

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

## Hommage à Anne SYLVESTRE.... auteur, compositrice et interprète

" ... Noël n'est pas au magasin  
Mais dans mon cœur et dans mes mains  
Si j'en prends la peine  
Ma tête est toute pleine  
De ce que j'offrirai demain  
Noël n'est pas au magasin

Avec du papier, des ciseaux  
Des crayons, de la colle  
Je ferai naître des oiseaux  
qui chantent et qui s'envolent

Avec quatre bouts de tissu  
Des rubans, des boutons perdus  
Du coton bleu ou rose  
J'inventerai des choses....

...Quand j'aurai fabriqué des fleurs  
Des lampions, des images  
Dans un grand morceau de bonheur  
je ferai l'emballage

Et pour ficeler tout ça  
Un grand sourire suffira  
Mon cadeau est à prendre  
Voyez comme il est tendre ...

Extrait de la chanson "Noël n'est pas au magasin"



## Conte : "Les trois anneaux"

*"On raconte en Serbie que les femmes ne doivent pas se coiffer le vendredi. C'est peut-être en souvenir des trois bagues ?*

*Ce conte mystérieux des Trois Anneaux évoque les liens subtils unissant l'homme à la nature et au monde d'en haut.*

*Si les contes parlent une langue simple et familière, il se pourrait bien qu'une certaine partie de notre esprit perçoive, à notre heureux insu, leur dimension profonde et symbolique.*

*A tous les 3Princes" en quête d'amour, à toutes les "Princesses" inspirées, à toutes les "Vieilles" porteuses de sagesse millénaire, je souhaite une belle écoute ... (fichier audio)*

**Nicole DOCIN - JULIEN**  
Conteuse



## Comment atténuer et cacher les cernes ?

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Cette question revient souvent, j'ai alors décidé de vous apporter plusieurs solutions pour cacher les cernes et ne plus avoir l'air fatigué ...

Et il est vrai qu'avec les différentes thérapies, la fatigue peut gagner notre organisme et les cernes peuvent faire leur apparition !. Vous trouverez dans ma vidéo des conseils pour savoir comment cacher les cernes et atténuer les poches.

<https://youtu.be/XhoDrY8aepE>

L'objectif étant de retrouver un regard frais, pour vous permettre d'avoir une bonne mine.



### Le froid pour cacher les cernes

Les bonnes vieilles méthodes ont toujours la côte ! Et il est vrai que le froid est reconnu pour ses bienfaits pour la peau, notamment pour resserrer les pores et favoriser la circulation sanguine.

Vous y trouverez aussi des conseils "make-up" pour cacher les cernes !

De plus, la peau étant au niveau des paupières particulièrement fine et fragile. Il faut la protéger pour éviter qu'elle ne se flétrisse mais la proximité de l'oeil impose l'emploi de produits très doux.

Je vous donne ci-dessous une recette naturelle pour créer votre crème cosmétique "contour des yeux" pour les femmes et les hommes !



3 cuillère à soupe d'huile riche (exemple d'huiles : huile de pépin, d'avocat, de calendula, de jojoba, macadamia, sésame, noix de coco...) + 4 gouttes d'huile essentielle de petit grain ou la remplacer par une huile essentielle très douce : camomille, carotte, lavande fine.

Appliquer en massant légèrement de l'angle interne de l'œil vers l'extérieur.

### **Bien entendu, l'eau de bleuet reste un incontournable !**

L'eau florale de bleuet s'applique sur la peau et sur les yeux gonflés, irrités ou fatigués. Ses propriétés décongestionnantes en font en effet une arme efficace contre les cernes et les irritations.

Sur la peau, elle lutte contre les inflammations et tonifie l'épiderme. Soin douceur, l'eau florale de bleuet est un excellent après-soleil. Aux teints ternes, elle redonne éclat et vitalité.



Que de bons soins à tous et toutes !



## RESPIRER : VILOMA PRANAYAMA

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

Viloma est le nom donné à ce pranayama qui nécessite une position assise dos droit.

N'hésitez pas à prendre une chaise si c'est mieux pour votre confort. Essayez de ne pas vous crispier au niveau des épaules, du cou. La tête doit rester droite de façon à ce que votre colonne vertébrale ne soit pas enroulée.

Il vous sera demandé de tantôt boucher une narine, tantôt l'autre, tantôt de laisser vos narines libres. Faites le de façon à reposer votre bras qui ne travaille pas et ainsi éviter la fatigue de l'épaule.

Inutile de presser trop fortement votre narine pour la boucher : il suffit d'une très légère pression pour ne pas être gêné ensuite au moment où vous relâchez votre pression. La cloison nasale ne doit pas être déviée.

Ce pranayama contrôle l'inspiration et l'améliore.

Pour vous laisser guider, suivez ce lien :

[https://youtu.be/ee\\_K9IurHp8](https://youtu.be/ee_K9IurHp8)

Bonne pratique.  
Christiane et Roland





## L'UTILE ET L'INUTILE: MEDITATION DE L'ARBRE

de Christophe ANDRE et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

Vérifiez que vous êtes bien là, bien présent à vous-même...  
Votre corps est ici, certes, mais prenez le temps de vérifier  
que votre esprit y est aussi...

Si vous avez un arbre sous les yeux, c'est parfait...  
Sinon pensez à un arbre que vous connaissez bien,  
que vous aimez bien...ou imaginez n'importe quel arbre.  
Contemplez- le tranquillement...voyez comme il ne fait rien,  
cet arbre, rien du tout...voyez comme il semble inutile...

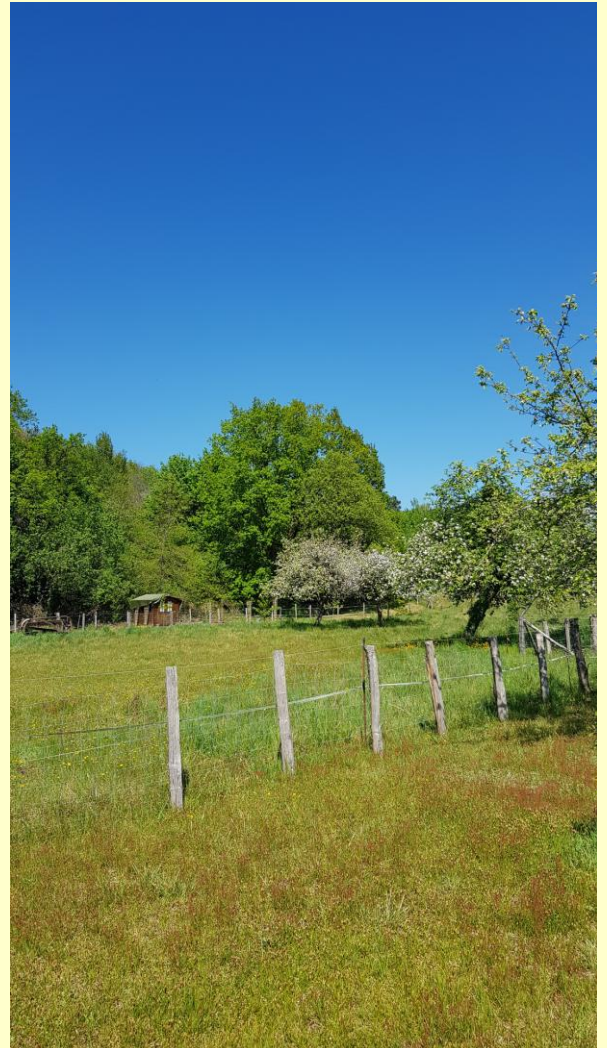
En réalité, évidemment, il fait beaucoup de choses: il  
pousse, il grandit, il filtre l'air, il rejette de l'oxygène, il  
donne de l'ombre, il embellit le paysage, il offre un abri aux  
oiseaux, aux insectes, il ralentit les vents violents...

Et vous, à cet instant, vous êtes semblable à l'arbre : en  
train de méditer, immobile et apparemment inutile...juste  
là, à suivre votre respiration qui va qui vient...à prendre le  
temps de ressentir tout ce qui se passe dans votre corps...à  
écouter le murmure du monde...

Et pourtant, tout comme l'arbre, sans rien faire de visible,  
sans effort, sans intention directe, vous permettez à tout un  
tas de choses importantes et passionnantes de survenir:  
vous apportez un peu de calme à ce monde bruyant et  
agité...vous vous faites du bien en donnant du répit à votre  
esprit...vous cultivez votre sensibilité et votre  
discernement...

Simplement parce que vous avez décidé de rester là immobile, attentif à votre souffle...à  
votre corps...aux bruits du monde...laissant filer vos pensées...et ne cherchant rien, n'allant  
nulle part...acceptant, pour un temps, de ne rien faire d'utile, du moins en apparence...

[\(fichier audio\)](#)







## FRAICHEUR DE FENOUIL ET TRUITE FUMEE EN VERRINE

recette proposée par RODA ( Réseau oncologique d'Alsace) et Isabelle JECKER (Diététicienne)

### Ingrédients (12 verrines)

- 2 petits ou 1 grand fenouils (200gr)
- 300 gr de truite fumée
- 150 gr de fromage de chèvre frais
- 200 gr de fromage blanc
- 1 citron
- poivre



### Préparation :

Emincer le fenouil en petits cubes de 5 mm de côté (taille macédoine). Blanchir 3 mn à la poêle (ou dans un bouillon de légumes). Citronner et réserver.

Pendant ce temps, préparer la truite en petites lamelles.

Mélanger le fromage de chèvre avec le fromage blanc, puis saler (*pas trop la truite fumée est salée*) et poivrer. Incorporer le fenouil une fois qu'il a refroidi à la température ambiante.

Ajouter la truite au mélange fromage et fenouil.

Mettre dans les verrines et décorer avec le plumet de fenouil, du citron et un peu de zeste (*en cas d'aphtes, éviter le citron*). Conserver au réfrigérateur.

### Recommandations :

Fraîche, rapide et facile à manger, cette recette sera une alliée les jours de petit appétit, en cas de problème de bouche, ou encore, comme entrée lors d'un repas plus festif.

Le fenouil aide également en cas de troubles digestifs.

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 générale, 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 !**