

HEBDO' LIGUE

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

Gardons le lien ...

En cette période difficile, nous avons créé **HEBDO' LIGUE** pour vous permettre de garder le lien avec l'équipe de votre Comité de la Ligue contre le cancer.

Ce lien, nous le voulons utile et distrayant mais aussi solide : psychologues, assistante sociale, conseillère ... restent à votre écoute. N'hésitez pas à les contacter.

Prenez bien soin de vous en attendant de nous retrouver dans la sérénité et la convivialité.

Eliane Richard

Vice-présidente du Comité du Bas-Rhin de la Ligue
contre le cancer

Administratrice référente des actions pour les malades

Alors que la 2e vague de la Covid-19 impose le reconfinement du pays, la Ligue contre le cancer est très inquiète pour les personnes malades.

Le serment de la Ligue

- Accompagner, répondre, conseiller les personnes malades du cancer et leurs proches,
- Agir avec détermination auprès des autorités de santé pour les protéger, faire valoir leurs droits,
- Exiger une sanctuarisation médicale et hospitalière de la prise en charge des personnes malades du cancer,

S'il faut vivre avec la Covid, il faut continuer de soigner les autres maladies que la Covid.

**Personnes malades du cancer, la Ligue est à vos côtés,
elle ne vous abandonnera pas.**



Ax. Kahn.

Axel Kahn
Président de La Fédération
Ligue Nationale Contre le Cancer

N'oubliez pas vos mains !!!

par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Profitez de ce confinement pour se faire du bien et se recentrer sur soi !

Florence, votre socio-esthéticienne, sera à vos côtés chaque semaine pour vous apporter des conseils pour votre peau mais aussi des conseils beauté, des astuces, des recettes, des gestes d'auto-massages, des cours de maquillage, des idées pour vous détendre et prendre soin de vous au quotidien..

Ce sera l'occasion de vous lancer dans de nouvelles expériences et pour Florence, de vous accompagner dans le soin. Elle vous partagera son savoir faire pour vous sentir mieux et vivre des moments cocooning dans la bonne humeur !

Dans ce premier atelier, nous allons prendre soin de vos mains !!!

Voici une recette très facile d'une crème naturelle pour les mains avec comme précieux ingrédients le beurre de karité, l'amande douce, l'huile de coco, ce sont d'excellents hydratants aux bienfaits régénérants ! De quoi passer le froid avec des mains hydratées, douces et délicatement parfumées toute la journée – Elle est compatible avec les traitements de chimiothérapie. C'est une crème très efficace contre les gerçures ou rougeurs !

Vous aurez besoin des ingrédients suivants (à se procurer dans les magasins bio de préférence)

- 100g de beurre de Karité
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 5cl d'huile d'amande douce
- 1 gousse de vanille



*Se faire du bien
et se recentrer sur soi*

Fendre la gousse en deux et raclez-là pour en prélever les graines. Ajoutez-les à l'huile d'amande douce et laissez infuser 1h environ. Ne chauffez pas votre huile car l'amande douce ne résiste pas à la chaleur contrairement à d'autres huiles.

Ajoutez dans un bol le beurre de Karité et l'huile de noix de coco. Faites fondre au bain marie jusqu'à ce que le mélange soit liquide. Une fois tiède, ajoutez l'huile d'amande. Remuez énergiquement pendant deux minutes. Placez votre bol au réfrigérateur. Lorsque la crème commence à figer, sortez-la du réfrigérateur et remuez-la pour la rendre lisse et crémeuse.

Le tour est joué ! Vous pouvez ensuite transvaser le mélange dans un bocal en verre hermétique ... Et pour appliquer cette crème, je vous donne rendez vous la semaine prochaine pour vous guider pas à pas dans votre première initiation au massage des mains !

Cette crème se conserve au sec, à l'abri de la chaleur, durant 6 semaines (au maximum).

Prenez soin de Vous et à très vite !

La respiration de la Vague en Yoga

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

S'installer confortablement.

Assis ou allongé, pieds à plat talon près des fessiers.

Si besoin, poser les mains, l'une sur le ventre, l'autre sur le sternum pour capter les mouvements liés à la Vague du Souffle.

Démarrer avec une Expiration en rentrant le ventre pour expulser tout l'air hors des poumons. Sentir la main qui est sur le ventre s'abaisser.

Déclencher l'Inspiration en détendant le ventre qui va se dilater sans le pousser dehors.

Continuer d'inspirer en laissant les basses côtes s'écarter, continuer d'inspirer en sentant la dilatation de toute la cage thoracique jusque sous les clavicules ; la main sur le sternum répercute ces mouvements d'expansion du thorax. La vague est montée du ventre vers la tête.

Vous êtes poumons pleins, ramener le menton vers le creux de la gorge pour sentir l'étirement du dos jusque dans la nuque.....



Cette respiration dissout toutes les tensions.

Certains disent qu'elle réduit les douleurs.

.....

Après un temps de suspension de souffle, court et qui doit rester agréable, déclencher l'expiration en sens inverse : la vague descend lorsque vous videz d'abord le haut de la cage thoracique, puis les côtes se resserrent, puis le ventre s'abaisse.

Reprendre en suivant votre rythme, sans forcer le souffle, en restant à l'écoute des mouvements en vous, de la qualité de votre respiration, notamment en vous exerçant à la rendre fine, fluide, longue et lente. Pratiquez au moins 6 respirations ainsi pour en retirer les bienfaits.

Cette respiration dissout toutes les tensions. Certains disent qu'elle réduit les douleurs.

LA FORCE INTERIEURE : MEDITATION DE LA MONTAGNE

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

Prenez le temps de trouver une position droite et confortable (assise ou allongée en fonction de vos possibilités). Fermez les yeux, et liez-vous à votre souffle...

Prenez conscience de sa présence, sa présence solide et fidèle, régulière.

Ressentez le mouvement de l'air dans votre nez et votre gorge...votre poitrine et votre ventre qui se soulèvent et qui s'abaissent... Notez comment tout votre corps participe à votre respiration...

Maintenant, pensez à une montagne, une belle montagne, une montagne que vous connaissez et que vous aimez, ou une montagne dont vous rêvez, que vous imaginez...

Laissez venir à votre esprit l'image de cette montagne, qui se détache sur un grand ciel bleu... et laissez émerger les détails: y a-t-il de la neige, ou pas ? Voyez les sapins, les mélèzes, les prairies, les rochers...Ces éléments peuvent changer votre esprit; si c'est le cas, laissez les varier, aucune importance...



Laissez venir à votre esprit l'image de cette montagne, qui se détache sur un grand ciel bleu...



Au bout d'un moment identifiez-vous à la montagne, laissez là vous imprégner de sa présence, ressentez-la en vous, fondez-vous en elle. Percevez votre propre corps comme un écho de cette montagne, comme une montagne posée solidement au sol, et ressentez comment vous êtes, à cet instant, comme elle: posé, centré, stable...

Régulièrement des vents, des tempêtes balaient la montagne: il y a de la neige, de la pluie, des avalanches...mais elle reste là, toujours stable, quoiqu'il arrive...

Et pour vous aussi, des tempêtes peuvent souffler à votre esprit...des pensées, des émotions, des inquiétudes douloureuses peuvent balayer votre conscience...mais vous aussi, vous pouvez rester là, posé, centré, à respirer, quoiqu'il arrive... Les nuages passeront, et le ciel bleu reviendra, sur la montagne, comme dans votre esprit...

Laissez votre conscience habiter votre souffle, votre corps quoiqu'il arrive, vous êtes là, centré, posé, stable, solide...
comme une montagne...

Méditation de Christophe ANDRE

Salade de lentilles (4 pers.)

recette proposée par Frédéric LEFEVRE (Chef cuisinier) et Isabelle JECKER (Diététicienne)

- 2 oignons
- 150 gr de lardons fumés
- vinaigre
- huile de colza
- sel
- graines torrifiées - à convenance
- herbes fraîches
- 1 c.à.s. de moutarde



Faire suer les oignons et les lardons dans une poêle, ajouter les lentilles et tiédir.

Déglacer avec le vinaigre et l'huile de colza, ajouter la moutarde.

Dresser et ajouter les graines et les herbes.



Les légumes secs (ou légumineuses) sont une source de protéines végétales très utile en cas de nausées et/ou de dégoût de la viande ou du poisson.

Ils sont peu onéreux, très intéressants sur le plan nutritionnel et peuvent se consommer dans des préparations froides ou chaudes qui se conservent bien / à préparer à l'avance quand on est en forme et à manger par portion quand ça va moins bien.

La salade de lentilles présentée ici contient plusieurs sources de protéines : c'est la recette idéale pour lutter contre la dénutrition protéique lorsqu'on manque d'appétit mais elle sera aussi délicieuse et riche en protéines dans une version sans lardons.

La recommandation du PNNS (Programme National de Nutrition et de Santé) est de consommer des légumes secs au moins 2x /sem, bio si possible.

COVID - 19

Les mesures sanitaires nous contraignent à fermer notre Comité au public.

Vous êtes malades ou proches de malade, nos professionnels restent à votre disposition pour vous aider.



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 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 !