

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



## "L'Alsace Bossue vous salue ... "

L'équipe des 9 bénévoles de l'Espace Relais de l'Alsace Bossue s'est donné pour mission d'établir le lien entre les personnes malades du cancer, leurs proches et la Ligue.

Accueillir, écouter, répondre et orienter, voilà notre objectif pour venir en aide à notre prochain dans l'épreuve.

Garder espoir et toujours aller de l'avant dans cette nouvelle année qui commence est le message que nous vous adressons, dans cette période accentuée par la Covid.

**Jean - Paul ROSER**

**Bénévole à l'Espace Relais de l'Alsace Bossue**





# Le gommage !

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

## Pourquoi réaliser un gommage ?

**C'est un soin également adapté aux hommes**

Ces derniers jours, nous avons peut-être abusé de bons repas festifs et voilà que notre peau est plus terne qu'à son habitude et peut présenter des petits boutons ou rougeurs. De plus le visage est pollué par l'environnement (froid, vent, pollution...). Mais aussi, sans que vous n'y puissiez grand-chose, par vous-même avec la production de sébum, la transpiration ....

Il se peut que les pores (ostias) de votre visage soient obstrués, des points noirs apparaissent. Dans l'absolu, **un nettoyage quotidien du visage suffit, mais la peau est nettoyée en surface.**

Si vous souhaitez la nettoyer en profondeur, rien de mieux que de se prévoir un gommage.



## Mais concrètement, de quoi s'agit-il ?

Les produits de gommage ont divers noms : désincrustants, exfoliants, parfois exfoliateurs ou encore désobstruants.

Le but d'un gommage est de nettoyer votre visage en profondeur, de se débarrasser des cellules mortes et de désobstruer les pores de votre peau.

Ainsi le gommage du visage :

- contribue à l'évacuation des points noirs ;
- diminue le risque d'infection sous la peau, cause des boutons (en partie) ;
- affine le grain de la peau, car les pores désobstrués se resserrent ;
- adoucit et lisse la peau ;
- améliore le teint terne et brouillé ;
- assouplit les poils de la barbe et prépare le visage au rasage.

Insistez sur la partie médiane du visage (front, nez, menton) en évitant prudemment le contour des yeux qui est extrêmement fragile. Rincez abondamment à l'eau tiède. Dernier détail : Il est très important d'hydrater votre visage suite à un gommage.

Si vous avez la peau sensible, réactive, déshydratée, préférez un gommage à chaque changement de saison. Pour les peaux grasses, un gommage une fois par mois sera suffisant.

C'est le moment de profiter du moment présent et de prendre soin de vous ...

Vous trouverez tous les conseils pour réaliser un gommage naturel, efficace et adapté à vos besoins ...

C'est par ici => <https://youtu.be/vPKTy8xLhDI>



***Bonne Année 2021 à tous !***

*Je vous souhaite à tous une Année 2021  
riche de saveur en l'instant présent.*

*Le moment présent a un avantage sur  
tous les autres : il nous appartient.  
(Charles Caleb Colton)*



## La Méditation à la BOUGIE

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)



Nous vous souhaitons chaleureusement une belle ANNEE 2021 avec cette méditation à la Bougie, un grand classique en yoga. Il s'agit d'un exercice de Yoga des Yeux, qui vous est proposé en ces temps où la nuit tombe vite. Il réchauffe nos cœurs et âmes.

Pour cela, installez-vous assis sur une chaise si c'est mieux pour vous, placez une bougie à environ 1 mètre de vous, et portez votre regard sur la flamme. Si vous craignez l'éblouissement, vous pouvez ne regarder qu'autour de la flamme.

Contrairement aux vibrations de nos lampes actuelles (néon, ampoules leds etc...) la vibration d'une flamme de bougie est bien moins nocive pour nos yeux. Elle est utilisée pour améliorer la vue dans la clinique de Yoga des Yeux de Pondicherry en Inde du sud.

Vous serez également guidé vers un palming, autre exercice qui défatigue les yeux et vous irez à la rencontre d'un centre d'énergie situé au niveau du front, que cet exercice viendra détendre et alléger.

Laissez-vous guider avec ce lien :

<https://youtu.be/TklhFlkh4II>

Bonne pratique !  
Christiane et Roland



## Lettre de vœux de Jacques Brel – le 1er janvier 1968

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

*«Le seul fait de rêver est déjà très important.*

*Je vous souhaite des rêves à n'en plus en finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns .*

*Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.*

*Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences.*

*Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.*

*Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.*

*Je vous souhaite de résister à l'enlissement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.*

*Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.*

*Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.»*

**«2021 Bonne Année! Bonheur, Santé, Paix et Joie»**





## " Le petit vieux de sel "

proposée par Nicole Docin – Julien (Conteuse)

En ces temps de Galette des Rois et des Reines, voici une recette absolument infaillible :  
Un peu de sel et un peu de ? <https://youtu.be/7BFbK0-B05A>

Rien de tel pour créer les passerelles dont nous avons tous grandement besoin et permettre l'art de la rencontre.

Si le Conte sait si bien parler de différence / complémentarité, c'est qu'il nous connaît bien ; ne chemine-t-il pas à nos côtés depuis l'aube des temps ?

Par qui a été semé le premier "Il était une fois ..." ? Quel que soit son nom, ce Premier Conteur ou cette Première Conteuse a placé dans nos vies une Fève de longue vie.

***Bonne Année à tous les gourmands de Belle Parole !***



Musée du sel - Figueras - Portugal

**A vos agendas !**



Le comité du Bas-Rhin propose un groupe de parole pour les proches de personnes malades. Dans le respect de la confidentialité, il permet aux participants de s'exprimer librement et d'échanger autour de l'épreuve de la maladie.

Le groupe est animé par 2 psychologues et se réunit 1 fois par mois, le jeudi de 17h30 à 19h, au siège du comité.

Pour toute information, merci de prendre contact avec Mélanie Mathieu.  
(Tél : 03.88.24.71.81 - Courriel : [melanie.mathieu@ligue-cancer.net](mailto:melanie.mathieu@ligue-cancer.net))



## Soupe de lentilles corail : Pour 4 pers. en entrée (ou 2 pers. en plat principal)

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

Pour 4 personnes en entrée  
(ou 2 personnes en plat principal)

- 1 verre de lentilles corail
- 1 verre de jus d'orange
- 1 verre de jus de carotte
- 1 verre 1/2 d'eau
- 1 cuillerée à café de curry
- feuille de coriandre pour la déco
- sel poivre



Laver et rincer les lentilles. Verser tous les ingrédients dans une casserole, sauf les feuilles de coriandre. porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire une trentaine de minutes. Servir sans mixer, avec les feuilles de coriandre pour décorer.

## Galettes de légumes brebis – noix (pour 4 personnes)

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

- 150g de flocons d'avoine
- 150 g de lait végétal
- 2 œufs
- 1/4 de cuillère à café de cumin en poudre
- 125 g d'un mélange de carottes et panais (poids net pelés)
- 50 g de fromage frais (ou fromage de tofu lactofermenté)
- 12 cerneaux de noix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



Placer les flocons dans un saladier avec le lait. Couvrir d'une assiette et laisser gonfler pendant 30 mn.

Battre les œufs en omelette et mélanger aux flocons. Ajouter le cumin, 1 pincée de sel et un peu de poivre.

Râper les carottes et les panais et mélanger avec les flocons.

Chauffer l'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, déposer des petites louchées de pâte afin de former des galettes. Déposer un peu de fromage et de noix concassées en surface.

Cuire les galettes 5 à 7 minutes sur la première face (feu moyen) avant de les retourner et de cuire rapidement l'autre côté. Servir chaud.

On peut également cuire les galettes au four, sur une plaque de cuisson, pendant 20 minutes à 180°C.

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 !**