

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

Meilleurs Vœux

Cette année 2020 qui s'achève restera longtemps dans nos mémoires.

Cette situation si particulière nous a amenés à créer **Hebdo'Ligue**.
« Gardons le lien » était notre ligne de conduite.

Nous voilà arrivés en fin d'année avec le n°8.

Vos messages d'encouragements, vos remarques, nous ont incités à
poursuivre cette belle aventure.

Nous vous donnons rendez-vous début 2021 pour le numéro 9.

D'ici là, nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.

Prenez bien soin de vous et à l'année prochaine.

Cathy & Hélène





Le maquillage de fête !

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)



Pendant les traitements en cancérologie, il est important de prendre du temps pour soi, C'est peut-être le moment d'essayer un nouveau maquillage ? Ou tout simplement de découvrir le maquillage ! Se trouver jolie va vous aider à regagner en estime de soi et permet de participer activement à la guérison.

Quelques gestes de beauté-maquillage simples sont possibles pour retrouver le sourire !

Un maquillage réussi passe par un joli teint ! Avant toute chose, pensez à bien hydrater votre peau. La crème de jour sera une excellente base de maquillage.

- Appliquez ensuite un **fond de teint fluide**, aux doigts ou au pinceau, selon vos préférences. Choisissez-le de la même teinte que celle de votre peau ou une teinte légèrement au-dessus de votre carnation.
- Pour un maquillage longue tenue, déposez un nuage de **poudre libre** avec un gros pinceau afin de fixer le fond de teint.
- S'il vous reste quelques secondes, mettez une touche de blush sur les pommettes pour un effet bonne mine immédiat.



Pour le maquillage des yeux, je vous ai réalisé une vidéo avec le maximum d'explications et de détails pour réaliser un joli maquillage en ces jours de fêtes ! C'est un maquillage qui peut être porté tous les jours... Il est chic et discret ! <https://youtu.be/nOI9o09-tf4>

Au comité, nous utilisons des fards aux pigments naturels qui vous assurent de très jolis maquillages. Ce sont des produits certifiés bio qui proposent une gamme élargie (rouge à lèvres, poudre, crème teintée, crayons pour les yeux.. Personnellement, j'adore !

Alors à vos pinceaux (- :



Belles fêtes à vous tous !

*J'ai hâte de vous retrouver
en 2021 !*

Florence



UNE SEANCE D'ETIREMENTS DOUX

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Cette courte séance peut se pratiquer le matin au réveil même dans votre lit pour démarrer en douceur votre journée, mettre le corps en mouvement sans forcer.

Elle peut aussi se pratiquer le soir pour effacer les tensions et la fatigue du jour.

Elle peut préparer une séance plus approfondie avec des postures de votre choix.

S'étirer en douceur agit sur l'ensemble du corps et notamment des fascias, ces enveloppes qui mettent nos chaînes musculaires en lien. Elle dénoue les nœuds, lorsqu'elle est pratiquée avec une respiration lente, longue et légère. Ne forcez pas pour respirer, privilégiez l'allongement du souffle et la conscience des étirements mis en place.

Apprenez à faire la différence entre les sensations que vous procurent un étirement et celle de la douleur, signe que vous allez trop loin. S'exercer à cette sensibilité affine votre perception du corps et vous fait entrer dans la conscience du corps de l'énergie. En occident cette notion de « corps de l'énergie » peut nous paraître étrange : nous pouvons l'appréhender au travers de l'ensemble des sensations qui surgissent lorsque nous travaillons le corps en conscience. Une définition de l'énergie pourrait être : de la conscience placée sur le souffle.

Pour cela, suivez ce lien : <https://youtu.be/qlnH5AmxX-w>

Bonne pratique.

Christiane et Roland



CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE

de Eline SNEL et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

La grenouille est un curieux animal.

Elle peut faire des bonds énormes,
mais elle peut aussi rester très tranquille.

Elle remarque tout ce qui se passe autour d'elle,
mais elle ne réagit pas.

Elle respire et se tient tranquille.

Comme elle ne se laisse pas entraîner par
toutes sortes d'idées lui passant par la tête,

elle reste calme,
elle est complètement calme
pendant qu'elle respire.

Son ventre gonfle et se dégonfle,
Il va et il vient.

Ce que peut faire une grenouille,
Nous le pouvons aussi.





Quelques pépites pour accompagner votre dessert

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

Cookies au chocolat, gingembre et petit épeautre (12 cookies)

- 140 gr de farine de riz complet
- 2 c. à café de poudre à lever
- 50 gr de sucre de canne complet
- 80 gr de flocons de petit épeautre
- 80 gr de chocolat noir
- 15 gr de gingembre confit cristallisé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de lait de riz

Préchauffer le four à 180°. Mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre, les flocons et une pincée de sel.

Ajouter le chocolat concassé et le gingembre confit haché. Mélanger et ajouter l'huile et le lait. Enfourner pour 20 mn environ. Dès la sortie du four, décoller les cookies pour qu'ils n'attachent pas, puis laisser refroidir sur la plaque.



Biscuits fourrés praliné (25 biscuits)

- 250 gr de farine de blé T80 ou T65
- 85 gr de sucre de canne blond
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 gros œuf
- 55 gr de purée d'amande blanche
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 40 ml de lait végétal
- Quelques cuillerées de pâte à tartiner de votre choix

Mélanger la farine, le sucre, la vanille et le sel dans un grand saladier. Casser l'œuf et mélanger. Ajouter la purée d'amande et l'huile. Sabler du bout des doigts.

Ajouter enfin le lait et pétrir pour former une boule. Réfrigérer pendant 1h au moins. Etaler sur une surface farinée. Découper une cinquantaine de biscuits à l'emporte-pièce.

Enfourner pendant 10 mn à 210°C. Laisser refroidir sur une grille, puis tartiner de pâte à tartiner et refermer comme des petits sandwiches

Sablés aux noix (20 sablés)

- 80 gr de purée d'amande complète
- 80 gr de sucre brun
- 1 œuf
- 150 gr de farine T80
- 80gr de cerneaux de noix broyés
- Des cerneaux pour la décoration
- Un peu de lait végétal si besoin

Préchauffer le four à 160°C.

Dans un saladier, mélanger la purée d'amande avec le sucre. Ajouter l'œuf, la farine et les noix hachées. Pétrir pour former une boule. Si trop friable ajouter un peu de lait végétal. Placer au réfrigérateur pendant 30 mn. Etaler sur une épaisseur de 1 cm, dorer si on le souhaite (œuf ou lait), décorer d'un cerneau de noix, placer sur une plaque. Enfourner pendant 15 min. Laisser refroidir.



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 !