

# 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

## ... En attendant le printemps ...

Notre Comité souhaite pour l'année 2021 continuer à être au plus proche des malades.

Pour répondre au mieux à vos attentes, certaines activités vont reprendre en présentiel, en respectant bien entendu, toutes les mesures sanitaires.

Nous vous laissons découvrir ci-dessous les différentes propositions. Celles-ci pourront être amenées à évoluer.



## A vos agendas !







ACTIVITE	MARS	AVRIL
<b>Soins socio-esthétiques</b> (sur rendez-vous) 	Lundi 22 mars	Lundi 12 avril Lundi 19 avril
<b>Consultations diététiques</b> (sur rendez-vous) 	Lundi 15 mars Lundi 29 mars	Lundi 12 avril Lundi 26 avril
Consultation essentiellement par téléphone, possibilité en présentiel		
<b>Secteur Villé - Sélestat</b> 	Cours de Yoga en visio : <b>places disponibles</b>	
<b>Secteur Alsace bossue</b> 	Très prochainement démarrage de l'Activité Physique Adaptée (APA) en extérieur : <b>places disponibles</b>	

Photo de Mathieu RICARD

**Pour toute information et/ou inscription,  
contactez Cathy Bronner soit :  
par mail [cathy.bronner@ligue-cancer.net](mailto:cathy.bronner@ligue-cancer.net),  
par téléphone : 03.88.24.71.86**



## L'atelier bien-être : Le démaquillage

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

*Pendant les traitements, notre peau devient très fragile : il est essentiel d'y porter deux fois plus d'attention ! C'est essentiel : se démaquiller permet à votre peau de correctement s'oxygéner et aux cellules de se renouveler pendant la nuit. Voici les petits conseils pour ôter au mieux toute trace de maquillage de sa peau.*

«ne pas se démaquiller implique des **pores bouchés et éruptions de boutons, poches sous les yeux et ridules**. En bref, un bon nettoyage vous assure une peau plus saine et jeune plus longtemps».



C'est une étape nécessaire qui permet de se débarrasser des impuretés, de la pollution, du sébum ou encore de la transpiration accumulés pendant la journée.

Il est préférable d'utiliser des textures riches et de laisser de côté les lotions qui peuvent parfois être trop astringentes (décapantes)

Vous pouvez choisir un **démaquillant sous forme de lait ou d'huile**. Le lait démaquillant va retirer les impuretés/maquillage tout en douceur sans aggraver votre peau. Votre peau sera souple, confortable et nourrie.



Fleur de camélia

Vous pouvez vous tourner sans peur vers l'huile d'amande douce (de préférence bio) ou de camélia ou hamamélis qui ont en plus l'avantage de **ne pas avoir trop d'odeur** si les traitements affectent votre odorat.

Les laits et crèmes démaquillantes s'appliquent la plupart du temps **au coton**. Il faut donc être assez douce car le coton peut abîmer les peaux sensibles et aussi les cils fragilisés par les traitements anti-cancéreux.

Commencez par les yeux : fermer les paupières, posez le coton imbibé de produit sur les cils et patientez quelques secondes que le produit agisse. Tirer **délicatement** le coton vers la base des cils pour les débarrasser du mascara.



## SARPASANA

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Pour être guidés dans la posture,  
suivez ce lien

<https://youtu.be/t3Buwciemgg>

**SARPASANA, la posture du SERPENT**, mime la position du serpent qui se redresse.

Cette posture tonifie le haut du dos, ouvre la cage thoracique et apporte la sensation « d'émerger hors de l'eau ». Elle nous apporte des bienfaits sur le plan physique à condition de bien contracter la région lombaire. Elle va revigorer tout votre dos et vous laissera avec une sensation de vitalité. Symboliquement, elle témoigne de la Vie qui émerge.

**Aménagement** : Si vous ne pouvez pas croiser les doigts sur le bas du dos, vous pouvez la pratiquer également en posant les mains à plat sur les fessiers de façon à bien ancrer le bassin dans le sol. Attention de ne pas pousser le menton trop vers l'avant pour ne pas créer de cassure dans la région des cervicales. Le dos doit former un arc régulier depuis le coccyx jusqu'à l'arrière de la tête de façon à bien répartir l'effort tout du long de la chaîne musculaire autour de la colonne vertébrale. Cela est toutefois favorisé ici par la position des mains doigts croisés.

Cette posture compense la tendance à s'enrouler vers l'avant liée à la pesanteur.

Allez-y progressivement. Ne cherchez pas à la tenir longtemps tout de suite. Apprivoisez votre serpent intérieur. Prenez la sur l'inspiration, revenez au sol sur l'expiration, plusieurs fois avant de vous y installer pour 6 à 7 respirations si possible.

A vos tapis.

Christiane et Roland



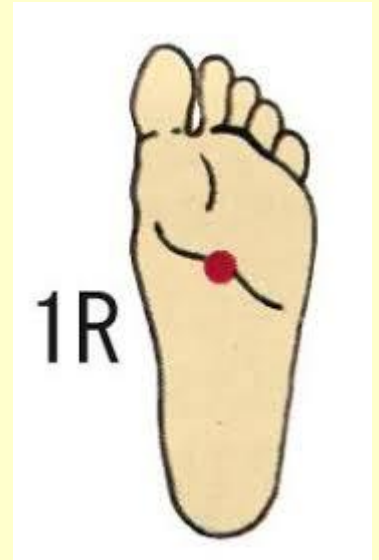
## L'attitude printanière

de Neï Jing Su Wen et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

*«Les trois mois de printemps évoquent un déploiement.  
L'univers est en gésine, la création est dans son éclat.  
On se couche tard et se lève tôt, on sort de sa demeure,  
On dénoue sa chevelure, on se met à l'aise, on goûte la vie. C'est  
l'époque où la vie se donne, ne se retire pas, on offre, on ne pille pas,  
on récompense, on ne châtie pas.»* Neï Jing Su Wen, chapitre 2

En médecine traditionnelle chinoise :

Le printemps est la saison du renouveau, de la germination, du déploiement, en lien avec le système foie. Période de grande vitalité, le printemps apporte vigueur et ardeur. C'est le moment de l'année où l'on a besoin - et envie - de bouger, de se dépenser et d'entreprendre ! Il est alors important de laisser libre cours à nos projets, à nos désirs, dans la mesure du possible, pour ne pas bloquer ce puissant flux énergétique.



### En pratique

- L'élément du printemps est le bois : à la fois flexible et solide, à l'image du bambou, le bois présente un mouvement ascendant et de déploiement qui n'aime pas être contrarié !
- La couleur du printemps est le vert, qu'on peut privilégier dans l'alimentation et les plantes que l'on consomme, mais aussi dans son environnement (objets de décoration, vêtements...).
- L'esprit en lien avec le foie est le «**hun**», associé à la bienveillance et à la compassion. Cette part de nous-même, créative, impatiente et bouillonnante, ne doit pas trop s'agiter, au risque de provoquer colère, agitation et insomnie .
- Le système foie permet de stocker le sang : un élément important permettant d'ancrer cette énergie puissante et mobile, d'en éviter les débordements.
- La saveur du printemps est l'acide, mais veiller à ne pas en abuser car son excès nuit au foie.

### **AUTO-MASSAGE: masser les pieds**

Musée du sel - Figueras - Portugal

Pour détendre le foie et la vésicule biliaire, organes dont la circulation énergétique doit être libre au printemps, massez une petite zone arrondie sous le pied. Cette zone réflexe interagit avec le foie.

Asseyez-vous en tailleur sur une chaise. Placez le pied droit sur la cuisse gauche. En pressant et en tournant, massez la zone au centre du pied, décalée vers le bord extérieur. Massez lentement ce petit disque (de la taille d'une pièce de monnaie environ) pendant 3 à 4mn. Pensez à relâcher le reste du corps. Recommencez avec le pied gauche.

**Quand** : Matin, midi et soir pendant 1 semaine.





## Croque râpé (pour 4 pers)

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

- 100 g de comté
- 500 g de pomme de terre (de type bintje ou belle de Fontenay)  
variante : 250 g de pomme de terre et 250 g autre légume racine (carotte, panais, rutabaga)
- 12 cl d'huile d'arachide
- 4 tranches de jambon blanc
- sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)

Coupez le comté en lamelles.

Pelez les pommes de terre (et autre légume), rincez-les, puis séchez-les. Râpez-les avec une râpe à gros trous, salez, poivrez et mélangez. Formez 8 galettes bien régulières.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et ajoutez les galettes en les tassant bien. Faites-les cuire 8 minutes de chaque côté.

Posez sur 4 galettes quelques lamelles de comté et 1 tranche de jambon blanc. Recouvrez de comté et d'une autre galette.

Placez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 5 minutes et dégustez.



## Minestrone de légumes d'hiver (pour 4 pers.)

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

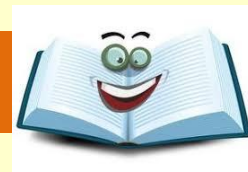


- 2 panais
- 1 chou rave
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 50 cl de bouillon de légumes
- 150 g de petites pâtes
- 400 g de haricots blancs cuits au naturel
- 50 g de parmesan
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin

Epluchez les légumes et rincez-les. Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Taillez les légumes en petits cubes de 5mm de côté et ajoutez-les à l'oignon. Couvrez de bouillon de légumes et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez les pâtes et les haricots blancs égouttés, puis mélangez. Laissez cuire 10 minutes et rectifiez l'assaisonnement.

Servez bien chaud, parsemé de copeaux de parmesan.



## « Un garçon comme vous et moi »

de Ivan JABLONKA - Editions du seuil janvier 2021

et lecture proposée par Dorothée LEONATE et Josette SAULNIER – CAZALS

« Moi, j'appartiens à la génération Récré A2. Cette émission-phare de la deuxième chaîne, créée en 1978... A l'heure du goûter, Goldorak proposait aux garçons une sorte de stage viril »

Moi, lectrice, qui ne suis pas un garçon, je suis attirée par ce titre qui m'interroge ! L'attrait demeure durant ces 295 pages en 36 chapitres plutôt courts. Ivan Jablonka, l'auteur, bientôt quinquagénaire, historien, écrit à partir de sa propre expérience.

Il s'interroge en effet sur sa masculinité, ce qu'il qualifiera aussi de « garçonneté ». C'est à la fois auto biographique, récit de soi, mais en même temps renvoi à différentes époques. Il ne cesse d'interroger les paradoxes de la « masculinité de contrôle », « être un homme pour de vrai », ne renonçant pas à « je me suis mis à pleurer » et exprimant son dégoût pour la violence.

Tour à tour, il relate et analyse le rôle de son éducation mais aussi celui de l'éducation nationale et d'une époque. La « comédie de la virilité » voisine avec des souvenirs d'enfance où l'autre sexe apparaît. Elle s'appelle Cloé, ils ont huit ans, ils sont en CE2.

« Cloé augmentait mon existence » écrit-il. Il est amené plus de quarante ans après à communiquer avec elle et déclare « Aujourd'hui, je sais que je n'aurais pas écrit ce livre sans elle »

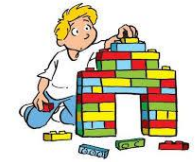
## IVAN JABLONKA

### Un garçon comme vous et moi



LA LIBRAIRIE  
DU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE  
SEUIL

« ...j'écris pour dire des choses vraies, pour rendre manifeste la présence des absents. Mais ma croyance dans cette mission repose sur un désir d'ordre psychologique et social : ne pas rester seul. »



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

• SUDOKU • GRILLE N°3 • DIFFICILE •

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

www.fortissimots.com

• SUDOKU • GRILLE N°7 • MOYEN •

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

www.fortissimots.com

Mots fléchés :

GENDARME A L'AUBE		CHAUDE DANS L'ARENE		TEXTILE ÉDENTÉ		LIMON		À DISPO- SITION DE L'ARMÉE JEU
LIVRE PESANT D'OR						MESSAGE RADIO DIPLOME		
					IDIOT METTRE DE L'ODE			
PAPE INNOCENT GÈNE							RICHESSSE DIVAGUER	
								EN PLEIN CŒUR
HÉROS BIBLIQUE SOLDAT				FAUTE DE BALLE		SOUVERAIN TROIS SUISSES		
		FIN DU JOUR	LIPPES RÈGLE					
DÉCISION DE JUSTICE								ELLE CONNAIT LA MUSIQUE
					VIVES EAUX			

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 !**