

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

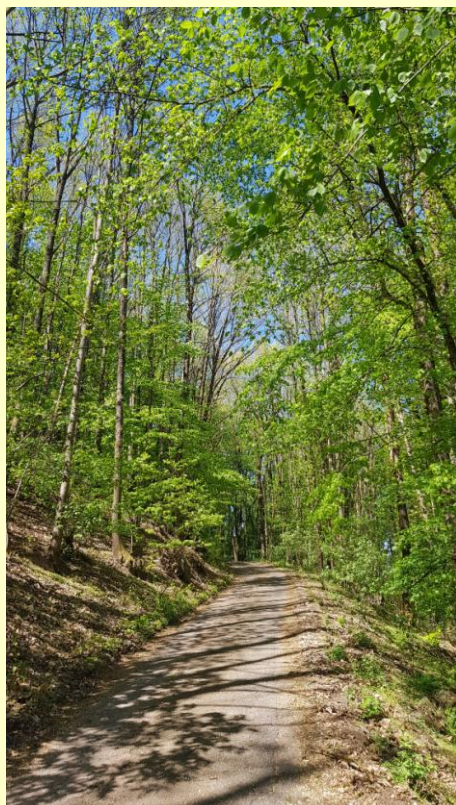
...Idées nouvelles ...

C'est souvent des périodes difficiles que naissent les idées nouvelles pour pallier au manque.

Je félicite l'équipe du Service Actions Pour les Malades de notre Comité d'avoir eu cette belle initiative. Je sais que les 3 premiers numéros d'Hebdo Ligue vous ont ravis et ont renforcé notre lien. Comment ne pas être un président fier d'être ligueur à vos côtés ?
Que tous mes vœux vous accompagnent vers des temps meilleurs,

Gilbert SCHNEIDER

Président du Comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer



Il est passé par ici, il repassera par là...

Qui donc ? Le conte !

J'aime croire que nous avons tous rendez-vous avec lui tant il a de sagesse et de fantaisie à nous offrir.

Quand la Ligue m'a proposé de conter pour sa lettre hebdomadaire, j'ai trouvé l'idée fort bonne :
Oui, relevons les défis de notre temps !

Si des cavernes à la conquête des étoiles les hommes ont gardé mémoire des histoires, ce n'est pas un hasard ; seraient-elles plus précieuses qu'il n'y paraît ?

Voici le premier conte d'une jolie série.
Belle écoute et à bientôt ! (fichier audio)

Photo de Mathieu RICARD

Nicole Docin-Julien
Conteuse



L'entretien des sourcils et cils

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Certains traitements en cancérologie entraînent une altération du système pileux provoquant une perte partielle ou complète des cils et sourcils.

Difficile alors de se reconnaître ou de s'accepter ainsi...
C'est alors le moment de prendre soin de soi !



Dans la vie nous pouvons rencontrer des instants difficiles et, sans s'en apercevoir, nous arrêtons de prendre soin de nous. Avoir une bonne image de soi c'est important pour aller de l'avant. Et c'est possible avec de petits gestes simples à faire au quotidien.

Les sourcils participent à l'expression du regard, c'est alors l'occasion de s'entraîner à un joli tracé qui vous permettra de vous reconnaître et de vous sentir rapidement mieux.

Qu'ils soient très minces ou inexistants, je vous apporte des astuces dans la vidéo pour réussir votre ligne des sourcils. <https://youtu.be/t3tibwe3E4M>

Munissez-vous d'un crayon à sourcils ou d'un pinceau biseauté avec le fard de la couleur qui se rapproche le plus de votre couleur initiale des sourcils et/ou cheveux. Ce sera également un moment privilégié pour prendre du temps rien que pour vous !



Pour accélérer la repousse des cils et sourcils, je vous conseille, l'huile de ricin ; enrichie en vitamine E, elle stimule la microcirculation sanguine de la peau, nourrissant le bulbe du sourcil.

Au fil des applications, les sourcils/cils vont être plus fournis, et beaucoup plus brillants. A utiliser à l'aide d'un coton-tige ou d'un pinceau goupillon. A appliquer en soin durant la nuit.



LA MUDRA GARUDA

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

La pratique des MUDRAS est une manière d'enrichir vos PRANAYAMAS.

La mudra GARUDA fait appel au symbolisme de l'AIGLE qui respire dans les hautes sphères de l'espace. Laissez-vous guider par cette pratique pour accroître votre inspiration et améliorer la sensation d'expansion de votre cage thoracique.



La pratique des MUDRAS est une manière d'enrichir vos PRANAYAMAS.

L'aigle est le véhicule de l'une des 10 formes que prend le Dieu Vishnou, ce dieu qui a pour mission de recréer le Monde.

C'est une pratique enrichissante qui peut vous reconnecter à votre pouvoir créateur.

Installez-vous sur un support, dos droit. Gardez les mains libres pour prendre la position requise. Pour cela, suivez ce lien :

<https://youtu.be/1QO1LQxVT4A>

Bonne pratique.



POEME DE MAITRE ZHANG GUANG DE

Transmis par WAKALIN ZHANG et proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong) – fichier audio

La lumière de l'aube se reflète au bord du ciel.
Le rayon du matin chasse le ciel de la nuit.
Les fleurs, les herbes exhalent la fraîcheur et la nouveauté.
La brise caresse les sapins verts.

Le son **xiao se** s'élève comme une vague.
10.000 personnes jouent ensemble du **bian Zhong**.
Se pencher en avant et en arrière détend 100 articulations.
La respiration chante de nouvelles chansons.

Pratiquer le **Daoyin** pour la santé, l'auto-régulation est réalisée, les 100 méridiens sont dégagés.
Le corps, le cœur, le souffle travaillant simultanément, l'essence, l'énergie et l'esprit s'harmonisent.

Calme comme la lune d'automne, mobile comme les branches des saules balancées par le vent,
stable comme la montagne **TAI**, la force naît dans la souplesse.

Développer l'intelligence et lutter contre la vieillesse.

Les maladies anciennes disparaissent d'elles-mêmes.

Le potentiel de l'être est l'infini.

Les 8 principes et les 4 bonheurs suivent la même voie.

L'amitié se renforce, l'aisance et la jeunesse reviennent.



Glossaire :

Xiao Se: souffle sonorisé.

Bian zhong: ou cloches chinoises sont des instruments anciens de la musique chinoise.

La montagne TAI: montagne taoïste sacrée à l'est de la Chine. Son point culminant, le pic de l'Empereur de Jade, a une altitude de 1545m.

Le Daoyn: guidage et étirement.

Jing: paix calme

Song: relâchement du corps et de l'esprit.



Quelques pépites pour vos apéritifs !

Recettes extraites du site : <http://www.cleacuisine.fr>

site recommandé par Isabelle JECKER (Diététicienne)

Bouchées au fromage, flocons d'avoine et fruits secs

75 g de flocons d'avoine
150 ml de lait de soja
50 g de comté râpé
Abricots ou raisins secs

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait et le fromage râpé. Laisser reposer 15 minutes. Verser la préparation dans des moules à mini tartelettes, à cannelés ou à muffins. Décorer d'un morceau d'abricot sec. Enfourner pour 25 minutes environ à 180°C.



Petits sablés au fromage de chèvre et au thym (20 pièces env.)

100g de fromage de chèvre demi-sec (mais plutôt frais que sec)
40g d'huile d'olive
1 jaune d'œuf
sel, thym
100g de farine T80 (bise)

Ecraser le chèvre avec l'huile, le jaune d'œuf, le sel et le thym, pour former une pâte crémeuse. Ajouter la farine en mélangeant bien, puis pétrir pour former une boule. Former un boudin de 25 cm de long environ. Filmer et réfrigérer pendant une heure. Préchauffer le four à 180°. Sortir le boudin, et le découper en rondelles (18 à 20 environ). Déposer les rondelles sur une plaque allant au four. Lorsque le four est à la bonne température (180°C), enfourner pour 12 minutes. Sortir la plaque du four et laisser complètement refroidir avant de déguster.

P'tits bichons chèvre-figues

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
280g de farine complète
eau, sel, fromage de chèvre, figues séchées

Préparer la pâte à tarte : mélanger farine, sel, huile d'olive et un peu d'eau pour former une boule. Etaler et découper dedans des rectangles. Plus c'est petit, plus c'est mignon, et meilleur c'est ! Déposer au centre de chaque rectangle un peu de fromage de chèvre et de tout petits morceaux de figue séchée. Refermer le rectangle en formant, au choix : un chausson, un ballotin, un carré, un croissant... Le mieux est de mélanger les formes. Mettre au four à 180° pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.



*En attendant un retour à la normale et de pouvoir reprendre **les consultations diététiques** au comité, nous vous les proposons en **consultations téléphoniques**.*

*N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de **Cathy BRONNER** : soit par téléphone **03.88.24.71.86** soit par mail **Cathy.Bronner@ligue-cancer.net***



J'ai toujours aimé le désert. On s'assoit sur une dune de sable, on ne voit rien, on n'entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence.

Le Petit Prince
A. de St Exupéry

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 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



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

GARDONS LE LIEN !