

A vos côtés

Anxiété, stress, dépression, repli sur soi ... peuvent être les conséquences psychologiques du confinement.

Et Lorsque l'on est ou que l'on a été touché par le cancer, on rajoute de l'isolement à l'isolement déjà présent. La clef est d'entretenir un maximum de contacts avec sa famille, ses amis, ses collègues ... pour ne pas accroître le sentiment de solitude, déprimer et altérer l'estime de soi.

Avec l'Hebdo 'Ligue, nous avons à cœur de rester à vos côtés.

Bien à vous,

Mélanie MATHIEU

Psychologue

Ligue contre le cancer



"...

Le monde existe à travers nos sens avant d'exister de façon ordonnée dans nos pensées et il nous faut tout faire pour conserver au fil de l'existence cette faculté créatrice de sens : voir, écouter, observer, entendre, toucher, caresser, sentir, humer, goûter, avoir du "goût" pour tout, pour les autres, pour la vie.

..."

Françoise HERITIER

Le sel de la vie



Prendre soin de ses ongles...

Atelier vidéo

proposé par Florence NOTOT (Socio-esthéticienne)

Certaines thérapies en font voir de toutes les couleurs aux ongles ; ils deviennent fragiles. Comment les rendre plus résistants et plus jolis ?

Prendre soin de ses ongles avec des protocoles spécifiques est recommandé pour permettre de mieux gérer ces symptômes et ces désagréments.



Les bons gestes pour prendre soin de vos ongles

-Premier réflexe : le silicium. Il est important de **protéger ses ongles** des agressions liées aux radiations et à la chimiothérapie. On utilise une base protectrice au silicium puis un vernis au silicium. On évite ainsi que l'ongle ne souffre davantage et ne se dessèche trop. Le silicium est un oligoélément qui protège et renforce l'ongle en jouant sur la kératine, le constituant principal de la matrice de l'ongle. Il le rend plus résistant. De plus le vernis au silicium va permettre une bonne protection des UV.

- Pour retirer le vernis, il convient d'utiliser un dissolvant doux sans acétone (irritant).
- Côté entretien, pour garder des ongles plus forts, il est bon de ne pas couper les cuticules et de limer ses ongles régulièrement (pas trop courts).
- Au quotidien, on protège ses mains des agressions en portant des gants de coton, le maximum possible. Pendant les tâches ménagères on garde ses gants en coton avant d'enfiler des gants en plastique.

Les ongles et le bout des doigts peuvent se fendiller voire se soulever et donner même parfois des crevasses très douloureuses. Si c'est le cas, n'hésitez pas à appliquer 1 à 2x/semaine un masque apaisant.

Voici une recette d'un masque très naturel pour un soin apaisant et très doux !

2 cuillères à soupe d'huile de germe de blé, 1 cuillère à soupe de beurre de karité, 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat, 5 gouttes d'huile essentielles de géranium bourbon ou rosat. Faire fondre au bain-marie le beurre de karité dans le mélange d'huiles. Hors du feu, ajouter les gouttes d'huile essentielles. Laissez refroidir. Appliquer généreusement sur les mains, les ongles. Enfiler vos mains dans un gant en coton ou des gants de toilettes et laissez poser 30 minutes. Retirer les gants et éliminer l'excès à l'aide d'un tissu absorbant. A garder au réfrigérateur entre deux applications.

Dans la vidéo ci-jointe, vous y trouverez des astuces & des conseils pour entretenir facilement vos ongles + un guide pour suivre pas à pas une manucure adaptée aux ongles les plus fragiles..



<https://youtu.be/bJJbTXSchAg>

A présent, c'est à vous de jouer ! Je vous souhaite de bons moments à prendre soin de vous et de retrouver de beaux ongles !



RESPIRER avec Nadi Shodana

par Christiane HUMBERT et Roland SCHAAFF (Professeurs de yoga)

Ce terme sanskrit veut dire : nettoyer les canaux d'énergie avec la respiration.

Il s'agit d'une manière de respirer où l'on utilise au départ les doigts, pour tantôt boucher une narine, tantôt l'autre.

Nadi Shodana vous apportera la sensation d'être plus vaste à l'intérieur de votre corps physique et de votre mental. Il ne s'agit pas de forcer, ni de vouloir boucher la narine concernée en tordant le nez de l'autre côté ! Non, posez délicatement votre pouce sur la narine, ce sera juste ce qu'il faut !

1/ Installez-vous confortablement, de préférence assis(e) soit sur le sol, soit sur un coussin, soit sur une chaise, de façon à avoir le dos droit. Il est important de ne pas se tasser pour permettre à l'énergie de circuler.

2/ préparez vos mains de façon à replier tous les doigts sauf les pouces. Prenez une Inspiration lente et longue.

3/ Bouchez la narine droite avec le pouce droit et expirez par la seule narine gauche.

4/ Ré-inspirez par la seule narine gauche.

5/ Poumon plein, libérez la narine droite et bouchez la narine gauche avec le pouce gauche, de façon à expirer par la narine droite maintenant.

6/ c'est la narine droite qui recevra votre inspiration et c'est à nouveau poumon plein que vous libèrerez la narine gauche et boucherez la narine droite pour reprendre l'expiration par la narine qui s'est libérée.

Le cycle consiste donc à faire une expiration puis une inspiration dans une narine, puis de passer de l'autre côté, dans l'autre narine. Pratiquez 12 cycles pour obtenir un effet.



Observez ce que vous ressentez au fur et à mesure des cycles respiratoires, quel endroit du corps se réveille, s'ouvre, s'agrandit.

Ne forcez rien, ce n'est pas un concours ni de longueur de souffle, ni d'apnée.

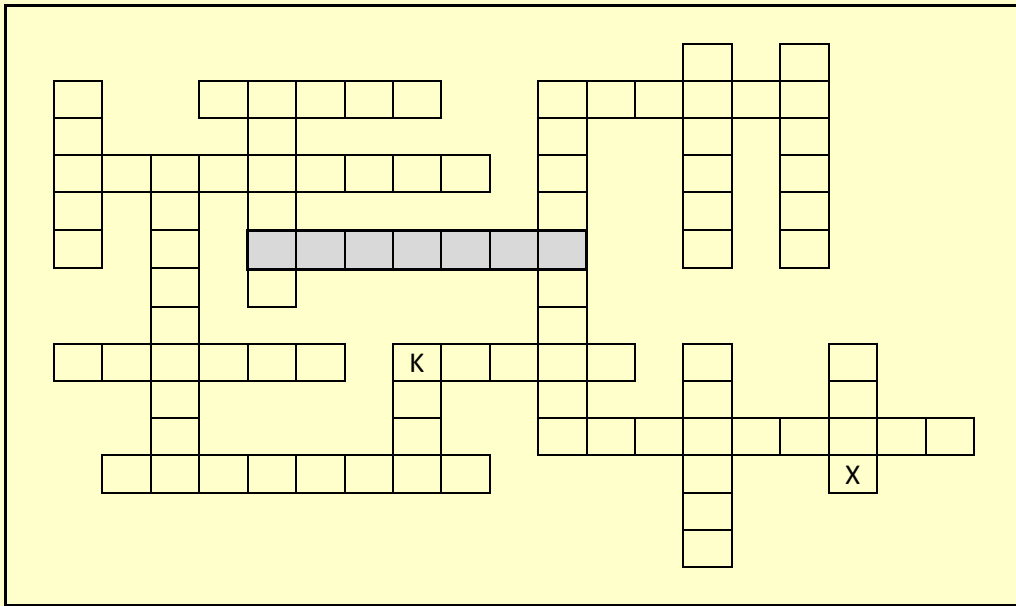
Restez dans le bien-être. Accueillez.

Bonne pratique.

Pour vous laisser guider, suivez ce lien : https://youtu.be/kp4chFrjF_k



Fruit de notre salade : _ _ _ _ _



- AMANDE
- ANANAS
- CERISE
- CITRON
- CLEMENTINE
- EGLANTINE
- FRAISE
- KAKI
- KIWIS
- LEETCHIS
- MANDARINE
- NECTARINE
- NOIX
- ORANGE
- POIRE
- POMME

A vos agendas !



BAS-RHIN

**TRAITEMENTS et
EFFETS SECONDAIRES**

Le Comité du Bas-Rhin souhaite expérimenter la mise en place d'un atelier dédié à la connaissance et la gestion des traitements et de leurs effets secondaires !



CONTACT

Si vous souhaitez contribuer à la mise en place d'une nouvelle activité de la Ligue, adaptée à votre situation, ou que vous souhaitez des informations complémentaires, merci de contacter notre psychologue...

Mélanie MATHIEU

03 88 24 71 81

melanie.mathieu@ligue-cancer.net



cf. : Plaquette jointe à l'envoi.



Salade de fruits et épices (4 pers.)

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

Ingrédients :

- 1 ananas
- 2 poires
- 1 grenade
- 2 kiwis
- 2 pommes
- 50 gr de sucre complet
- 100 gr d'eau
- 10 gr de curcuma
- Cannelle
- Anis étoilé
- Cardamone



Réalisation :

1. Réaliser un sirop à l'aide du sucre et de l'eau, porter à ébullition, puis ajouter les épices et laisser infuser
2. Rajouter le curcuma à la fin de la préparation une fois refroidie.
3. Eplucher et tailler tous les fruits selon son envie puis mélanger les ingrédients.

Cette salade de fruits est très riche en couleurs et très appétissante : elle donne envie même quand manger est difficile. Le sirop enrobe les fruits acides et donne une texture onctueuses, ce qui permet de l'apprécier même en cas de problèmes en bouche (mucites, aphtes, gingivites).

Cette salade de fruits apporte de l'énergie, des vitamines, des fibres, des antioxydants, de l'eau. Elle facilitera le transit en cas de constipation.

Les nombreuses épices permettent de lutter contre le "mauvais goût en bouche" parfois ressenti suite aux traitements ou contre le sentiment que "tout est fade".


La cannelle a des vertus anti-inflammatoires et la cardamome atténue les diarrhées.

Les consultations avec la diététicienne sont maintenues pendant le confinement, mais uniquement par téléphone.

Pour tout renseignement et inscription :

Cathy Bronner - Tél. 03.88.24.71.86 - Courriel : cathy.bronner@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

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 !