisseler de voix comme une grotte
(à croire qu'il y a mieux à faire dans l'obscurité
des frais feuillages que dormir),
cela monte de vous comme une sorte de bonheur
comme s'il le fallait, qu'il fallût dépenser
un excès de vigueur, et rendre largement à l'air
l'ivresse d'avoir bu au verre fragile de l'aube*



Texte extrait du recueil « l'encre serait de l'ombre »



Qui sommes-nous ?



« Témoins d'une vie nouvelle avec une stomie »

URostomie – Iléostomie – Colostomie – Anastomose Iléo-anale

UR.IL.CO. 67 (Urostomisés, Iléostomisés, Colostomisés), créée en 1980, est une association de personnes stomisées (porteurs d'une stomie) suite à une maladie ou un cancer. Une stomie provoque la perte de la continence naturelle anale ou urinaire. L'association accueille aussi des professionnels de santé et toutes les personnes ayant subi une intervention chirurgicale qui se termine par une perte de la continence.

Activités de l'association :

- ▶ Une aide psychologique, notamment grâce à une **équipe de bénévoles formés**. Ces bénévoles, appelés « **stomisés-contact** », sont mobilisés toute l'année pour apporter par leur témoignage, un soutien aux personnes stomisées ainsi qu'à leur famille.
- ▶ Une aide complémentaire de celle des soignants avec lesquels les relations sont étroites et coordonnées.
- ▶ Les visites sont effectuées soit à la demande du patient (ou de sa famille), soit de nos interlocuteurs privilégiés (médecins, cadres de santé ou personnel soignant). Elles se déroulent le plus souvent dans les établissements de soins, sinon au domicile du patient.
- ▶ Un contact permanent avec les services de chirurgie abdominale et pelvienne afin de s'informer des évolutions thérapeutiques et des appareillages, et une mission d'information des soignants et futurs soignants pour la connaissance de ce handicap particulier.
- ▶ Les **réunions d'information** et les **rencontres amicales** organisées permettent de retrouver rapidement un nouvel équilibre de vie social et professionnel suite à la modification de l' image corporelle.
- ▶ Création d'un site internet, diffusion d'un bulletin d'Information annuel et mise à disposition du grand public de plaquettes d'information.
- ▶ Urilco 67 participe à des manifestations locales ou nationales :
 - Stand d'information à la journée des associations à Strasbourg
 - Participation au « Relais pour la Vie » organisé par la Ligue Contre le Cancer du Bas-Rhin
 - Participation à des réunions organisées par d'autres associations françaises de stomisés et aux actions de « l'International Ostomy Association »

Pour tous renseignements et informations,

Contact : ☎ : 06.33.79.80.37 - ✉ urilco67@outlook.fr - 🌐 <https://www.urilco67.org>



ACTIVITE		MAI	JUIN
Soins socio-esthétiques (sur rendez-vous) <i>Dans les locaux du comité, APM - 3ème étage</i>		Complet	Lundi 14 juin Lundi 21 juin
Consultations diététiques (sur rendez-vous)		Complet	Lundi 14 juin Lundi 28 juin
En raison de la crise sanitaire, les consultations sont essentiellement par téléphone (possibilité en présentiel) ;			
Secteur Villé - Sélestat			Cours de Yoga en visio : places disponibles
Secteur Strasbourg - Haguenau			Cours de Yoga en visio :
Secteur Dorlisheim			Cours de Qi-Gong en visio Places disponibles
Secteur Strasbourg			Marche Nordique 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 :

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 des associations, 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.*

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



Selon la Haute Autorité de Santé,

«les aidants dits “naturels” ou “informels” sont les personnes non professionnelles qui viennent en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment le nursing, les soins, l’accompagnement à la vie sociale et au maintien de l’autonomie, les démarches administratives, la coordination, la vigilance permanente, le soutien psychologique, la communication, les activités domestiques, etc. »

Derrière la plupart des personnes atteintes de cancer, il y a donc un aidant, parfois plusieurs, dont le soutien moral, technique, social et financier est très précieux pour le malade. Souvent silencieux, dans l’ombre de leur proche malade, les aidants **n’ont pour la plupart pas choisi d’être aidants et aucun n’a été préparé à l’être. Ils sont pourtant bien là**, et les difficultés qu’ils rencontrent pour être à la hauteur des missions qu’on leur assigne sont, elles aussi, bien là. Souvent exténués et stressés, les aidants principaux souffrent d’avoir dû mettre leur vie sociale et/ou professionnelle de côté. Bien souvent leur mobilisation les empêche par ailleurs de prendre du temps pour eux afin de se divertir, faire une pause nécessaire ou même aller chez le médecin.

Comment prendre soin de l’autre tout en se préservant ? Telle est la problématique à laquelle sont confrontés les aidants au quotidien.



Le Comité 67 de la Ligue contre le cancer est conscient de ces enjeux et propose aux proches d’échanger autour de ces difficultés dans le cadre de groupes de parole. Animés par 2 psychologues, ils ont lieu une fois par mois au Comité et permettent aux participants de partager leur vécu et de rompre la solitude liée à sa situation.

**Pour tout renseignement, contacter Mélanie MATHIEU,
par téléphone au 03 88 24 71 81
ou par courriel : melanie.mathieu@ligue-cancer.net**



L'atelier massage bien-être (non thérapeutique): (suite)

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Les différentes techniques de massage « bien-être », présentées ci-dessous, ne peuvent en aucun cas se substituer à un soin médical ni permettre de donner un diagnostic ou traiter, ni soigner la maladie.

Certains massages non-thérapeutiques présentent toutefois des contre-indications, renseignez-vous auprès de votre médecin.

Avant de démarrer le massage, le praticien doit prendre le temps de mieux vous connaître, il est amené à vous poser certaines questions afin de vous prodiguer le massage le plus adapté.



Attention au choix du praticien : il peut exister des dérives de nature sectaire. Si le discours véhiculé et l'attitude du praticien vous sèment un doute, soyez extrêmement vigilants. N'hésitez pas à vous informer au près de la Miviludes :

☞ www.derives-sectes.gouv.fr ou miviludes@pm.gouv.fr

Cependant, les massages non-thérapeutiques présentent de nombreux bénéfices dont une profonde détente, favorise la circulation sanguine et lymphatique, permet de se libérer du stress, réduit les douleurs, permet d'accepter les changements de son corps etc. ...

Shiatsu, Ayurvédique, Californien, Thaïlandais, il n'est pas toujours facile de choisir le massage de bien être le plus adapté. Pour vous aider à y voir plus clair, je vous en ai sélectionné quelques-uns ...

Shiatsu

Le massage bien-être shiatsu est d'origine japonaise.

Il permet de soigner les zones douloureuses grâce à une simple **pression des doigts sur certains points du corps**. Il se pratique habillé et permet de dénouer les tensions, de rééquilibrer l'énergie et de chasser le stress.

Thaïlandais

Pratiqué sur un matelas posé au sol et en tenue souple, le massage thaïlandais est composé d'étirements, de torsions et de pétrissages de chaque endroit du corps. Pour cela, le praticien utilise son propre poids, ses mains, ses avant bras et ses pieds. Il permet de **rééquilibrer l'organisme** mais aussi de se libérer des émotions négatives.

Californien

Le massage bien-être californien est réalisé avec de l'huile de massage et parfois des huiles essentielles*. Réalisé grâce à des effleurages doux, fluides et enveloppants, c'est un **massage relaxant** parfait pour les personnes sujettes au stress et aux tensions. Il peut-être aussi efficace pour vaincre certaines douleurs chroniques et musculaires.

(*) *Certaines huiles essentielles sont contre-indiquées dans votre situation. Renseignez vous auprès de votre médecin.*

Suédois

Le massage suédois a été mis au point au 19ème siècle par le médecin suédois Per Henrik Ling, créateur de la célèbre gymnastique suédoise. Il se compose d'une série d'effleurages, de pétrissages, de vibrations et de frictions, réalisés dans un ordre précis. Le massage suédois est à la fois un **massage dynamisant et relaxant**. Il se pratique allongé ou assis.

Amma

Issu des médecines traditionnelles chinoises et japonaises, le massage amma est une **technique énergisante et relaxante** qui s'appuie sur la manipulation de points situés sur les méridiens, les articulations et les muscles.

Réflexologie

Elle peut être **plantaire ou palmaire**. La réflexologie est ainsi une technique de massage qui consiste à appliquer des points de pression sur des zones réflexes du corps représentées sous les pieds, les mains mais aussi au niveau des oreilles. Elle est adaptée à de nombreux troubles tels que le stress.

Ayurvédique

Originaire d'Inde, le massage ayurvédique est basé sur **l'utilisation d'huile chaude**, versée sur le corps ou le front, et de pressions effectuées sur différents points ayurvédiques permettant de rétablir l'équilibre.

Il est réputé pour relaxer en profondeur et chasser les tensions nerveuses.

Prenez soin de vous !
A bientôt, Florence





La demi-lune à genoux : séance douce

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Laissez-vous guider par Roland en suivant ce lien :

<https://youtu.be/5-9x0WsD2kg>

Cette posture à genoux va libérer à la fois la région du bassin en agissant sur les hanches et les cuisses ; mais également le haut du dos grâce à la position en chandelier des bras. Ne forcez pas pour rester dans la posture et si les bras sont sensibles, vous pouvez adapter cette posture en gardant les bras ou en croix à la hauteur des épaules, ou encore amener les mains jointes devant la poitrine pour permettre l'ouverture de la zone de la poitrine. C'est l'ouverture de la cage thoracique pour une bonne inspiration qui est recherchée ici et qui sera facilitée par cette posture d'extension du buste. La préparation se fait couché sur le dos et vous y serez guidés pas à pas par Roland.

Vous pouvez solliciter en vous l'image d'une petite lune à contempler d'abord légèrement au-dessus de vous, pour, par la suite, venir épouser avec votre corps la forme d'une demi-lune, devenir cette demi-lune qui resplendit dans votre ciel intérieur.

Bonne pratique.



STRESS ET EMOTIVITE

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

En médecine chinoise,

Le stress se définit comme une adaptation de l'organisme à certaines situations répétées. Les organes impactés sont le **foie** qui régule les émotions et nous permet de nous adapter constamment, ainsi que le **cœur**, siège des émotions. Si le stress s'installe sur la durée, il va entraîner une fatigue du système **rate** (pensées répétitives et sans issue, soucis). Le Qi Gong est connu comme étant antistress, car les mouvements ont également pour objectif de lever les blocages énergétiques causés par le dysfonctionnement du système **foie**. Il s'agit donc de mouvements calmes et apaisants, et seule une pratique quotidienne et répétée (**2 à 3 fois par jour**) peut améliorer le ressenti et la gestion du stress.



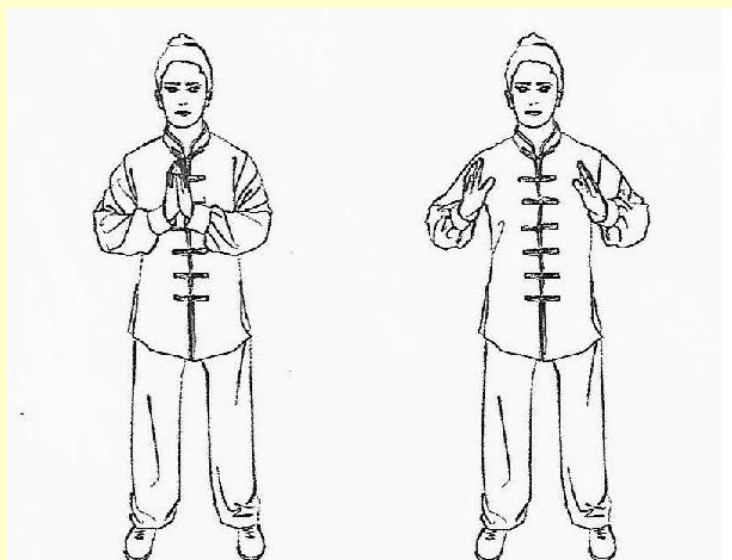
Mouvements de Qi Gong,

Assis sur une chaise, poser solidement les deux pieds au sol ou **debout**, pieds parallèles de la largeur du bassin, maintenez le dos droit et le sommet de la tête vers le ciel. Les genoux et les hanches déverrouillés.

Joignez les mains devant la poitrine.

Expirez longuement, en poussant vers l'avant, avec les paumes des mains.

Recommencez 9 fois. A l'expiration, visualisez l'air qui sort des poumons et entraîne les **pensées négatives**, le **Qi pervers***



*Perversités : froid, chaleur, humidité, sécheresse et vent.

Les perversités sont des énergies néfastes qui proviennent de l'extérieur (énergies dites climatiques) ou qui sont produites par un dysfonctionnement des organes. Ces énergies naturelles ne posent aucun problème pathologique lorsqu'elles s'équilibrent : l'humidité est indispensable pour contrer l'excès de sécheresse, le froid tempère la chaleur, etc. C'est leur déséquilibre et non leur nature qui est en cause dans l'apparition des maladies.



Riz au lait aux fruits rouges (pour 4 pers)

Recette de Frédéric LEFEVRE (chef cuisinier) - validée par Isabelle JECKER (Diététicienne)

Ingrédients

- 100 g de riz rond (de préférence demi complet)
- 1 l de lait frais labélisé (bio, de préférence...) ou de « lait » végétal (lait d'amandes, avoine, épeautre, chanvre... sans sucre ajouté)
- 10 cuillères à soupe de sucre complet
- 1 gousse de vanille

Coulis aux fruits rouges

- 250 g de mélange de fruits rouges, frais ou surgelé
- 50 g de sucre de dattes (ou sucre complet)



Réalisation :

Porter le lait à ébullition puis ajouter la vanille et le riz. Laisser cuire environ 40 min et ajouter le sucre. Terminer la cuisson du riz selon votre goût (il faut que le riz ait bu l'intégralité du lait).

Pour le coulis

Mettre le sucre de dattes dans une casserole puis ajouter les fruits rouges et laisser cuire doucement. Une fois le riz cuit, le mettre en verrine puis ajouter le coulis.

☞ **... Cette recette est à goûter par tous ! Délicieuse, elle est facile à réaliser.**

Elle est colorée, appétissante, facile à manger, énergétique donc nourrissante et très riche en antioxydants. Idéale quand il faut fractionner l'alimentation car on a un petit appétit ou en cas de dégoût ou de nausées, car elle est souvent plaisante à manger quand le reste « ne passe pas ».

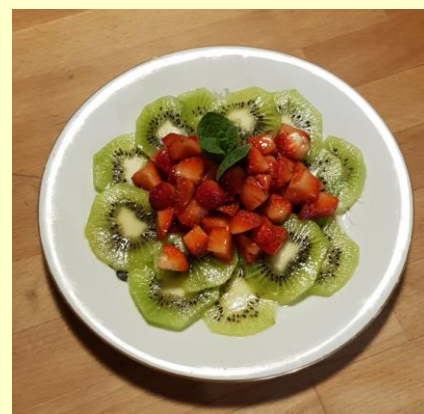
Des « en-cas » toujours disponibles dans le réfrigérateur, qui se conservent bien.

CARPACCIO DE KIWIS (pour 4 pers.)

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

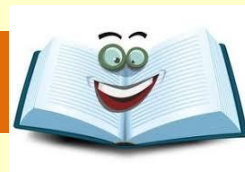
Ingrédients :

- 5 kiwis
- 200g de fraises
- le jus d'un 1/2 citron
- quelques gouttes de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe de sucre glace



Réalisation :

1. Lavez et épluchez tous les kiwis ; enveloppez-en un dans un film alimentaire et placez-le dans le congélateur pour 2 heures.
2. Taillez les 4 autres en tranches fines, au couteau ou à la mandoline, puis arrosez-les de quelques gouttes de citron. Disposez-les en forme de rosace sur quatre assiettes.
3. Lavez et équeutez les fraises. Taillez-les en petits cubes, placez-les dans un bol, arrosez d'un filet de vinaigre balsamique et ajoutez le sucre glace, puis mélangez.
4. Disposez du tartare de fraises au centre de chaque assiette de kiwis. Râpez le kiwi congelé en gros filaments sur le dôme de fraises. Dégustez aussitôt.



Les dames de Kimoto – Sawako Ariyoshi

Lecture proposée par Dorothée LEONATE et Josette SAULNIER – CAZALS

Un voyage à travers le temps et l'espace, et, nous voilà au Japon à l'aube du 20ème siècle. Un dépaysement total assuré par cette saga familiale passionnante. Un merveilleux livre à découvrir !

Le roman débute au Mont Kudo au printemps dans un temple.

« ... Tenant sa petite - fille Hana par la main, Toyono gravissait l'escalier de pierre d'une démarche décidée qui surprenait chez une femme de cet âge (...) Vêtue pour cette visite solennelle de deux kimonos superposés à motifs réguliers, elle semblait aider la jeune fille à monter les marches plutôt que s'appuyer sur elle. L'allure imposante de la dame de Kimoto s'expliquait parce qu'en ce jour, sa petite - fille quittait définitivement la demeure familiale pour se marier.»



Ce fascinant roman est écrit avec l'art et la délicatesse que nous retrouvons dans les broderies raffinées d'un merveilleux kimono.

Il relate de façon intime l'évolution de la place de la femme dans un Japon traditionaliste.

Toyono la grand - mère incarne la tradition immuable et ancestrale. Hana, sa petite - fille, figure centrale du roman, s'applique à être une femme modèle de la société japonaise de la fin du 19ème siècle dans un système de famille patrilinéaire.

A travers trois générations de femmes d'une même lignée nous suivons le mouvement lent mais inexorable vers la modernité dans une société régie par des carcans de siècles de traditions, la guerre s'invitant dans le récit et accélérant ces changements.

L'autrice SAWAKO ARIYOSHI morte à Tokyo en 1984 reste une des plus prestigieuses romancières japonaises.



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

• **SUDOKU** • **GRILLE N°13** • **MOYEN** •

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

www.fortissimots.com

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.fortissimots.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.

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 !