

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

## Liberté

Poème de Paul Eluard (extrait)

*Sur mes cahiers d'écolier  
Sur mon pupitre et les arbres  
Sur le sable sur la neige  
J'écris ton nom*

*... Sur la mousse des nuages  
Sur les sueurs d'orage  
Sur la pluie épaisse et fade  
J'écris ton nom*

*... Sur les sentiers éveillés  
Sur les routes déployées  
Sur les places qui débordent  
J'écris ton nom*

*... Sur la lampe qui s'allume  
Sur la lampe qui s'éteint  
Sur mes maisons réunies  
J'écris ton nom*



*... Sur mon chien gourmand et tendre  
Sur ses oreilles dressées  
Sur sa patte maladroite  
J'écris ton nom*

*... Sur mes refuges détruits  
Sur mes phares écroulés  
Sur les murs de mon ennui  
J'écris ton nom ...*

*Et par le pouvoir d'un mot  
Je recommence ma vie  
Je suis né pour te connaître  
Pour te nommer*

## Liberté

## Conte : "Noël est revenu"

Christiane Singer évoquait dans l'un de ses ouvrages un conte entendu "il y a longtemps" et dont elle ne savait plus la provenance. Je sais, moi, que j'ai découvert ce conte par Christiane Singer et c'est ainsi que se renouent les fils de la transmission.

Hommage aux conteurs oubliés de cette histoire, subtile messagère de la confiance renouvelée en nos ressources.

*Il était une fois un homme épuisé par sa longue marche. En hiver, alors qu'il traverse une forêt obscure, une clairière apparaît. Dans cette clairière, une maison lumineuse.*

[https://www.dropbox.com/l/AABLYIWKto7\\_hSfGuXRCuVdH6iy\\_R01byB4...](https://www.dropbox.com/l/AABLYIWKto7_hSfGuXRCuVdH6iy_R01byB4...)

Nicole DOCIN - JULIEN  
Conteuse



**A vos agendas :**

**La semaine prochaine, mardi 22 décembre à partir de 17h :**

**un conte en direct via Zoom avec Nicole Docin-Julien !**

**Guettez votre boîte mail ! le lien de connexion va suivre !**



## Vous allez adorer les soins du visage !!!

### Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

*Démangeaisons, rougeurs, tiraillements, ... Les traitements anti - cancéreux assèchent et modifient la qualité de la peau de notre visage.*

*Oui, mais voilà : ce n'est pas une fatalité ! Un visage hydraté, apaisé et tout doux c'est possible, même sous traitements anti - cancéreux. Voici donc quelques petites astuces pour que votre visage retrouve souplesse, beauté, confort et, avec ça, son sourire !*

### 1. On nettoie son visage... avec les doigts !

**Démaquillage et nettoyage** sont les étapes essentielles pour bien préparer sa peau à l'hydratation.

Pour se débarrasser de toutes les vilaines impuretés qui se sont nichées dans les pores de la peau durant la nuit et enlever le maquillage de la journée, on émulsionne, matin et soir, une petite noisette de lait ou de gel démaquillant... avec ses doigts ! Aux oubliettes, les cotons, trop agressifs pour la peau fragilisée. On n'oublie pas de les choisir sans parfum ou avec un parfum sans allergène afin d'éviter tout risque d'irritation !

### 2. Une petite pause pour les yeux

Pour le démaquillage des paupières, on remplace ses mains par un coton imbibé d'une huile démaquillante pour les yeux que l'on vient délicatement poser sur les paupières. On compte jusqu'à 10... Et hop : on essuie avec douceur de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil !



### 3. Le tonique : un geste fraîcheur et propreté pour le visage

Enfin, pour compléter ce nettoyage et garder une peau toute propre, on peut aussi se munir de son tonique sans alcool préféré pour caresser l'ensemble de son visage. Et sans oublier le cou, s'il vous plaît !



### 4. Quel amour, ma crème de jour !

Pour compléter cette petite routine cosmétique, on vient déposer une bonne quantité de crème de jour hydratante sur le front, le nez, les joues et le menton. Et on fait pénétrer le tout délicatement par des mouvements circulaires.

### 5. Un masque, j'en rêve !

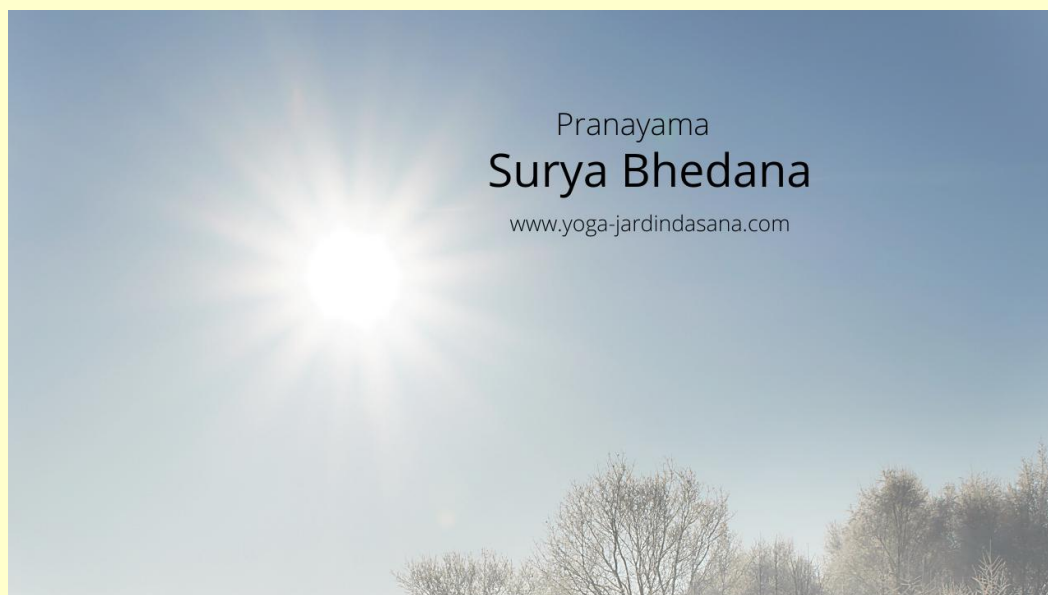
Oui oui, c'est promis, vous allez l'aimer très fort. Le masque est un soin riche et naturel qui va vous permettre de faire une vraie pause et de retrouver une peau hydratée, douce et éclatante ! Les masques maison sont faciles à réaliser. Alors, octroyez-vous ce moment cocooning ! Les secrets pour réaliser un masque efficace sont dans cette vidéo <https://youtu.be/ORRUe7AG578>

Je vous souhaite de douces fêtes !



## La PERCEE de la narine Solaire, SURYA BHEDANA

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Dans la tradition du Yoga, notre corps est en permanence traversé et animé par des énergies complémentaires qui, en s'associant en créent une nouvelle, appelée la Vie !

Pour cela, le langage symbolique évoque les lumineaires comme 2 polarités d'énergie qui s'attirent et se complètent. Ici vous pratiquerez un Pranayama dédié au Soleil, cet astre qui nous réchauffe et permet la vie sur Terre. Il s'agit d'une technique où l'on inspire par la narine droite (côté du corps irrigué par des canaux d'énergie solaire) pour expirer dans la narine gauche, lunaire. C'est le moyen de se forger un passage qui ouvre les canaux d'énergie solaire et qui vous apporteront tonification sans agitation.

Pour vous laisser guider, [suivez ce lien : https://youtu.be/0Dbp5967k88](https://youtu.be/0Dbp5967k88)

Petite expérience : surveillez - vous, lorsque vous êtes réveillé la nuit et que vous n'arrivez pas à vous rendormir rapidement, quelle narine fonctionne le plus ?

Pour cela placer le dos de votre main à quelques centimètres de l'entrée de votre nez, expirer et sentez quelle narine envoie le flux le plus fort.

Réponse (secrète) : probablement c'est votre narine droite. Les sages de l'Inde proposent alors d'inverser le processus en favorisant la narine lunaire, c'est-à-dire la narine gauche avec Chandra Bhedana.

Pour vous laisser guider, [suivez ce lien : https://youtu.be/cJQMCMZ\\_SAI](https://youtu.be/cJQMCMZ_SAI)

Bonne pratique....



## L' ATTITUDE HIVERNALE

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

Pour faire face au stress et refaire son énergie en hiver, la médecine chinoise porte une attention particulière aux reins.

Dans la tradition taoïste, la peur est associée à l'affaiblissement des reins. On parle de « vide de reins ». Ces peurs peuvent être liées à la survie (peurs financières), à la sexualité (agression, viol...), aux relations familiales, professionnelles (peur de perdre son travail, son statut...) ou encore à des schémas inconscients qui nous font nous dépasser à outrance pour gagner l'approbation de nos supérieurs et de notre famille.

### A la racine de notre énergie vitale

Les reins représentent « la racine de notre énergie vitale », le secret de bien vieillir, notre héritage ancestral et nos réserves vitales ou « capital de santé ». La médecine chinoise associe l'eau aux reins.

Avec la vessie, ceux-ci assurent en effet l'équilibre de l'eau dans le corps. Cette dernière nous rafraîchit, nous hydrate et permet la circulation du sang. L'assèchement et la raideur qui découlent d'une perte d'eau sont les premiers signes de l'affaiblissement des reins, à cause du stress ou du vieillissement. La peau mal hydratée et irriguée se ride. Les organes se rétrécissent et se calcifient (notamment le cerveau qui a besoin d'humidité). Les reins contiennent aussi la force et le feu primordial qui permet à tous les organes de fonctionner, comme le feu du sous-sol qui chauffe toute la maison, de l'appareil digestif à nos processus métaboliques dont les systèmes hormonaux ou immunitaires. Lorsque nos reins s'épuisent, nous sommes plus frileux et fatigués.

Nous avons moins d'énergie. L'énergie des reins, à la fois yin et yang, nous permet de mieux comprendre une écologie du corps semblable à celle de notre planète. Face au stress, nous sommes dans un premier temps en surchauffe. La flamme est au maximum, et nous épuisons notre carburant et nos nappes aquifères internes. Cela passe par notre alimentation quotidienne, tout d'abord, et ses excès de « feu » : sucre, viande, stimulants, sodium, café, thé, alcool et chocolat, qui nous donne le coup de pouce pour aller plus loin que ne le veut notre organisme.

### Refaire le plein d'énergie et recharger les reins

Dans un deuxième temps, c'est le « froid » qui s'installe car la veilleuse électrique des surrénales ne fonctionne plus. Cela peut se traduire par une frilosité anormale, l'épuisement physique de divers organes (le cœur en particulier, organe du feu) ou l'épuisement psychique, celui du burn-out, qui amène à une paralysie de la force vitale.

La médecine chinoise a toujours mis l'accent sur l'importance d'alterner travail et repos.

Durant la journée, nous faisons davantage appel au feu, qui fait battre notre cœur plus vite, nous fait marcher, courir, chanter, digérer les aliments, pensées et émotions. La nuit, place au sommeil, période de l'eau et de sa tranquillité, où nos reins se ressourcent. Se mettre au diapason des saisons est aussi important. Ainsi en hiver, saison des reins, c'est le moment de faire face aux peurs qui nous épuisent. C'est aussi la saison idéale pour nous ressourcer, revenir, comme les arbres à l'essentiel de la vie.

**AUTOMASSAGE: réchauffer la zone des reins.**

Debout ou assis sur un tabouret, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, posez les poings fermés pouce à l'intérieur dans le dos.

Frottez la zone des lombaires et du sacrum à la verticale, puis à l'horizontale, pour réchauffer les reins et le petit bassin ( 3 minutes plusieurs fois par jour).



## Méditation : L'instant présent

### de Christophe ANDRE

*Allongez- vous sur un tapis épais. Placez un petit coussin plat sous la nuque et sous les genoux pour bien décontracter le dos.*

*Relâchez le corps, bras allongés, paumes de mains vers le ciel. Respirez tranquillement...*

**L'INSTANT PRESENT (fichier audio)**

Notre esprit est capable de vagabonder dans le temps, mais pas notre corps.  
Le corps, lui est toujours dans le présent...

Alors, pour nous ancrer dans le présent, nous allons simplement nous ancrer dans notre corps, nous ancrer dans notre souffle...dans chaque inspiration, dans chaque expiration...  
Nous ancrer dans les sons de chaque instant... dans nos sensations physiques à chaque moment...

Nous allons vivre chaque seconde comme si elle était unique.  
D'ailleurs, elle l'est, vraiment!  
Jamais encore vous n'avez vécu cet instant...  
et jamais plus vous ne le revivrez...

Vous ne pouvez l'empêcher de fuir et de disparaître.  
Mais vous pouvez décider de pleinement l'habiter.

Décider de pleinement habiter ce repas avec vos proches,  
Malgré les soucis qui entraînent votre esprit ailleurs...  
Décider de pleinement habiter, maintenant, cet instant  
D'un après-midi d'été, ce matin de printemps, ce soir d'hiver,  
ce jour d'automne...

De pleinement habiter ces vacances, même si la rentrée suivra...

De pleinement habiter toute votre existence, malgré la mort qui viendra...

**De pleinement habiter chaque instant de votre vie,**

**à commencer par celui-ci...**





## MOUSSE AU CHOCOLAT PARFUMÉE A LA CARDAMOME ET STREUSSEL A LA CANNELLE

recette proposée par Michel HUSSER (chef étoilé) et Isabelle JECKER (Diététicienne)

### Ingrédients

#### Pour la mousse

- 6 œufs
- 200 g de chocolat
- 25 g de beurre
- 1 café ristretto
- 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre
- 20 g de rhum (facultatif)

#### Pour le streussel

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande
- 0,2 g de levure chimique
- 2,5 g de cannelle en poudre

### Préparation :

1. Faire fondre le chocolat dans un bol au bain marie
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs
3. Mélanger les jaunes avec le café, le rhum, la cardamome et le beurre en pommade
4. Monter les blancs en neige ferme
5. Mélanger les jaunes avec le chocolat fondu pour obtenir une consistance de pommade
6. Lorsque le mélange est tempéré, mélanger délicatement les blancs avec cette pommade pour obtenir une mousse légère et homogène
7. Mettre au frais dans un grand bol ou des petits pots individuels pendant 24 heures
8. Mélanger tous les ingrédients du streussel dans un robot pour obtenir une consistance de sable
9. Former des petites boulettes et cuire au four à 170° pendant 15 minutes
10. Garnir les mousses avec ce streussel pour donner du croustillant

### Recommandations :

Cette recette est idéale en cas de perte d'appétit : un petit pot apportera réconfort et beaucoup d'énergie dans un petit volume.

C'est une collation gourmande en cas d'alimentation fractionnée.

La cardamome aide à lutter contre les diarrhées. La cannelle a des vertus anti-inflammatoires.



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 !**