

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

La bise se rue à travers – Paul VERLAINE (1844 – 1896)

La bise se rue à travers
Les buissons tout noirs et tout verts,
Glaçant la neige éparpillée
Dans la campagne ensoleillée.
L'odeur est aigre près des bois,
L'horizon chante avec des voix,
Les coqs des clochers des villages
Luisent crûment sur les nuages.
C'est délicieux de marcher
A travers ce brouillard léger
Qu'un vent taquin parfois retrousse.
Ah ! fi de mon vieux feu qui tousse !
J'ai des fourmis plein les talons.
Debout, mon âme, vite, allons !
C'est le printemps sévère encore,
Mais qui par instants s'édulcore
D'un souffle tiède juste assez
Pour mieux sentir les froids passés
Et penser au Dieu de clémence ...
Va, mon âme, à l'espoir immense !

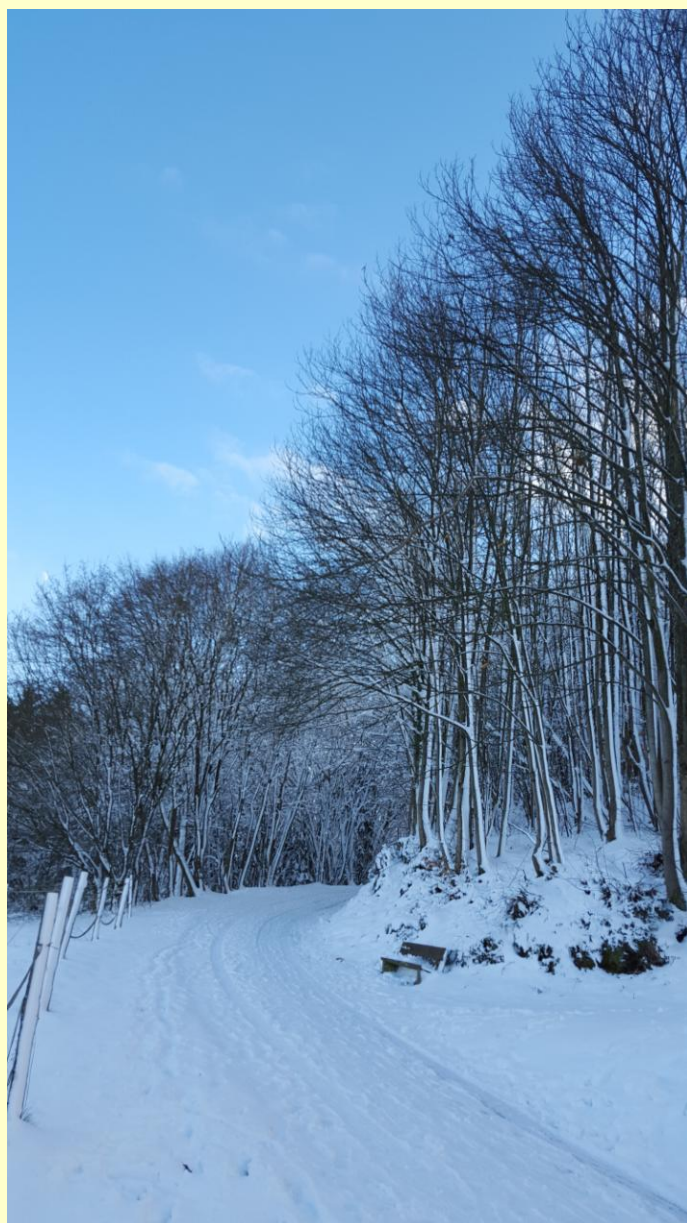


Photo de Mathieu RICARD

Votre avis nous intéresse !

Pour la suite de diffusion de notre journal votre avis nous est important.

- Que pensez-vous des articles proposés ?
- Qu'aimeriez-vous voir paraître ?
- A quelle fréquence souhaiteriez - vous le recevoir ? Hebdomadaire ? Bimensuel ? Mensuel ?

N'hésitez-pas à nous faire un retour par mail à Hélène (Hélène.Steiner@ligue-cancer.net)
et / ou Cathy (Cathy.Bronner@ligue-cancer.net).



Le massage du visage

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)



Le massage du visage devrait être une habitude quotidienne à tout âge : il stimule les petits vaisseaux, lutte contre les infiltrations qui peuvent gonfler le visage, stimule les muscles sous-jacents, prévenant l'affaissement et les rides liées à l'âge ou un assèchement de la peau.

Au final, les traits sont lissés et les signes du temps reculent..

Le massage facial fait pénétrer l'huile, tonifie la peau et le soir, chasse la fatigue de la journée. Il se pratique du bout des doigts avec un mélange de fermeté et de douceur.

Il existe aussi la réflexologie faciale qui est une méthode naturelle d'accompagnement de la douleur et des troubles fonctionnels.

Le Dien Chan est une méthode inventée au début des années 80 par le professeur Châu.

Parce que le visage est très proche du cerveau, richement vascularisé et pourvu de nombreuses terminaisons nerveuses, on obtient des techniques de stimulation sur des points ou zones réflexes du visage, des résultats efficaces et immédiats pour un grand nombre de maux.

Le Dien Chan permet ainsi de soulager quasiment toutes les douleurs et améliore la qualité de vie.

- Soulage la douleur des maux quotidiens (problème musculo-articulaire, digestifs, maux de tête, sinusite, asthme, fatigue.
- Réduit les effets indésirables des médicaments
- Renforce son tonus,
- Garder sa jeunesse

Mon amie, Laure Parmentier pratique la réflexologie, je vous propose via ces deux vidéos de vous guider à l'automassage Dien Chan.

<https://youtu.be/t0ZxQcwFVpg> / <https://youtu.be/Rfh40JwtGHk>

avec comme petite précision que pour le mouvement de la bouche, il ne faut pas stimuler la zone sous le nez pour les personnes immunodéprimées.

Prenez soin de vous !



La posture du petit poisson, appelé aussi la grenouille

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Une séance courte

Suivez ce lien :

<https://youtu.be/4d7IE8AQ0rY>

Que la Nouvelle Année vous permette de « nager comme un poisson dans l'eau » ! voilà ce que nous vous souhaitons avec cette séance ciblée sur une posture agréable et sans complexités.

La symbolique du poisson est, en Inde, reliée avec l'élément EAU qui existe en nous pour une grande part. La Science l'atteste : nous sommes faits d'une importante quantité de liquides qui véhiculent la Vie en nous. Les mythologies de l'Inde considèrent aussi que la Sagesse du Yoga nous est parvenue par le biais d'un poisson ayant écouté par « mégarde » l'enseignement du Dieu Shiva à sa compagne, Parvati.

Cette posture est une posture de la famille des EXTENSIONS douce, ce qui implique une ouverture de la sphère de la respiration. Ainsi en vous laissant guider vers la posture, vous améliorerez votre capacité respiratoire, et avec elle vos échanges inter - cellulaires, vous vous rapprocherez des origines d'une sagesse millénaire.... Et également de cette sagesse qui est en vous !

Indépendamment des effets d'une posture sur le corps physique, la posture en général, apporte également un effet psychique. Ici, laissez-vous aller dans un mouvement doux de votre bassin : à l'Inspir, laissez le ventre se détendre, le creux lombaire se former (sans excès), puis à l'Expir, rentrez le ventre et laissez votre région lombaire se rapprocher du sol. Ce petit massage crée comme un bercement qui adoucit notre vécu.

Bonne pratique !
Christiane et Roland



Méditation sur la beauté

de François Cheng et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)



Fichier audio

« C'est bien grâce à la beauté qu'en dépit des conditions tragiques nous nous attachons à la vie.

Tant qu'il y aura une aurore qui annonce le jour,

Un oiseau qui se gonfle de chant,

Une fleur qui embaume l'air,

Un visage qui nous émeut,

Une main qui esquisse un geste de tendresse,

*Nous nous attarderons
Sur cette terre si souvent dévastée.»*

Conte



" Conte de Thibault"

proposée par Nicole Docin – Julien (Conteuse)

"Un jour de neige, un Troubadour égaré, une forêt d'Alsace et voilà que vient vers vous l'histoire de Thibault et dans son histoire, celle de la Belle Odette.

S'il y a beaucoup à rêver et à méditer dans ce conte émouvant Charmante légende d'antan, solidarité entre le monde animal et le monde humain, libération de la beauté, résilience par la musique.

Chacune et chacun l'entendra selon son cœur. Je vous souhaite une douce écoute".

<https://youtu.be/o0vrRkd-dso>





PETITS PAINS AU YAOURT (pour 5 petits pains)

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

- 200 g de farine (s) au choix (blé, épeautre, châtaigne ...)
- 1 sachet de levure chimique
- des graines de sésame ou de pavot
- une pincée de sel
- des épices au choix (cannelle, cumin...)
- 1 yaourt nature au lait de vache ou au soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile au choix (olive, sésame)
- 1 cuillerée à soupe d'eau
-



Mélanger d'un côté farines, levure, graines, sel et épices et de l'autre le reste des ingrédients. Tout mélanger et former une boule que vous pétrissez quelques minutes. Mettre au four à 180° pendant 25 mn. C'est prêt !

Attention au choix des farines : ne mettez pas plus de 50 g de farines au goût très prononcé (châtaigne par exemple), au risque d'obtenir quelque chose d'étouffant !

PETITS PAINS BRIOCES A LA FARINE COMPLETE (8 à 10 petits pains)

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



- 300 g de farine complète (T80) ou bise
- 1 sachet de levure de boulanger
- 2 œufs
- environ 1 verre de lait de soja ou autre lait
- 40 g de beurre ou de margarine végétale
- 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à café de cannelle
- 3 cuillerée à soupe de sucre complet

Mettre la levure dans un petit bol. Verser dessus deux cuillerées à soupe de lait chaud. Poser une assiette sur le bol et laisser reposer 15 mn.

Transférer dans un saladier et ajouter la farine, le sel, la cannelle, le sucre, les œufs et le beurre fondu. Utiliser un batteur pour bien mélanger la pâte, en ajoutant le lait petit à petit, jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

Couvrir le saladier d'un torchon et laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures dans un endroit chaud.

Préchauffer le four à 180°. Reprendre la pâte et la diviser en 8 à 10 boules.

Garnir chaque boule de ce qu'on veut : pruneaux, noisettes, purée d'amandes ou de noisettes, chocolat ...

Mettre ces boules sur une plaque et cuire à 180° pendant 25 minutes environ.

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 !