

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

Temps de pause ...

C'est avec plaisir que je signe l'édito du numéro 2 d'HEBDO'LIGUE. Un joli moyen efficace pour garder le lien... on peut le lire, le relire et le faire vivre.

Que ce temps de rencontre et de pause, vous apporte astuces et bien-être.

Bravo à l'équipe de l'avoir imaginé, bravo aux auteurs de l'alimenter, bravo à vous de vous l'approprier.

De tout cœur à vos côtés,

Pascale BLAISE

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



Photo de Mathieu RICARD



"Cher Stress,

Je sais que tu veux prendre beaucoup de place en moi. Que tu essaies constamment de grandir, t'élargir. Mais cher Stress, tu n'es pas seul en cet instant ! D'autres choses existent en moi et me traversent : mon corps respire, digère. Des pensées passent, se répètent, et s'évanouissent. Certains signaux sont faibles, d'autres furtifs, et puis parfois il y a des émotions intenses. Mais j'ai besoin de toutes ces choses, pour être moi, tu comprends ? Et parfois... tu prends un peu trop de place. Veux-tu bien laisser les autres également exister ? Allez mon stress, sois sympa un peu. Sans moi, tu n'existerais même pas ! Tu me dois bien ça, non ? "

Extrait du site : www.petitbambou.com



L'automassage des mains

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Nos mains souffrent au quotidien ; elles sont tendues ou abîmées (et certains traitements médicamenteux ne font pas de cadeaux à nos mains) Le massage des mains peut-être une façon rapide et agréable de soulager le stress et la tension dans les mains Un massage des mains est une excellente manière de se détendre avant de se coucher.

On peut utiliser le massage des mains pour stimuler ou calmer l'ensemble du corps. C'est un massage très accessible, simple et il ne prendra pas beaucoup de temps pour s'avérer efficace.



Le massage permet de ressentir rapidement des bienfaits :

- relâcher le stress et les tensions qui sont responsables de nombreux dysfonctionnements
- améliore la circulation nerveuse et sanguine ;
- permet de se détendre rapidement et de passer de se détendre facilement.

Dans la vidéo (lien ci-dessous), je vous accompagne pas à pas pour votre premier cours d'automassage. N'hésitez pas tenter cette nouvelle expérience. Une fois expert(e), c'est une bonne idée pour offrir à votre tour un massage...Vous y passerez d'agréables moments de partage et d'évasion !

Hebdo ligne 2 : https://youtu.be/P4Dk_Q584S0

Par ailleurs, l'automassage est conseillé après avoir subi une chirurgie, la cicatrice en sera plus harmonieuse. De plus l'automassage va également vous aider à réinvestir la zone opérée qui nécessite des soins spécifiques.

Cependant, il est indispensable de travailler votre cicatrice avec l'accord de votre oncologue.

Comment atténuer les poches sous les yeux

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)



Pour prendre soin du contour de l'œil, l'**eau florale de bleuet** est recommandée pour son action décongestionnante et apaisante. En facilitant l'irrigation sanguine, elle permet d'aérer les pores, d'atténuer les cernes et fait surtout dégonfler les poches. Fini les yeux bouffis !

Pour ce faire, avant de vous coucher, vous imbitez un coton bio d'eau florale, déposer le coton 5 à 10 mn sur les yeux...De plus, sa fragrance est très agréable et vous aidera même à trouver le sommeil...

Je vous conseille de l'eau florale bio.

Depuis des siècles, l'eau de bleuet a été reconnu par la médecine pour sa faculté à soigner les yeux fatigués... Une vertu sans doute à l'origine de son surnom français de « casse-lunettes ».



Le mouvement de la vague

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

Le mouvement de la vague est un enchaînement de plusieurs postures simples qui se font dans la fluidité et au rythme de votre respiration. Vous ferez un mouvement sur un temps de la respiration.

1^{ère} position : dos rond dos creux (chat, chien)

Vous démarrerez assis sur vos talons, fléchirez le buste sur le ventre en amenant le front en direction du sol bras étendus devant vous.

Sur une inspiration, vous viendrez à 4 pattes dos creux, ischions vers le ciel et nez levé ; sur l'expiration vous enroulerez le sacrum pour effectuer un dos rond, menton vers le creux de la gorge.

Retour assis sur vos talons dans la position de départ.

2^{ème} position : le cobra

A partir de la position à plat ventre, amenez les mains à côté de la poitrine, coudes levés. Sur une inspiration, vos mains tractant le sol vers vos pieds, sans pousser dans le sol, vous soulèverez la tête, la poitrine en gardant les basses-côte posées au sol, menton reculé. Sur l'expire reposez la tête, front au sol.

3^{ème} étape : relier positions 1 et 2

Il s'agit de passer de la position 1 en dos creux (chien,) à la position 2 à plat ventre entre vos mains (cobra). Pour cela, après l'inspiration en dos creux, vous expirerez en déposant au sol dans l'ordre les cuisses, le ventre, la poitrine et le front. Sur l'inspire suivante vous effectuerez le cobra. Expire tête au sol.

Pour revenir à 4 pattes dos rond (chat), poussez cette fois sur vos mains et remontez dans le 4 pattes dos rond. Laissez revenir les fessiers sur les talons, front au sol.



Les effets de cet enchaînement :

- assouplissement de la colonne vertébrale,
- ouverture de la poitrine,
- amélioration de la respiration.

Pour aller plus loin, laissez-vous guider par notre vidéo avec ce lien :

<https://youtu.be/jhjYBUY0ek>

Recommandation : Ces exercices sont destinés aux personnes les ayant déjà pratiqués en cours.



L'AUTOMASSAGE

proposée par Dominique KESSLER (Professeur de Qi Gong)

L'automassage est une technique à la fois douce et puissante, très efficace à condition de la pratiquer suffisamment longtemps (5 à 10 minutes) et si possible plusieurs fois par jour.

L'automassage est un moment privilégié pour se détendre, se centrer sur son corps en étant à l'écoute de ses sensations. Avec un peu d'habitude, vous apprécierez ces petits moments qui vous recentrent et vous ressourcent.

Conseils pour un automassage efficace:

Installez-vous confortablement, assis sur une chaise ou en tailleur au sol, sur un gros coussin. L'important est d'avoir facilement accès à la zone qu'on souhaite masser, sans créer de tension au niveau du dos, du cou ou des épaules.

Cherchez la zone en massant doucement: souvent le point est un peu sensible ou même douloureux. Massez doucement en augmentant progressivement la pression, mais sans exagérer. La sensation va changer au fil des massages, la zone devenant moins douloureuse, car l'énergie n'est plus bloquée.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'huile: le massage chinois traditionnel est réalisé directement sur la peau voir sur un vêtement léger.

Ne massez pas trop longtemps la même zone, optez plutôt pour des massages courts et répétés.

AUTO-MASSAGE: laver son visage

Frottez les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et frictionner les poignets pour assouplir les articulations. Mains jointes au milieu du menton, les mains glissent sur la peau au coin des lèvres, puis le long des ailes du nez, entre les sourcils jusqu'au milieu du front.

Les mains glissent le long du front en direction des tempes et redescendent vers le menton en passant par les axes latéraux du visage, en avant des oreilles, puis le long du cou, avant de se replacer sur le bas du visage pour recommencer ce grand mouvement deux à trois fois.



La respiration accompagne merveilleusement ce geste, lorsque l'on inspire dans la montée des mains, jusqu'à ce que celles-ci amorcent la descente par les côtés, moment où l'on expire comme pour chasser les tensions.

EFFETS: calme et détend le visage.

Ce grand balayage élimine les tensions et prépare le visage. Il calme l'esprit et favorise la concentration sur soi. C'est une prise de contact qui éveille les sens.



Dos de cabillaud cuisson douce, Mélange de riz et légumes, émulsion curry coco (pour 4 pers.)

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

Ingrédients :

- 4 pcs de cabillaud de 135 gr
- 250 gr de mélange de riz et légumes secs
- 1 pc de carottes
- 1/8 de chou vert
- 1/4 de céleri boule
- 250 ml de lait de coco
- 1 pc d'oignons
- 1 pc d'échalotes
- 5 gousses d'ail
- 50 gr de gingembre
- 5 gr de curry
- 5 cl de crème
- 5 cl d'huile d'olive
- Piment d'Espelette

Préparation :

1. Cuire le riz et les légumes secs à l'eau bouillante salée (selon les indications sur l'emballage)
2. Tailler les carottes, céleri et chou vert puis les sauter à l'huile d'olive, puis une fois cuit, ajouter le mélange de riz et faire revenir.
3. Pour la sauce : suer les oignons, échalotes, ail et gingembre, ajouter le lait de coco et assaisonner avec le curry et le piment d'Espelette, filtrer puis émulsionner.
4. Cuire le poisson à la vapeur (8 à 10 mn selon la taille des pièces) et dresser



Cette recette est riche en énergie et en nutriments importants (protéines, oméga 3, vitamines, minéraux, antioxydants, fibres ...) : idéale pour reprendre des forces, lutter contre la dénutrition et soutenir l'organisme. Le mode de "cuisson douce" permet de préserver les nutriments mais aussi de limiter les odeurs.

Les nouveaux mélanges proposés de riz et légumes secs facilitent la cuisine (plus besoin de penser aux différents temps de cuisson) et sont intéressants : ensemble, ils fournissent tous les acides aminés essentiels et sont donc une très bonne source de protéines végétales (une alternative à la viande).

Pensons "Zéro gaspille" - le conseil de la diététicienne

- Avec le restant de légumes (chou, céleri et carottes) vous pouvez réaliser une bonne soupe de légumes, très appréciée en cette saison. Vous pouvez aussi l'enrichir avec des protéines : des lentilles vertes pour rester dans le végétal, ou mixer du jambon, ou de la viande froide pour la protéine animale. Ajouter de la crème fraîche ou du fromage, des croutons, l'enrichira sur le plan énergétique.
- Les légumes surgelés (en remplacement des légumes frais) sont pratiques à l'utilisation, facilement fractionnables et très bien sur le plan nutritionnel. Ils sont cueillis à maturité, juste blanchis et conservent presque toutes les vitamines et minéraux qu'on trouve dans les légumes frais.

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 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 !