

# infoCANCER

54

4 RÈGLES SIMPLES  
POUR VIVRE 14 ANS DE PLUS

p. 6

WETTBEWERB MISSION  
NICHTRAUCHEN: 10 JAHRE

p. 12

TÉLÉPHONES PORTABLES ET  
CANCERS: QUERELLE D'EXPERTS

p. 14

OCTOBRE: MOIS DU CANCER DU SEIN

p. 19

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG /  
CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE

p. 24

INFOS.  
CONSEILS.  
AIDES.

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

## LE SITE INTERNET BILINGUE DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER



Les rubriques:

- Notre Fondation
- Prévention et dépistage
- Informations sur les cancers
- Mieux vivre avec un cancer
- Formation et recherche
- Publications et matériel
- Comment nous aider



Les autres sites de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer:  
[www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu) | [www.relaispouirlavie.lu](http://www.relaispouirlavie.lu)



Périodique trimestriel - 3<sup>ème</sup> trimestre 2008 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg

AUGMENTEZ VOTRE  
ESPÉRANCE DE VIE  
en vivant plus sainement

## → NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Présidente:

S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa

### Membres:

Dr Carlo Bock, Dr Danielle Hansen-Koenig,  
Maître Tom Loesch, Dr Fernand Ries, Dr Guy Scheifer  
et Dr Jean-Claude Schneider

## → NOTRE ÉQUIPE

**Directrice:** Marie-Paule Prost-Heinisch

### Collaborateurs:

Claudia Gaebel, Marianne Kraemer, Ingrid Plum,  
Dominique Schwartz, Christophe Starck, Barbara Strehler-  
Kamphausen, Albin Wallinger et Nathalie Wampach.

## → NOS COORDONNÉES

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) • [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu)

### Heures d'ouverture:

Tous les jours ouvrables de 8h à 17h

### Accès:

En bus: ligne 22 (Nouveau!)

Parking réservé aux patients derrière la maison.



La Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer  
se trouve près du stade Josy Barthel

## → INFO-CANCER 54

**Rédacteur en Chef:** Marie-Paule Prost-Heinisch

# FAIRE UN DON EN CONFIANCE

La Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer est membre adhérent du « Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public ». Les organismes adhérents à ce code s'engagent à respecter les 6 points suivants:

- Droit des donateurs
- Gestion désintéressée
- Gestion rigoureuse
- Actions de communication irréprochables
- Actions de collecte de fonds irréprochables
- Transparence financière envers les donateurs

Si vous désirez soutenir les actions de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, vous pouvez adresser votre don fiscalement déductible au C.C.P.:

**IBAN LU92 1111 0002 8288 0000**

Lay-out: Comed.  
Imprimerie St Paul. Nombre d'exemplaires: 86.000  
INFO-CANCER est envoyé à tous les donateurs de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer

## CANCER DU SEIN...

Le mois d'octobre est le mois du cancer du sein dans le monde. Dans les pays occidentaux, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. S'il est vrai que l'incidence (nouveaux cas de cancers) augmente, on constate heureusement que la mortalité diminue.

En l'absence de moyens de prévention adaptés, le dépistage est, avec les traitements, un moyen essentiel de lutter contre ce cancer. Le dépistage permet chaque année de sauver des milliers de vies dans le monde.

Il est important que les femmes s'informent sur le cancer du sein. C'est dans ce but que nous organisons une conférence intitulée : « Ce que doivent savoir les femmes » en date du 8 octobre et tenue par une experte en la matière, le professeur Martine Piccart.

## TÉLÉPHONES PORTABLES...

Les informations que nous diffusons à propos du cancer sont généralement fondées sur les données scientifiques actuellement disponibles. Mais parfois, et en particulier pour les téléphones portables, cela s'avère difficile d'attendre les résultats finaux de recherches en cours qui, en plus, sont très compliquées et controversées. C'est ce que nous tentons de vous expliquer ici, notamment via la « querelle » des experts français. Probablement qu'il vaut mieux alors appliquer le principe de prudence, selon lequel lorsqu'une activité risque de menacer la santé humaine, il est souhaitable de prendre des mesures de précaution.

## RELAIS POUR LA VIE...

Pour terminer, je vous invite tous à réserver la date du week-end du 28 et 29 mars 2009 pour la 4ème édition du Relais pour la Vie!

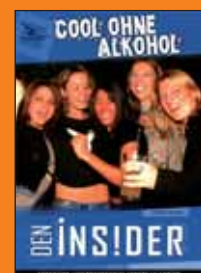
## LES PUBLICATIONS DE LA FONDATION



Le périodique  
"Info-Cancer"



Le magazine  
"Den Insider"



Les brochures  
pour les patients



Marie-Paule Prost-Heinisch

**Marie-Paule PROST-HEINISCH**  
Directeur de la Fondation  
Luxembourgaise Contre le Cancer



## Wahlen 2009

# AUFRUF AN PATIENTEN: Was sollen die Politiker ändern?

Seit ihrer Gründung im Jahre 1994 steht die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer in ständigem Kontakt mit betroffenen Patienten und den Verantwortlichen im Gesundheitssektor. Tausende Menschen haben sich an unsere Krebsstiftung gewandt. Viele äußern sich – im Großen und Ganzen – positiv zur Situation in Luxemburg. Aber manchmal gibt es kleinere und auch größere Dinge, die vielleicht nicht so gut laufen. Auch davon erfahren wir bei verschiedenen Anlässen – etwa bei Einzelgesprächen oder in Konferenzen.

**Jetzt stehen bald Wahlen an.** Dies möchten wir zum Anlass nehmen, Ihnen noch einmal genauer zuzuhören. Wir haben nur eine einfache Frage: **„Gibt es kleine oder größere Dinge, die die Politiker anders machen könnten?“**, oder anders formuliert: **„Sollten sie etwas in Angriff nehmen, wo Handlungsbedarf besteht?“** Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen und Wünsche mit, die auch andere Krebspatienten betreffen könnten. Diese helfen uns, einen Katalog zusammenzustellen, den wir den Politikern übergeben wollen.

*Ihre Erfahrungen / Wünsche? Haben Sie die Erfahrung gemacht: „Hier müsste etwas getan werden“? Dann melden Sie sich unter [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu) oder per Brief.*

## En vue des élections 2009:

## APPEL AUX PATIENTS

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer lance un appel aux patients atteints de cancer et à leurs proches. Il s'agit de savoir ce que pourraient modifier les responsables politiques pour améliorer la situation des patients atteints de cancer. Faites-nous part de vos propositions et souhaits qui pourraient aider d'autres patients dans le futur. Nous collectons les diverses suggestions et analyserons celles qui pourront être présentées aux partis politiques afin qu'ils prennent position avant les élections.

*Pour cela, vous pouvez nous adresser des suggestions par courrier ou par mail à [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu)*

# Den Insider 34 WANTED: BIG KILLER



Wer sagt, Zigaretten seien nicht gefährlich, der sollte einen Blick in die aktuelle Ausgabe von „Den Insider“ werfen. Da wird ‚Big Killer‘, die lebensgroße Figur, die symbolisch für die Schädlichkeit der Zigarette steht, genauer vorgestellt. In einem „Porträt“ erfährt der Leser mehr darüber, wie die Zigarette zu diesem Namen kam und warum ‚Big Killer‘ so schlecht und gefährlich ist („sein Rauch enthält etwa 4000 chemische Substanzen, viele davon sind giftig und krebserregend“). Im zweiten Teil des Hefts werden verschiedene Situationen gezeigt, in denen Big Killer versucht, Jugendliche zu verführen – und wie sie darauf reagieren können. Da gibt es zum Beispiel die Situation, in der Jugendliche älter wirken wollen, wo sie Probleme und Stress haben, wo sie dazugehören wollen oder wo sie cool wirken möchten. Interessant und passend ist auch das Fahndungs-Plakat, das in dieser Ausgabe von „Den Insider“ abgedruckt ist. Darauf ist zu lesen: „WANTED! Big Killer tritt unter verschiedenen Namen und Marken auf. Er fügt der Menschheit großes Leid zu. Meiden Sie seine Nähe, er schadet auch der Gesundheit von Personen in seiner Umgebung.“

*Die aktuelle Ausgabe «Insider Nr. 34» können Interessierte von [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) herunterladen oder kostenlos bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer erhalten (Tel.: 45 30 331, E-Mail: [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu))*



# RELAIS POUR LA VIE 28 et 29 mars 2009

**KEEP THE DATE**

Le week-end des 28 et 29 mars 2009 aura lieu la 4<sup>ème</sup> édition du Relais pour la Vie, la grande manifestation de solidarité organisée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

## SOIRÉE - TÉMOIGNAGE POUR PATIENTS ET PROCHES

### « Surviving breast cancer: one woman's story »

Pour encourager les femmes concernées, Debbie Geoffreys va témoigner de son expérience avec le cancer du sein et raconter sa reconstruction du sein (voir interview page 22). La soirée aura lieu en langue anglaise et sera modérée par Barbara Strehler, psychologue de la Fondation.

**Date:** lundi 20 octobre 2008 à 19h

**Lieu:** Salle de conférence de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer au 209, route d'Arlon à Luxembourg-Ville

**Participation:** gratuite, mais nombre de places limité. Inscription nécessaire à l'avance par téléphone au 45 30 331 ou par mail à [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu)

Debbie Geoffreys



**Soirée en anglais**

**lundi  
20 octobre  
2008**



## Neue Patientenbroschüre „DIAGNOSE KREBS: WIE SAGE ICH ES MEINEM KIND?“



Wenn die Mutter oder der Vater an Krebs erkrankt, ist dies für ein Kind eine große Belastung. Die Eltern stellen sich in dieser Situation viele Fragen, etwa: „Wie soll ich es meinem Kind sagen?“, „Soll ich es überhaupt sagen?“, oder: „Wie kann ich vorgehen, damit mein Kind wegen meiner Krankheit möglichst wenig Schaden nimmt?“

Die neue Patientenbroschüre der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer möchte den Eltern dabei helfen, die besonderen Bedürfnisse ihres Kindes in dieser Ausnahmesituation zu erfassen. Gleichzeitig möchte sie konkrete Hinweise geben, wie die Eltern (sei es nach der Diagnose oder während der Behandlung) mit ihrem Kind umgehen können.

Der erste Teil der Broschüre enthält Antworten auf häufig gestellte Fragen, mit denen auch die psycho-soziale Abteilung der Krebsstiftung immer wieder konfrontiert ist. Der zweite Teil geht auf die besondere Situation von Kindern in verschiedenen Altersgruppen ein.

Die Publikation, die auch für Großeltern, Freunde der Familie, Erzieherinnen und Lehrer hilfreich ist, kann kostenlos bei der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer bezogen werden. Sie ist in 3 Sprachen (französisch, deutsch, portugiesisch) verfügbar.

## Nouvelle brochure pour patients «J'AI UN CANCER. COMMENT EN PARLER À MON ENFANT?»

De nombreux patients atteints de cancer sont mères ou pères de jeunes enfants ou d'adolescents. Avec cette nouvelle brochure, la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer veut aider les parents concernés à comprendre les besoins particuliers de leurs enfants. Car pour ces parents, de nombreuses questions se posent : comment annoncer la maladie ? Dire toute la vérité ou non ? Quelle attitude adopter face à des réactions très diverses ? Que dire et expliquer sur la maladie en fonction de l'âge de l'enfant ?

La brochure apporte de nombreux conseils qui sont destinés non seulement aux parents, mais également aux grands-parents, aux amis de la famille ou aux enseignants. Pour ces personnes aussi, il importe de savoir comment se comporter vis-à-vis d'un enfant ou un adolescent pour gérer au mieux la situation.

La brochure existe en trois langues : français, allemand et portugais. Elle peut être commandée gratuitement auprès de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer.



## Nova brochura para os utentes «TENHO CANCRO. COMO DIZÊ-LO AOS MEUS FILHOS?»



Muitos utentes com cancro são mães ou pais de crianças ou adolescentes. Com esta nova brochura, a Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer pretende ajudar os pais a compreender melhor as necessidades específicas dos seus filhos. Visto que inúmeras são as questões que estes pais se colocam: como anunciar a doença? Revelar toda a verdade ou não? Que atitude tomar perante reacções muito diversas? O que dizer e explicar sobre a doença tendo em conta a idade da criança?

A brochura contém numerosos conselhos destinados não apenas aos pais mas também aos avós, aos amigos da família e aos professores.

Para estas pessoas, também é importante saber qual o comportamento a adoptar, face a uma criança ou adolescente, para que possam gerir a situação, o melhor possível.

A brochura existe em três línguas: alemão, francês e português. Pode encomendá-la gratuitamente na Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer.

## MERCI à la Chambre des Employés Privés

Récemment, la Chambre des Employés Privés a remis un chèque d'un montant de **2.500 euros** aux mains de la directrice de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, Marie-Paule Prost-Heinisch.

La CEP•L avait organisé au printemps une conférence publique avec le professeur David Servan-Schreiber sur le thème : « Anti-cancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturels ». Elle a profité de cette manifestation pour organiser une collecte en faveur de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer et avait invité toutes les personnes présentes qui le désiraient à déposer un don. La Chambre des Employés Privés s'est fait un plaisir de doubler la somme collectée par un don équivalent.

Pour continuer ses actions de prévention, de recherche et d'aide aux malades, la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer doit pouvoir compter sur la solidarité et le soutien financier de tous.



De gauche à droite:  
Norbert Tremuth, directeur de la CEP•L,  
Marie-Paule Prost-Heinisch,  
directrice de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer  
et Jean-Claude Reding, président de la CEP•L



# 4 RÈGLES SIMPLES ... POUR VIVRE 14 ANS DE PLUS

Nouvelle étude scientifique (EPIC-Norfolk, Royaume-Uni, 2008)

Vivre 14 ans de plus, voilà à quoi peuvent s'attendre les personnes qui ont adopté les 4 comportements suivants :

- **être non-fumeur**
- **boire peu d'alcool**  
(par semaine : 0 à 7 verres pour les femmes et 0 à 14 verres pour les hommes),
- **effectuer tous les jours une activité physique d'au moins 30 minutes** (marche rapide, vélo, etc.),
- **manger tous les jours 5 portions de fruits et légumes.**

14 Jahre länger leben – darauf können Menschen hoffen, die auf folgende vier Verhaltensweisen gleichzeitig achten :

- **nicht rauchen**
- **wenig Alkohol trinken**  
(pro Woche : Frauen 0-7 Gläser Alkohol maximal, Männer 0-14 Gläser maximal)
- **täglich eine körperliche Aktivität ausüben - mindestens 30 Minuten** (schnelles Gehen, Radfahren etc.)
- **täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen.**

(MPP) Tout le monde sait que chacun de ces comportements est bénéfique pour la santé. On sait que le tabac tue. On sait qu'il ne faut pas consommer d'alcool avec exagération. On sait qu'il faut pratiquer régulièrement des exercices physiques. On sait qu'il faut manger des fruits et des légumes tous les jours. Mais c'est pour la première fois que, dans le cadre de l'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) de l'OMS, des chercheurs de l'Université de Cambridge ont pu démontrer l'**interaction de ces 4 comportements** dans une étude prospective : 20.000 hommes et femmes de Norfolk âgés de 45 à 79 ans ont été suivis pendant des années selon ces quatre critères. Ainsi, de 1993 à 1997, les chercheurs ont étudié leurs réponses à des questionnaires sur leurs modes de

vie. En fonction de leurs réponses, ils leur ont attribué des scores allant de 0 à 4. Un (bon) point leur était accordé pour le fait de ne pas fumer, un autre pour le fait de boire modérément de l'alcool, encore un autre pour la consommation quotidienne de fruits et légumes et un dernier pour la pratique d'une activité physique régulière. Ensuite, jusqu'en 2006, les chercheurs ont répertorié le nombre de décès enregistrés au sein de ce groupe. Il en ressort que ceux qui adoptent chaque jour les 4 critères augmentent leur espérance de vie de 14 ans par rapport à ceux qui n'adoptent aucune des pratiques étudiées. Bien que les tendances indiquaient une incidence très forte pour les pathologies cardiovasculaires, les chercheurs ont également établi une relation avec la prévention de la survenue de cancers et

d'autres pathologies. Ces données doivent maintenant être confirmées sur d'autres populations et en testant d'autres facteurs ou comportements positifs. Cependant, les résultats de l'étude suggèrent fortement que ces quatre changements de mode de vie, facilement réalisables, pourraient conduire à une amélioration effective de la santé des seniors de cinquante ans ou plus.

*Cette étude a été publiée dans la revue spécialisée PLoS Medicine éditée par la Public Library of Science et peut être lue sous*  
<http://medicine.plosjournals.org/>  
(tapez en haut à droite: EPIC Norfolk 2008)

*Autres infos sur l'étude EPIC-Norfolk :*  
[www.srl.cam.ac.uk/epic/findings/](http://www.srl.cam.ac.uk/epic/findings/)

## Et vous ? Prenez-vous votre santé en main ?



« **Vivre + longtemps, la bonne équation :**  
100 facteurs pour ajouter ou soustraire des années à votre espérance de vie »

Dr Trisha Macnair et Dr Olga Calof,  
Editions Tornado (+/- 10 euros)

Et vous, où en êtes-vous avec ces 4 règles de vie simples, mais pas toujours faciles à appliquer au quotidien ? Bravo, si vous ne fumez pas, buvez peu d'alcool, marchez rapidement tous les jours 1/2 heure et mangez 5 portions de fruits et légumes par jour !!! Sinon, pour vous motiver, lisez ce livre amusant et didactique, qui vous inspirera tout en reposant généralement sur des bases scientifiques.

Pour cela, les auteurs, deux médecins, examinent 100 facteurs de notre vie quotidienne qui, selon le cas, peuvent ajouter ou retrancher plusieurs années à notre durée de vie ! Certains sont évidents : ainsi, selon les auteurs, le tabac coûte 8 ans, l'hypertension 5 ans, manger au fast-food 4 ans, l'obésité 3 ans, etc. En revanche, suivre le régime alimentaire méditerranéen ajoute 5 ans, faire une activité physique régulière 2 ans et effectuer des tests de dépistage 4 ans.

D'autres facteurs sont plus inattendus et probablement moins scientifiques : on apprend qu'être optimiste rajouterait 8 ans, faire la sieste 1 an, faire l'amour 4 ans, etc, alors que regarder beaucoup la télé enlèverait 8 ans, manquer d'estime de soi 4 ans, divorcer 2 ans, etc. Il ne s'agit pas d'un guide médical, mais d'un livre amusant ayant pour vocation un éventuel changement de comportement ! A la fin du livre, on trouve même les sources (études ou liens internet) sur lesquelles reposent les diverses affirmations.

# QUELQUES TÉMOIGNAGES

Nous avons voulu connaître les comportements de santé de quelques responsables politiques et de quelques médecins. Nous avons profité de notre traditionnelle course-santé à Echternach (voir p.10) pour poser 2 questions aux participants, questions en rapport avec les 4 règles simples qui prolongent l'espérance de vie. Lisez leurs réponses, ça vous donnera peut-être du courage !



Eugène Berger, député

1. Ne pas fumer, manger tous les jours des fruits et légumes, pratiquer du sport au quotidien et faire attention à ne pas boire trop d'alcool, voilà quatre règles pertinentes pour préserver sa santé qui guident mon style de vie depuis longtemps.
2. Dû à une blessure du ménisque et à une opération conséquente, j'ai été forcé d'arrêter pendant un certain temps les cross d'endurance dans la forêt. J'ai continué avec d'autres activités sportives telles que l'escalade et un peu de vélo, mais cette blessure constituait un handicap et je n'arrivais plus à faire du sport tous les jours. Heureusement, le genou ne pose maintenant plus de problèmes et depuis quelques semaines je peux à nouveau faire quotidiennement du sport et surtout des cross et de l'escalade. Cela fait vraiment du bien !



Fernand Boden, ministre

1. Je suis les règles 1, 2 et 3.
2. J'ai amélioré le comportement 4 en mangeant plus souvent des fruits et des légumes.



Mars di Bartolomeo, ministre

1. Je suis non-fumeur depuis le 3 août 2004. Je bois modérément du vin et de la bière et très peu d'alcool fort. Je pratique régulièrement du sport (fitness, vélo, tennis et plongée). Malheureusement, je mange trop de sucreries et pas encore assez de fruits et de légumes.
2. Comme je ne fume plus depuis quatre ans, je n'ai pas eu à modifier ce comportement. Par contre, j'ai effectivement augmenté mon activité physique depuis le 2 janvier 2008. Je ne peux que recommander à tous de faire de même, parce que je me sens beaucoup mieux.

## QUESTION 1

« Laquelle ou lesquelles de ces 4 règles suivez-vous ? »

## QUESTION 2

« Avez-vous amélioré un de ces 4 comportements pendant les 12 derniers mois, et si oui, comment ? »

## 4 règles simples ... pour vivre 14 ans de plus

- être non-fumeur
- boire peu d'alcool
- effectuer tous les jours une activité physique d'au moins 1/2 heure
- manger tous les jours 5 portions de fruits et légumes.



Claude Wiseler, ministre

1. Non-fumeur et ne buvant quasiment pas d'alcool, je n'ai aucun problème à suivre les deux premières règles. Pour ce qui est du sport ou des fruits et légumes, l'intention y est. Mais les réalités et les contraintes quotidiennes mettent parfois en échec la bonne volonté.
2. La volonté de perdre quelques kilos m'a beaucoup aidé à veiller à des habitudes alimentaires saines et à une pratique sportive tant soit peu régulière. J'avoue cependant qu'un rythme de vie quelque peu singulier et souvent imprévisible rend extrêmement difficile la pratique continue et régulière de ces règles. Mais l'espoir n'est pas perdu. Et les intentions sont bonnes.



Claude Adam, député

1. J'ai arrêté de fumer le 21 août 1999. C'était un cadeau d'anniversaire que je me suis fait, une décision que je ne veux plus jamais annuler. Je bois, selon vos propos, peu d'alcool (moins de 14 verres par semaine). Personnellement, j'estime que ma consommation d'alcool est assez souvent trop élevée. Je ne réussis pas à effectuer tous les jours une activité physique, néanmoins je fais du jogging, de la bicyclette et j'ai récemment redécouvert la natation. J'aime les légumes, j'adore les fruits, je ne compte pas les portions.
2. J'ai surtout augmenté les activités physiques, je fais des déplacements à courte distance à pied ou à bicyclette, j'essaie de faire un entraînement régulier de jogging ou de natation un jour sur deux.



Fernand Diederich, député

J'essaie de suivre les 4 règles sans y arriver vraiment, dû à un emploi du temps chargé et irrégulier (qui n'a certainement pas valeur d'excuse). J'ai arrêté de fumer il y a 12 ans, après avoir recommencé pendant 2 ans après un premier arrêt de 9 ans. Je devrais boire plus d'eau et surtout remplacer plus souvent l'alcool par des boissons sans alcool, surtout lors des réceptions et des fêtes entre amis. J'essaie d'effectuer une activité physique (surtout le vélo) pendant les périodes de congé. Je fais certains déplacements à pied en renonçant à la voiture. Je monte les escaliers en renonçant à l'ascenseur. J'essaie de manger moins et de remplacer parfois la viande ou les pâtes par des fruits. Résultat : perte de 4 kg, ce qui m'encourage à continuer pour perdre davantage et me sentir mieux.



# JOG, WALK OR BIKE

Comme chaque année, dans le cadre du Triathlon International d'Echternach, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a invité à son traditionnel « Gesondheetslaaf ». Cette course-santé, nommée cette année « Jog, walk or bike », a eu lieu samedi 12 juillet. Comme le nom l'indique, chacun pouvait choisir de courir, de marcher ou de pédaler. Par sa participation, chacun faisait preuve de son encouragement pour un monde sans tabac et pour la promotion de l'activité physique. Malgré le temps gris et un ciel menaçant, plus de 80 personnes y ont participé.

Parmi les personnalités, on a pu compter sur 3 ministres (Fernand Boden, Mars di Bartolomeo et Claude Wiseler), 6 députés (Claude Adam, Eugène Berger, Fernand Diederich, Marie-Josée Frank, Nancy Kemp-Arendt et Robert Mehlen) ainsi que les ambassadeurs des Etats-Unis, de Finlande, du Royaume-Uni et de Suède.

Après la course ou la marche, tout le monde s'est retrouvé dans la tente VIP et a pu échanger ses impressions dans une ambiance bon enfant.

Prochain rendez-vous en juillet 2009!



## PRÉVENTION

### Dr Christiane Schummer



1. D'abord, je n'ai jamais commencé à fumer. Pour l'alcool, la plupart du temps, je reste dans les limites: rarement plus de 7 verres par semaine. En ce qui concerne l'activité physique, tous les jours si possible, avec en alternance: bicyclette, jogging, cross trainer à domicile (s'il fait mauvais ou si je suis de garde). Pour les fruits et légumes, j'en mange tous les jours, mais rarement 5 portions par jour: j'essaierai d'améliorer!

2. Depuis quelques mois, je fais beaucoup plus d'activité physique, j'ai perdu 9 kilos et, comme je suis gourmande, c'est le seul moyen de ne pas reprendre du poids.

### Dr Jean-Paul Schwartz



1. Je suis un non-fumeur convaincu. Je consomme par semaine moins d'alcool que la limite autorisée. Je pratique une activité physique surtout le week-end, car ma semaine est assez chargée et j'essaie de compenser le week-end. Consommer des fruits et légumes cinq fois par jour est un plaisir.

2. J'en conclus que mes comportements sont plus ou moins adéquats.

### Dr Nathalie Smets



Je m'efforce de vivre de la manière la plus saine possible. Je mange plus de fruits frais. Je me promène et je cours régulièrement.

### Marie-Josée Frank, députée



1. Je suis les 3 premières règles.
2. Je n'ai rien amélioré les 12 derniers mois.

### Robert Mehlen, député



1. Ad 1: Oui depuis toujours. Ad 2: En moyenne oui, mais il y a des fluctuations selon les événements. Ad 3: Vélo +/- 2.500 km/an, mais de façon irrégulière (1 à 2 fois/semaine). Ad 4: Insuffisant
2. Pas de changement significatif.

### Dr Carlo Dimmer



Depuis quelques années, surtout après avoir arrêté de fumer, j'essaie de limiter mon apport calorique et surtout de consommer des produits frais quand c'est possible. Je ne suis pas particulièrement sportif, mais j'adore me promener presque tous les jours avec ma femme.

### Dr Michel Kruger



1. 1 et 2, 4 de façon irrégulière.
2. Non.

### Marcel Oberweis, député



1. Je suis les 4 règles.
2. La 4ème - en augmentant la part de fruits et légumes.

### Nancy Kemp-Arendt, députée



Ech hun selbstverständlech nach nie a mengem Liewen gefëmmt!! Ech drenken praktesch keen Alkohol, ausser bei raren Geleenheeten ee Gliesschen Champes. Ech machen zwar net all Dag Sport, leien awer iwert der Moyenne vun deem wat verlangt ass. Gin ongefeier 4-5 Mol d'Woch loafen an maachen zenter 3 Wochen erem eemol Krafttraining. Ech iessen all Dag Uebst an fänken main Dag emmer un matt engem frësch gepressten Orangenjus oder Wuerzelen matt engem Appel.

Also, ech geif soen ech halen mech relativ locker un all dei veier Regeln an machen et och gaeren. An ech machen desst schon seit ongefeier 1989, also zenter baal 20 Joer, also praktesch seitdem ech groussjähreg sin!







Aktuelles Motiv Poster  
2008-2009

# Wettbewerb für Klassen 10 JAHRE MISSION NICHTRAUCHEN ...

(AW) ... und die Mission geht weiter! Und zwar auf eine spielerische Art und Weise. Genau das war die Grundüberlegung, als die Fondation Luxembourg-geoise Contre le Cancer vor knapp 10 Jahren ihren Wettbewerb "Mission Nichtrauchen" startete.

## Worum geht es da?

Ganz einfach: Klassen mit Schülern im Alter zwischen 12 und 16 Jahren stellen sich einer Herausforderung, nämlich: "Wir bleiben 6 Monate lang eine Nichtraucher-Klasse. Als Toleranzgrenze sind maximal 10 % Raucher erlaubt." Nach 6 Monaten stehen die Finalisten-Klassen fest, und aus diesen werden die nationalen Gewinner ermittelt.

## Warum der ganze Wettbewerb?

Nun, die erste Zigarette probieren Heranwachsende oft mit 12, 13, 14 Jahren. Die Gründe sind verschieden. Mit dem Wettbewerb kann in der Klasse demonstriert werden, dass Rauchen "out" ist. Auf diese Weise entsteht ein "positiver Gruppendruck".

## Bei der Umsetzung des Wettbewerbs waren der Krebsstiftung drei Dinge wichtig:

Die Aktion muss über einen längeren Zeitraum spannend sein (deshalb gab es jedes Jahr ein neues Thema – siehe Poster auf diesen Seiten), es muss Preise geben und zum Abschluss sollte ein großes Fest für die Finalisten stattfinden.

## Der Wettbewerb "Mission Nichtrauchen" feiert jetzt Geburtstag – im Jahr 2009 steht das 10. Jubiläum an!



Thema : «Stoppt Big Killer»



Thema : «Lass' Dich nicht verführen»



Thema : «Rauchen = giftige Stoffe inhalieren»

Poster  
2006-  
2007

Poster  
2005-  
2006



Gewinner 2007/2008



LehrerInnen 2007/2008

## RÜCKBLICK AUF DEN WETTBEWERB 2007/08

### Teilnehmende Klassen:

141 Klassen aus 26 Gymnasien, mit insgesamt 2.846 Schülern. Schön, dass so viele Schüler mitgemacht haben!

### Die Gewinner:

Die drei nationalen Gewinnerklassen 2007/08 wurden auf dem großen Fest der Finalistenklassen (am 29. Mai auf der Place d'Armes in Luxemburg) ermittelt. Glückwunsch an die Gewinner!

### 1. Preis :

7.O.3, Lycée  
Technique du Nord,  
Wiltz (Lehrer:  
Andreas Krell)

### 2. Preis :

10CM2, Lycée  
Technique de  
Lallange, Esch /  
Alzette (Lehrerin:  
Irène Heinen)

### 3. Preis :

8TE7, Lycée  
Technique d'Esch-  
sur-Alzette (Lehrer:  
Alphonse Wilwers)

Ein großes „Merci“ an alle teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrer!

## ALLES ZUM 10. WETTBEWERB IM JUBILÄUMSJAHR 2008/09

### Wie lautet das Motto im Jubiläumsjahr 2008/09?

Es lautet "Gesucht wegen Verbrechen gegen die Menschheit". Die Schüler können Einfluss auf den Ausgang von Mission Nichtrauchen nehmen.

### Welches begleitende Material gibt es?

Während des Wettbewerbszeitraums von 6 Monaten gibt es spannende Wettbewerbs-Unterlagen (Poster, Aufkleber...) sowie regelmäßige Newsletter.

## AUFRUF AN LEHRER/INNEN

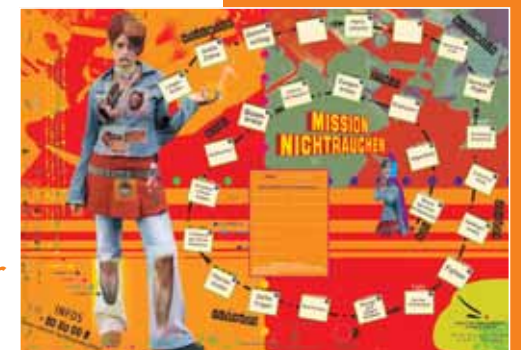
Anmeldung und Information bei der Fondation Luxembourg-geoise Contre le Cancer unter Tel.: 45 30 331. Die Anmeldung Ihrer Klasse sollte bis zum 20. Oktober erfolgen. Jede/r teilnehmende Lehrer/in erhält zu Beginn Informationsunterlagen zum Wettbewerb und dann monatlich Informationen zum Thema Nicht-Rauchen.

## APPEL AUX ENSEIGNANTS

Inscription et renseignements auprès de la Fondation Luxembourg-geoise Contre le Cancer (Tél: 45 30 331). Chaque enseignant qui s'inscrit avec une classe (jusqu'au 20 octobre) recevra un kit pédagogique ainsi que des informations mensuelles sur le tabac.



Thema : «Uns stinkt's!»



Thema : «Die unglaublichen Folgen»



Thema : «Luxemburger Sportler rauchen nicht»



Thema : «Rauchfreie Jugend»



Thema : «Weg mit der Zigarette»



Thema : «Für eine Welt ohne Rauch»

Poster  
2004-  
2005

Poster  
2003-  
2004

Poster  
2002-  
2003

Poster  
2001-  
2002

Poster  
2000-  
2001

Poster  
1999-  
2000





## TÉLÉPHONES PORTABLES ET CANCERS: QUERELLE D'EXPERTS

(MPP) Le 15 juin, un appel concernant les téléphones portables a été communiqué à la presse par un comité de 20 experts français dont les plus connus sont les Pr Lucien Israël, Pr Henri Pujol, Dr Annie Sasco et Dr David Servan-Schreiber. A cet appel se sont joints entre-temps 3 cancérologues américains dont le professeur Ronald Herberman de l'Université de Pittsburg, Université où officie le Dr David Servan-Schreiber.

Le 17 juin, l'Académie de Médecine française riposte en publiant un communiqué critiquant cet appel. Elle rappelle que la médecine n'est ni de la publicité ni du marketing, et qu'il ne peut y avoir de médecine moderne que fondée sur les faits. Qu'inquiéter l'opinion dans un tel contexte relève de la démagogie, mais en aucun cas d'une démarche scientifique.

Pour l'Académie de Médecine, on ne peut pas raisonnablement affirmer qu'un risque existe, qu'il favorise l'apparition de cancers en cas d'exposition à long terme et, en même temps, qu'il n'y a pas de preuve formelle de la nocivité du portable.

Cette querelle d'experts qui a été longuement reportée dans les médias, dérouté le simple consommateur qui ne sait plus très bien à quoi se tenir.

En l'état actuel des connaissances, la communauté scientifique n'a pas établi un lien entre l'utilisation de téléphones portables et un risque accru de cancer. De nombreuses études ont été publiées, mais leurs résultats sont pour l'instant débattus et contradictoires: elles identifient soit un risque faible, soit l'absence de risque. En attendant, le doute prévaut et les experts recommandent d'adopter une approche de précaution.

Comme dit, le Luxembourg n'en est pas exclu, puisque suite à cet appel des 20 experts, au Luxembourg, une question parlementaire sur les dangers des portables a été posée par le député Marcel Oberweis au Ministre de la Santé. Ce dernier a promis de publier prochainement une brochure

d'information sur la téléphonie mobile qui comportera notamment des conseils sur l'utilisation desdits téléphones dans le but de réduire les expositions à un niveau aussi faible que raisonnablement possible.

A notre avis, tout en donnant raison à l'Académie de médecine qu'il ne sert à rien de donner dans le catastrophisme sans vraies preuves, il nous semble néanmoins recommandable, dans le cadre du principe de précaution, d'observer quelques règles élémentaires, surtout chez les enfants. Mais ceci n'est pas nouveau, puisque des recommandations sont faites auprès du public depuis quelques années (par exemple dans notre périodique pour adolescents: Den Insider 19 en octobre 2004).

Afin que chacun puisse se faire une idée de la problématique, nous avons trouvé utile de vous communiquer l'avis des 2 camps.

### Position 1 L'appel des 20 experts

1 (Résumé) Il est vrai que le téléphone portable est une invention remarquable et une avancée sociétale importante dont on ne peut plus se passer. D'ailleurs, aucun des membres du comité d'experts n'a renoncé à l'utilisation d'un téléphone portable. Par contre, ce comité estime que les études épidémiologiques existantes sont insuffisantes pour conclure de façon définitive que l'utilisation des téléphones portables est associée à un risque accru de tumeurs et autres problèmes de santé. Pour eux, il vaut mieux appliquer le principe de précaution.

Les **utilisateurs** devraient prendre les mesures de précaution qui s'imposent aux vues des données scientifiques récentes sur leurs effets biologiques.

**Les constructeurs et les opérateurs** devraient fournir aux utilisateurs des appareils et des équipements qui permettent le plus bas niveau de risque possible et devraient aussi encourager les consommateurs à utiliser leurs appareils de la façon la plus compatible avec la préservation de leur santé.

C'est ce que le comité d'experts souhaite aujourd'hui à l'industrie du téléphone portable. Il ne s'agit pas de bannir cette technologie, mais de l'adapter – de la maîtriser – afin qu'elle ne devienne jamais une cause majeure de maladie.

PRINCIPE DE PRUDENCE



MESURES DE PRÉCAUTION



Communiquez  
par SMS plutôt  
que par télé-  
phone portable



N'autorisez pas  
les enfants de  
moins de 12 ans  
à utiliser un  
portable





## Les 10 précautions à prendre

Compte tenu de l'absence de preuve absolue chez l'être humain d'un effet cancérogène des ondes électromagnétiques émises par les téléphones portables, nous ne pouvons pas parler de la nécessité de mesures de prévention (comme pour le tabac ou l'amiante). Dans l'attente de données définitives portant sur des périodes d'observations prolongées, les résultats existants imposent que l'on fasse part aux utilisateurs des mesures les plus importantes de précaution comme l'ont aussi suggéré plusieurs rapports internationaux. Ces mesures sont aussi importantes pour les personnes qui sont déjà atteintes d'un cancer afin d'éviter toute influence extérieure qui pourrait contribuer à la progression de leur maladie.

**1** N'autorisez **pas les enfants de moins de 12 ans** à utiliser un téléphone portable, sauf en cas d'urgence. En effet, les organes en développement (du fœtus ou de l'enfant) sont les plus sensibles à l'influence possible de l'exposition aux champs électromagnétiques.

**2** Lors de vos communications, essayez autant que possible de maintenir le téléphone **à plus d'un mètre du corps** (l'amplitude du champ baisse de quatre fois à 10 cm, et elle est cinquante fois inférieure à 1 m de distance). Dès que possible, utilisez le mode «haut-parleur» ou un kit mains libres équipé d'un tube à air dans ses derniers 20 cm qui semble moins conduire les ondes électromagnétiques qu'un kit mains libres filaire traditionnel ou une oreillette bluetooth (moins d'1/100e de l'émission électromagnétique du téléphone en moyenne).

**3** Restez à plus d'un mètre de distance d'une personne en communication, et évitez d'utiliser votre téléphone portable dans des lieux publics comme le métro, le train ou le bus où vous exposez passivement vos voisins proches au champ électromagnétique de votre appareil.

**4** Evitez le plus possible de porter un téléphone mobile sur vous, même en veille. Ne pas le laisser à proximité de votre corps la nuit (sous l'oreiller ou sur la table de nuit) et particu-

lièrement dans le cas des femmes enceintes – ou alors le mettre en mode «avion» ou «hors ligne/off line», ce qui a l'effet de couper les émissions électromagnétiques.

**5** Si vous devez le porter sur vous, assurez-vous que la face «clavier» soit dirigée vers votre corps et la face «antenne» (puissance maximale du champ) vers l'extérieur.

**6** N'utilisez votre téléphone portable que pour établir le contact ou pour des conversations de **quelques minutes** seulement (les effets biologiques sont directement liés à la durée d'exposition). Il est préférable de rappeler ensuite d'un téléphone fixe filaire (et non d'un téléphone sans fil --DECT-- qui utilise une technologie à micro-ondes apparentée à celle des portables).

**7** Quand vous utilisez votre téléphone portable, changez-le de côté régulièrement, et avant de mettre le téléphone portable contre l'oreille, attendez que votre correspondant ait décroché (baisse de la puissance du champ électromagnétique émis).

**8** Evitez d'utiliser le portable lorsque la force du signal est faible ou lors de déplacements rapides comme **en voiture ou en train** (augmentation maximale et automatique de la puissance lors des tentatives de raccordement à une nouvelle antenne relais ou à une antenne distante).

**9** Communiquez **par SMS** plutôt que par téléphone (limite la durée d'exposition et la proximité du corps).

**10** Choisissez un appareil avec le DAS le plus bas possible par rapport à vos besoins (le «Débit d'Absorption Spécifique» mesure la puissance absorbée par le corps) (indiqué par le fabricant ; valeurs allant de 0,10 à 1,70 W/kg).

**Evitez d'utiliser le portable en voiture ou en train**

### Position 2

## La mise au point de l'Académie de Médecine

**2** Les risques potentiels des téléphones portables ont fait l'objet de très nombreuses études, justifiées par le développement massif de la téléphonie mobile depuis 1993. Ces études relèvent soit d'une approche expérimentale (sur l'animal, sur des cultures cellulaires, voire sur des végétaux) soit d'une approche épidémiologique fondée sur des études cas-témoins.

L'étude internationale Interphone a été lancée car la plupart des études épidémiologiques antérieures apportent en réalité peu d'informations en raison d'une faible puissance statistique (peu de cas de la pathologie suspectée), d'un faible recul dans le temps (la plupart des cancérogènes connus ont des délais d'action d'environ 10 à 15 ans) et surtout, du fait de la difficulté principale des études cas-témoins, d'incertitudes importantes sur les expositions.

Ces incertitudes sont liées, en effet, au fait que l'estimation de l'exposition repose le plus souvent sur l'interrogatoire des cas et des témoins. On se heurte alors à la difficulté objective de se rappeler quel usage on faisait de son portable 5 ou 10 ans avant (ce type d'incertitude pourrait être pris en compte par des techniques statistiques adéquates, mais ce n'est presque jamais fait) et surtout à d'éventuels «biais d'anamnèse», les cas ayant tendance à mieux se rappeler leurs expositions que les témoins. Ce biais ne peut être corrigé de manière fiable sans mesure objective de l'exposition.

L'étude Interphone, conduite dans 13 pays, aura une puissance statistique

importante puisqu'elle repose sur 6.600 cas de tumeurs (2.700 gliomes, 2.400 méningiomes, 1.100 neurinomes de l'acoustique et 400 tumeurs de la parotide). La publication de ses résultats globaux a été plusieurs fois annoncée et ajournée, mais certains résultats partiels ont été publiés concernant le Danemark, la Suède, la Norvège, le Japon, l'Allemagne, la Grande-Bretagne et la France.

### Les résultats de ces études partielles sont pour le moment rassurants :

- les six études qui examinent les cas de **neurinomes de l'acoustique** ne montrent pas d'augmentation du risque, avec une incertitude à lever pour les utilisateurs depuis plus de dix ans ;
- les cinq études sur les **méningiomes** ne montrent pas d'augmentation du risque ;
- aucune des six études concernant les **gliomes** ne montre de risque significatif d'utilisation du portable mais le regroupement des études anglaises et nordiques montre un risque relatif de 1,39, à peine significatif (intervalle de confiance à 95% : 1,01 – 1,92) pour une utilisation du portable supérieure à 10 ans et du même côté que la tumeur.

L'étude Interphone France n'a pas montré d'excès de risque statistiquement significatif et ses auteurs ne font que suggérer la possibilité d'un risque pour des utilisations de 10 ans ou plus.

Ces résultats doivent être consolidés par le regroupement de toutes les

études partielles, mais Interphone n'échappe pas à de sérieuses réserves méthodologiques : les expositions des cas et des témoins ont été estimées à partir d'interrogatoires sources d'incertitudes (non prises en compte dans les analyses statistiques) et de biais possibles d'anamnèse (pratiquement impossibles à corriger) ; les multiples tests statistiques devraient se fonder sur des techniques statistiques adéquates (pour ne pas augmenter le risque de résultat positif par simple hasard), ce qui n'est pas le cas.

Il sera donc important que la communauté scientifique dispose des données de base de cette étude pour pouvoir en vérifier la validité méthodologique.

### L'Académie de Médecine rappelle :

- que la médecine n'est ni de la publicité ni du marketing, et qu'il ne peut y avoir de médecine moderne que fondée sur les faits. Inquiéter l'opinion dans un tel contexte relève de la démagogie mais en aucun cas d'une démarche scientifique. On ne peut pas raisonnablement affirmer qu'«un risque existe qu'il favorise l'apparition de cancers en cas d'exposition à long terme» et, en même temps, qu'«il n'y a pas de preuve formelle de la nocivité du portable» ;
- que le principe de précaution ne saurait se transformer en machine alarmiste, surtout quand plusieurs milliards de portables sont utilisés dans le monde sans conséquences sanitaires apparentes depuis 15 ans.





## L'Académie de Médecine recommande:

- d'évaluer sérieusement les risques régulièrement évoqués, en privilégiant dans chaque cas une grande étude inattaquable sur sa méthodologie (ce qui n'est le cas ni d'Interphone ni du grand nombre d'études sur le même sujet qui l'ont précédée), plutôt que de nombreuses études de moindre envergure dotées de moyens et d'une puissance statistique insuffisants ;
- de privilégier les études de cohorte qui permettent une estimation beaucoup plus fiable des expositions et évitent les biais d'anamnèse entre les cas et les témoins ;
- de mettre systématiquement à la disposition de la communauté scientifique les données de base des études épidémiologiques, après un délai raisonnable pour ne pas priver ses auteurs de la priorité de leurs publications, afin de pouvoir faire l'analyse pertinente de leur fiabilité.

## Sources et plus d'informations:

Appel des 20 experts  
sous [www.guerir.fr](http://www.guerir.fr)

Communiqué de presse  
de l'Académie de Médecine sous  
[www.academie-medecine.fr](http://www.academie-medecine.fr)

L'Institut National du Cancer a publié une revue bibliographique faisant le point sur les résultats des études récentes et des études en cours sous [www.e-cancer.fr/v1/retournefichier.php?id=3062](http://www.e-cancer.fr/v1/retournefichier.php?id=3062)

## Mobil -Telefone Einige Vorsichtsmaßnahmen für Jung & Alt

(AW) In Frankreich appellierte eine Expertengruppe zur Vorsicht angesichts möglicher Gefahren durch Mobilfunkstrahlen. Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien seien zwar bis jetzt nicht ausreichend genug, um behaupten zu können, dass der Gebrauch von Mobil-Telefonen zu einem erhöhten Risiko für Tumore führe. Dennoch, so die Experten, sei es angebracht, bei der Nutzung von Mobil-Telefonen einige Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten:

- Kinder unter 12 Jahren sollten keine Mobil-Telefone benutzen.
- Telefonate per Handy sollten kurz gehalten werden, denn je kürzer das Gespräch, umso geringer ist die Strahlenbelastung. Es sollten immer SMS-Mitteilungen bevorzugt werden.
- Es wird dazu geraten, das Mobil-Telefon möglichst weit weg vom Körper zu halten, entweder durch ein Freihand-Sprechsystem oder durch das Einschalten des Lautsprechers des Mobil-Telefons.
- Es sollte vermieden werden, ein eingeschaltetes Telefon immer mit sich am Körper zu führen. Wenn es unbedingt notwendig ist, dann sollte dem Körper immer die Seite mit der Tastatur zugewandt sein, diese gilt als weniger schädlich. Nachts das Mobil-Telefon nicht neben das Kopfkissen legen und am besten ganz ausschalten.
- Die Nutzung des Mobil-Telefons sollte vermieden werden, wenn das Signal schwach ist oder wenn man mit hoher Geschwindigkeit unterwegs ist - etwa im Auto oder mit der Bahn.

### Weitere Infos:

DEN INSIDER Nr. 19,  
Oktober 2004

Bundesamt  
für Strahlenschutz,  
[www.bfs.de/de/elektro/papiere](http://www.bfs.de/de/elektro/papiere)



## OCTOBRE: MOIS DU CANCER DU SEIN

(MPP) Dans nos pays occidentaux, 1 femme sur 8 est, dans sa vie, atteinte d'un cancer mammaire. Dans le monde, on recense 1 million de nouveaux cas par an et 400.000 décès. Malgré cette augmentation de l'incidence, on constate une diminution de la mortalité grâce au dépistage et aux nouvelles thérapies mieux ciblées.

Chaque année au mois d'octobre, à travers le monde, on se mobilise pour faire reculer la maladie. Un peu partout, les manifestations se multiplient durant le mois d'octobre pour sensibiliser et informer sur cette maladie. Dépistage, traitements et le vécu de la maladie figurent parmi les sujets.

Née sur initiative du groupe de cosmétique Estée Lauder, cette campagne de sensibilisation «Le cancer du sein. Parlons-en !» existe aux Etats-Unis depuis plus de 20 ans. C'est le ruban rose qui symbolise cette mobilisation. Voilà pourquoi, il est porté par de nombreuses personnes en octobre. De même, dans le monde entier, en octobre, des monuments sont illuminés en rose pour montrer que le combat contre ce fléau ne connaît pas de frontières.

Aujourd'hui, on ne connaît pas vraiment les causes ou l'origine du cancer du sein, mais on peut juste répertorier quelques facteurs de risque de plus ou moins grande importance:

- Le sexe: 99% des cancers du sein surviennent chez des femmes
- L'âge: 75 % des cas apparaissent après 50 ans
- Les antécédents familiaux, c'est-à-dire des mères, grands-mères, tantes ou sœurs, qui ont eu un cancer du sein avant la ménopause
- L'hérédité: 5- 10% des cancers du sein sont liés à une anomalie d'un gène appelé BRCA (BRest Cancer)

- Diverses influences hormonales (puberté précoce, ménopause tardive, première grossesse après 30 ans, pas d'enfant, traitement hormonal de substitution, etc)
- L'alcool

Il y a consensus pour conseiller à toutes les femmes de ne pas s'exposer à des risques évitables, et qui n'apportent aucun bénéfice, tels que

la consommation exagérée de boissons alcoolisées (plus d'un verre/jour), la sédentarité, le tabac et l'obésité après la ménopause.

Dans l'état actuel des connaissances, une des armes les plus efficaces contre le cancer du sein est le dépistage. Car plus un cancer du sein est détecté tôt, meilleures sont les chances de guérison!

### Il est recommandé:

- de procéder tous les mois à un **auto-examen des seins**, une semaine après le début des règles ou à date fixe après la ménopause.
- de faire une **mammographie** dans le cadre du Programme Mammographie (50-70 ans) ou après discussion avec le médecin traitant à partir de 40 ans et après 70 ans.
- de se faire suivre par son médecin en cas de **risque individuel** plus élevé (antécédents familiaux de cancer du sein dans la famille, maladies fibreuses ou autre affection du sein).

**N'hésitez pas à parler du dépistage avec votre médecin traitant ou votre gynécologue.**

**Pour chaque femme, une bonne information peut s'avérer vitale!**





LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

INVITE À UNE CONFÉRENCE



**Pr Martine PICCART**  
Institut Bordet de Bruxelles

## « CANCER DU SEIN: CE QUE DOIVENT SAVOIR LES FEMMES »



- Quels sont les facteurs de risque ? Le mode de vie joue-t-il un rôle ? Le cancer du sein est-il héréditaire ou familial ? Qui est à risque ? Que peut-on faire ?
- Quels sont les principes généraux du dépistage ?
- Comment naît un cancer du sein ?
- Quels sont les traitements classiques, quels sont les traitements les plus innovants ?
- Quels sont les défis et les nouveaux espoirs ?

**Mercredi 8 octobre à 19h30**  
**Salle de Concerts ARCA**  
**17, rue Attert à Bertrange**

**Entrée libre**



### Pr Martine J. Piccart-Gebhart

- **Martine Piccart-Gebhart, MD, PhD**, est Chef du Service de Médecine à l'Institut Jules Bordet et professeur associé en cancérologie à l'Université Libre de Bruxelles.
- **Après ses études de médecine à l'U.L.B.**, elle débute sa carrière à l'Institut Jules Bordet en 1978 chez le Pr Jean Klasterky, cancérologue de renommée internationale.
- **En 1996, elle crée le Breast International Group (B.I.G.)** qu'elle préside: ceci dans le but de faciliter et accélérer la mise en place et le développement d'essais cliniques longs et difficiles dans le cancer du sein.
- **Outre les nombreuses publications scientifiques**, de niveau national et international, le Pr Piccart est membre de nombreuses Sociétés d'oncologie médicale, entre autres l' American Association for Cancer Research, l'European Society of Medical Oncology et l'European Organisation for the Research and Treatment of Cancer, dont elle est présidente depuis juin 2006. Elle est la première cancérologue Européenne élue dans le comité de Nominations de l'American Society of Clinical Oncology (Mars 2002) et fait partie du comité de direction de l'ASCO depuis juin 2006.
- **Conférencière invitée à plus de 300 symposiums** internationaux, le Pr Piccart est fréquemment sollicitée pour enseigner au sein de l'European Society of Medical Oncology, l'European Society of Clinical Oncology et l'American Society of Clinical Oncology.
- **Son travail a été récompensé par différentes distinctions honorifiques**: en 1997, elle a reçu le Prix de la Société Européenne d'Oncologie Médicale (ESMO) pour (citation): « une exceptionnelle contribution au développement de l'Oncologie médicale en Europe, en particulier dans les domaines du cancer du sein et de l'ovaire ».

## LE SOUTIEN DE LA RECHERCHE PAR LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Le Professeur Martine Piccart a bénéficié de 2002 à 2008 d'un soutien financier de notre Fondation de **1.355.000 Euros** dans le cadre d'un projet de recherche clinique visant à améliorer la qualité des traitements pour les patientes atteintes d'un cancer du sein.

Si vous désirez contribuer au soutien de ce projet de recherche contre le cancer du sein, **exclusivement financé par nos donateurs**, vous pouvez adresser votre don (fiscalement déductible) à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avec la mention « Don Recherche Dr Piccart ».

**CCP LU92 1111 0002 8288 0000**



## FRÜHERKENNUNG VON BRUSTKREBS

Eine **Mammographie (= Radiographie der Brust)** ist die bestmögliche Untersuchung, um Anomalien kleineren Umfangs (oft nicht tastbar) aufzudecken. Die Mammographie ist eine Röntgenuntersuchung mit einem minimalen Strahlenrisiko. Im Zweifelsfall kann eine Echographie eine komplementäre Untersuchungsmethode sein.

Das «Mammographie-Programm» in Luxemburg richtet sich an alle Frauen zwischen 50 und 70 Jahren. Diese sind eingeladen, alle 2 Jahre daran teilzunehmen. Unter anderem erhalten sie eine «doppelte Meinung» (Interpretation durch 2 Radiologen).

Mehr Infos unter: [www.mammographie.lu](http://www.mammographie.lu)

### Was "Frau" tun sollte:

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen: 1 von 8 Frauen wird davon in ihrem Leben betroffen sein. Was sollte man als Frau tun?

- Ab einem Alter von 20 Jahren: Untersuchen Sie Ihre Brust einmal pro Monat (nach Ende der Monatsregel oder zu einem fixen Zeitpunkt in den Wechseljahren).
- Lassen Sie eine jährliche Brustuntersuchung bei Ihrem Arzt machen.
- Ab einem Alter von 40 Jahren: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine eventuelle Mammographie.
- Ab einem Alter von 50 Jahren werden Sie zur Teilnahme am Mammographie-Programm eingeladen (alle 2 Jahre bis zu einem Alter von 70 Jahren).
- Ab einem Alter von 70 Jahren sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bis zu welchem Alter Sie diese Untersuchung fortsetzen sollten.
- Gehören Sie zur Risikogruppe, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und befolgen Sie seine Ratschläge (Risikogruppe: • Frauen ab 50 Jahren • Mutter oder Schwester mit einem Brustkrebs vor dem Alter von 50 Jahren • Frauen, die bereits Brustkrebs hatten).



# DEBBIE GEOFFREYS, 50: „Ich möchte anderen Frauen Mut machen!“

Debbie Geoffreys arbeitet für eine Bank in Luxemburg. 2002 wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. Damit begann für sie eine „Achterbahnfahrt“, wie sie es ausdrückt. In einem Interview mit INFO-CANCER gibt sie Auskunft über diese Zeit – und darüber, was ihr geholfen hat.



## Wann und wie wurde der Brustkrebs bei Ihnen entdeckt?

2001 hatte ich so etwas wie eine ‚Vorahnung‘, dass mit meiner Brust etwas nicht stimmt, ohne dass es jedoch dafür klare Anhaltspunkte wie zum Beispiel einen Knoten gab. Im Frühjahr 2002 verordnete mein Gynäkologe Mammographie und Ultraschall. Es war meine erste Mammographie. Ich war ja erst 44 Jahre alt und gehörte damit noch nicht in die Altersgruppe, die regelmäßig kontrolliert wird. Die Ergebnisse waren suspekt, und die Biopsie bestätigte schließlich: ‚Ja, es ist leider Brustkrebs.‘

## Das war bestimmt ein Schock für Sie. Wie haben Sie damals reagiert?

Als ich die Diagnose erfuhr, war ich total in Panik und gleich ziemlich aufgelöst. Ich konnte mich kaum unter Kontrolle bringen, so sehr schüttelte mich die Angst. Plötzlich war von einem auf den anderen Tag alles nicht mehr wichtig, was mich sonst so beschäftigte. Natürlich weinte ich in dieser ersten Zeit sehr viel. Aber ich wusste auch, dass ich sehr schnell handeln und mich für eine Klinik und ein Behandlungsteam entscheiden muss.

## Wie reagierte Ihre Familie auf die Nachricht?

Zunächst informierte ich nur meinen Mann, meine zwei Schwestern und einige gute Freunde. Natürlich haben diese auch

erstmal einen riesigen Schrecken bekommen. Ich entschied mich dafür, meine drei Söhne (damals 14, 12 und 6 Jahre alt) und meine schon ältere Mutter erst nach der Operation ins Bild zu setzen. Ich wollte genau wissen, woran ich bin, bevor ich mit ihnen spreche würde. Und in der Tat waren 3 von 20 Lymphknoten betroffen, so dass meine Prognose nicht ideal war. Trotzdem sprachen die Ärzte von realistischen Chancen.

## Welche Art von Operation wurde bei Ihnen durchgeführt?

Bei vielen Frauen kann ja heutzutage brusterhaltend operiert werden. Aber leider konnte mir die Amputation der Brust nicht erspart bleiben. Und das war sehr, sehr schlimm. Und ich wusste schon damals, dass ich lernen konnte, den Krebs zu akzeptieren, aber dass ich mich nicht damit abfinden wollte, nur noch eine Brust zu haben.

## Wie haben Sie die Chemo- und die Radiotherapie erlebt?

Patienten reagieren ja sehr unterschiedlich auf die Behandlung, und für einige scheinen die Nebenwirkungen der Chemotherapie ja durchaus erträglich zu sein. Für mich war das anders. Ich fühlte mich sehr krank während der Chemotherapie. Als dann auch noch die Haare ausfielen, ging mein weibliches Selbstwertgefühl noch mehr in den Keller. Etwas leichter wurde es dann mit der Radiotherapie. Die ging dann über 6 Wochen, dauerte immer nur wenige Minuten pro Tag und war für mich schmerzlos.

## Was haben Sie in dieser schweren Zeit als hilfreich empfunden?

Natürlich hat mir besonders meine Familie Kraft gegeben, aber auch Freunde, mit denen ich auch mal lachen konnte bei all den Sorgen. Ich habe versucht, in dieser Zeit sehr fürsorglich mit mir selbst zu sein, nicht so streng wie sonst. So machte ich dann jeden Morgen einen kleinen Waldspaziergang. Das tat

mir psychisch sehr gut und auch körperlich, denn die Chemotherapie machte mich sehr kurzatmig. Auch legte ich während der Behandlung besonderen Wert auf eine gesunde Ernährung. Ich weiß noch gut, dass ich unbedingt selbst einen Beitrag zu meiner Gesundheit leisten wollte! Ich wollte selbst aktiv werden und mich nicht nur den Ärzten überlassen.

## Und jetzt? Wie geht es Ihnen gesundheitlich?

Alle Kontrollen während der letzten 6 Jahre waren in Ordnung! Das macht mich natürlich sehr glücklich! Und ich bin überglücklich, dass die Abstände zwischen den Kontrollen jetzt immer länger werden. Ich werde zunehmend sicherer und die Gedanken an den Krebs nehmen einen immer kleineren Platz in meinem Leben ein.

## Haben Sie einen Brustaufbau vornehmen lassen?

Ja, aber erst drei Jahre nach der Mastektomie. Ich brauchte sehr viel Zeit, um mich über die verschiedenen Möglichkeiten der Rekonstruktion zu erkundigen. Schlussendlich habe ich mich für eine Methode entschieden, in der Fett und Haut aus dem eigenen Bauch zusammen mit Blutgefäßen verpflanzt werden. Und das Ergebnis ist sehr gut gelungen.

## Wie haben Sie sich nach dem Brustaufbau gefühlt?

Euphorisch! Ich fühlte mich endlich wieder „komplett“ und „heiler.“ Drei Jahre lang hatte ich eine äußere Prothese getragen, das war eine akzeptable provisorische Lösung für mich. Aber die Prothese erinnerte mich täglich

an den Krebs: beim Duschen, in der Umkleidekabine beim Kleiderkauf, beim Sport! Sie war halt mein ständiger Begleiter und allein der Anblick, aus heiterem Himmel, ließ meine Stimmung oft auf den Nullpunkt sinken. „Vergiss es nicht!“, so sprach sie mit mir. Anderen Frauen mag es da anders gehen, davon bin ich überzeugt, aber bei mir war es halt so.

## Man spürt, dass Ihnen eine große Last von den Schultern gefallen ist...

Ja, natürlich ist es wunderbar, dass ich jetzt schon seit 6 Jahren „krebsfrei“ bin. Und mit der neuen Brust fühle ich mich sehr wohl. Vielleicht klingt es erstaunlich, aber ich fühle mich jetzt selbstsicherer als je zuvor in meinem Leben. Und ich bin für jeden Tag dankbar, den ich erleben darf. Da gibt es jetzt ein Ritual an jedem Abend. Ich lasse noch mal alles Gute, was mir am Tag passiert ist, in einem inneren Film ablaufen.

## Wie wichtig war das Buch „The Boudica Within“ für Sie?

Die plastische Chirurgin, die meine Brustrekonstruktion vorgenommen hat, fragte mich, ob ich an einem Buch mitwirken wolle. Gerne war ich dazu bereit, denn es ist mir eine Herzenssache, anderen Frauen mit der Diagnose ‚Brustkrebs‘ Mut zu machen, dass es gut weitergehen kann. Das Buch zeigt die Geschichten von 23 Frauen unterschiedlicher Altersgruppen nach Brustkrebs, Amputation und Wiederaufbau. Sie haben sich zwei Tage lang zu einem Foto-Shooting getroffen. Die Fotos strahlen viel Selbstbewusstsein und Lebensfreude aus, und das Buch war in England ein Erfolg.

## Debbie Geoffreys im Originalton

“‘Are you a zombie now, mummy?’ asked my 6 year old son, upon seeing my mastectomy scar! That was in 2002 and just one of several lighter moments during the emotional and physical rollercoaster ride that is cancer. 6 years later and completely clear, I now consider having had cancer with a new perspective. I have not been a victim - on the contrary, this

experience has provided me with an opportunity to make positive changes in my life and to grow. [...] How did I reach this stage? Come with me, along my journey and I will explain how I coped with the onslaught of the various treatments and how, together with conventional medicine, I played my part in healing my body, mind and spirit.”

## Konferenz

# «SURVIVING BREAST CANCER - one woman's story»

Die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer lädt - im Rahmen des Brustkrebsmonats Oktober - zu einem speziellen Informationsabend. Im Mittelpunkt steht eine mutige Frau. Mutig deshalb, weil sie ganz offen über ihre Erkrankung spricht. Und weil sie sich - für ein Buchprojekt - mit einer wiederaufgebauten Brust fotografieren ließ. Der Abend ermöglicht allen Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind, ein wenig Kraft und Energie zu schöpfen. Ganz gleich, in welcher Etappe der Krankheit sie sich gerade befinden.



**Titel:** „Surviving breast cancer: one woman's story“

### Aus dem Inhalt:

- Erfahrungen und Gefühle nach der Diagnose Brustkrebs
- Das Gefühl einer „Achterbahnfahrt“
- Umgang mit dem Verlust einer Brust

**Sprache:** englisch

**Datum:** 20. Oktober 2008, 19.00 Uhr

**Ort:** Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, 209 route d'Arlon, Luxemburg

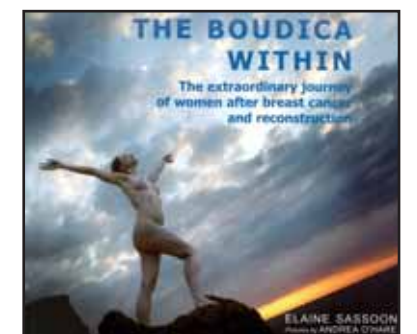
**Teilnahme:** kostenlos, aber aus Platz- und Organisationsgründen wird um vorherige Anmeldung gebeten:  
Tel.: 45 30 331, flcc@pt.lu

auf  
Englisch

## Fotobuch: «The Boudica Within»

Debbie Geoffreys war bereit, für ein Fotobuch einer britischen plastischen Chirurgin ihre rekonstruierte Brust zu zeigen. In dem Buch (Titel: „The Boudica within“) zeigen 23 Frauen, die mit Brustkrebs konfrontiert waren, ihre wiederaufgebaute Brust.

Wer an dem Buch interessiert ist, kann sich bei der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer melden. Wir leiten die Anfrage direkt an Frau Geoffreys weiter.





## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG: WAS KANN ICH MIR DARUNTER VORSTELLEN? *UNE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE, C'EST QUOI?*



Eine Krebserkrankung ruft nicht nur nach medizinischer Behandlung. Auch die seelische Belastung von Patienten und Angehörigen will beachtet sein. Seit 14 Jahren bietet die psychologische Abteilung der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer Unterstützung für Patienten und Angehörige. Wie kann man sich eine solche psychologische Unterstützung genau vorstellen? Wie können Betroffene davon profitieren?

Zwei Interviews, eines mit Diplom-Psychologin Barbara Strehler, eines mit Diplom-Psychologin Nathalie Wampach, gewähren Ihnen einen Blick in deren tägliche Arbeit, und Sie erfahren, wie Sie davon profitieren können – ganz gleich ob Sie ein Patient oder ein Angehöriger sind.

*A côté de la prise en charge médicale nécessaire, un patient peut avoir besoin d'une prise en charge psychologique, de même que ses proches. Depuis 14 ans, le département psychosocial de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer apporte un tel soutien au patient et à ses proches. Mais qu'est-ce qu'une prise en charge psychologique et qu'est-ce que cela va apporter au patient ou à ses proches? Pour mieux vous expliquer ce que cela représente, nous avons posé les questions que de nombreuses personnes se posent à nos 2 psychologues du département psychosocial, Barbara Strehler et Nathalie Wampach.*

1

**Frau Strehler, Sie bieten Betroffenen rasch ein persönliches erstes Gespräch an. Worum geht es da?**

Dieses Erstgespräch dient der Orientierung. Betroffene können uns einerseits ihre Erwartungen an eine professionelle Unterstützung mitteilen – ihre Fragen, Hoffnungen und Wünsche. Sie erfahren andererseits, was eine professionelle Hilfestellung Ihnen zu bieten hat.

Häufig haben Patienten, die zu uns kommen, das Anliegen, mit Ängsten und depressiven Verstimmungen besser fertig zu werden. Probleme in der Partnerschaft und in der Familie spielen ebenfalls eine große Rolle, ebenso wie körperliche Veränderungen. Manchen geht es vor allem darum, Entspannungstechniken kennenzulernen. Andere möchten gerne an einer sogenannten „Krankheitsbewältigungs-Gruppe“ teilnehmen.

Übrigens: Das Erstgespräch verpflichtet die Betroffenen nicht zu weiteren Gesprächen.

2

**Wie lange dauern das Erstgespräch und die weiteren Gespräche?**

Das Erstgespräch und die weiteren Gespräche dauern ungefähr 1 Stunde. Je nachdem, welche Bedürfnisse die Betroffenen haben, kann nach dem Erstgespräch eine kleine Serie von weiteren Gesprächen stattfinden. Manchmal ist auch ein einmaliges Unterstützen während einer temporären Krise ausreichend. Wir bieten jedoch auch eine intensive Unterstützung über einen längeren Zeitraum an, im Sinne von psychotherapeutischer Hilfe. Immer geht es darum, den Personen dabei zu helfen, ihr seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren und das Erlebte zu verarbeiten.

3

**Muss man als Betroffener alles über sich preisgeben, auch ganz private Dinge?**

Nein. Man kann selber bestimmen, was man von sich geben will, und wir „bohren“ nicht. Wir möchten die Betroffenen nicht „auseinandernehmen“, sondern diese in ihrem Selbstbewusstsein stärken und ihnen einen Zugang zu ihren jeweiligen Stärken vermitteln. Unsere Art der Beratung und Psychotherapie ist „ressourcenorientiert“ (an den inneren Möglichkeiten und Fähigkeiten der Betroffenen ausgerichtet) und behutsam. Wir respektieren den Wunsch, bestimmte Dinge unausgesprochen zu lassen.

**Barbara Strehler-Kamphausen,**  
Dipl. Psychologin,  
Leiterin der psycho-sozialen Abteilung der  
Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer,  
14 Jahre Erfahrung mit Krebspatienten  
in der Fondation





## 1

**Pourquoi avez-vous choisi de travailler à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ?**

La vie n'apporte pas que son lot de bonheur, et chacun traverse à un moment ou à un autre des périodes difficiles. Personnellement, je suis avant tout intéressée à aider les gens à surmonter les crises et les situations difficiles de la vie. J'ai donc choisi ma formation théorique et pratique dans ce sens. Aujourd'hui, à ce poste, j'ai la chance de pouvoir exercer ma profession dans un domaine dans lequel je me suis spécialisée et je suis heureuse de pouvoir mettre mes connaissances à disposition des personnes atteintes d'un cancer et de leurs proches.



## 2

**Qui vient chez vous et pourquoi ?**

Nos services s'adressent aux hommes et aux femmes atteints d'un cancer, ainsi qu'à leurs proches. Je vois des hommes et des femmes de tout âge. Comme j'ai la chance de parler couramment français, luxembourgeois, allemand, anglais et néerlandais, je suis prête à aider de nombreux patients et leurs proches. Concernant le stade de la maladie, certains patients nous contactent juste après l'annonce du diagnostic, d'autres sollicitent un entretien lorsqu'ils en ressentent le besoin durant leur traitement. Il arrive même que des personnes fassent appel à nos services des années après la fin du traitement.



**Nathalie Wampach,**  
psychologue diplômée, travaille  
à la Fondation depuis avril 2008 et  
est essentiellement en charge  
des personnes francophones

Quant aux demandes des personnes qui viennent en consultation, elles sont très variées. Beaucoup de patients se posent des questions sur leur attitude par rapport à la maladie : comment gérer l'angoisse face au cancer et aux traitements ou comment parler de la maladie à leurs enfants. La consultation psychologique peut répondre à des demandes très diverses : besoin d'information, gestion du choc suite au diagnostic, cours de relaxation, aide en cas de dépression, réorientation et réorganisation des habitudes de vie, gestion des émotions fortes (peur, colère, culpabilité, tristesse,...), sexualité après un cancer, communication avec les proches, questions existentielles, et j'en passe : la liste des sujets abordés est loin d'être exhaustive.



Il ne faut pas oublier les membres de la famille et les amis qui sont aussi touchés par le cancer du patient. Souvent, la question de la manière d'aider le patient les préoccupe beaucoup. Parfois, ils se trouvent démunis face à leurs propres peurs et face aux angoisses du patient. Dans tous ces cas, nous proposons des entretiens, afin d'essayer d'aider les gens à trouver leur chemin dans cette période difficile de leur vie.

Pour moi, le rôle du psychologue est surtout d'être à l'écoute afin de comprendre les attentes du patient ou du proche. Ensuite, le psychologue aidera cette personne à trouver des pistes facilitant la recherche de solutions adaptées à chaque cas. Selon le besoin et la demande de l'intéressé, le soutien psychologique peut se faire en un seul ou plusieurs entretiens.



## 3

**Pourquoi un patient aurait-il besoin d'une consultation psychologique, s'il est déjà bien entouré par sa famille ou ses amis proches ?**

Certes, la famille et les amis peuvent constituer une aide très importante. Mais cela n'exclut pas l'aide d'une consultation professionnelle en cas de besoin. Au contraire, elle est complémentaire et offre un lieu d'écoute et de réconfort supplémentaire pour épauler le patient et ses proches dans cette épreuve difficile.



## 4

**La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose aussi des groupes de parole. Pouvez-vous expliquer comment cela se passe ?**

Destinés aux patients ou à leurs proches, les groupes de parole sont animés par une psychologue, en l'occurrence Madame Strehler ou moi, et constituent un moyen parmi d'autres pour favoriser la réflexion et l'échange des participants autour de thématiques partagées, choisies ou proposées. Actuellement, par exemple, le groupe de parole pour patients francophones traite de la gestion des angoisses liées à la maladie. C'est un lieu de partage et d'écoute réciproque qui favorise l'expression des expériences et des sentiments liés au thème abordé, qui incite les encouragements mutuels et vise à mobiliser des ressources pour affronter le cancer et ses conséquences. Afin de faciliter l'échange, le nombre de participants est limité. Si les groupes de paroles peuvent constituer une expérience enrichissante pour certains, ils ne conviennent néanmoins pas forcément à tout le monde. C'est pour cela que nous proposons un entretien individuel préalable, afin de déterminer au mieux les attentes et les besoins spécifiques de la personne intéressée.



## 5

**Si un patient n'est pas intéressé par les consultations psychologiques ou les groupes de paroles, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose-t-elle autre chose?**

Outre les entretiens et les groupes de parole, nous proposons des cours de relaxation et des cours d'initiation au yoga. Nous avons aussi un groupe de Nordic Walking pour les patients et leurs proches. Régulièrement, nous organisons des soirées d'information pour les patients. Pour en être informé, il suffit de s'abonner à notre Newsletter électronique ou à notre périodique Info-Cancer. Nous disposons également de brochures d'information pour les patients, sans oublier notre site Internet **www.cancer.lu** qui donne de nombreuses informations et indique des sites fiables. En cas de problème de la vie courante (remboursement, aides financières, droit du travail, perruques, prothèses, cures, garde des enfants ou problèmes financiers), il suffit de s'adresser à notre collègue, assistant social. Et finalement, j'ajouterai une chose non négligeable: tous nos services sont gratuits.



## 6

**Avez-vous un message qui vous tient à coeur?**

Dans le cas d'une maladie grave comme le cancer, on peut parfois avoir l'impression de ne plus voir le bout du tunnel. Cependant, il faut savoir qu'il existe un large éventail d'aides possibles, lorsqu'on a le courage et l'énergie d'y recourir. J'entends souvent des patients et des proches regretter de ne pas avoir connu nos services ou de ne pas avoir franchi le pas plus tôt. Surtout n'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous aider.

## Consultation psychologique INFOS PRATIQUES

### NOUS CONTACTER:

Téléphonez-nous pour un premier contact (Tél.: 45 30 331). Pendant les heures d'ouverture (jours ouvrables de 8h à 17h), la réception vous mettra en contact avec une de nos psychologues. En dehors des heures de bureau, vous pouvez laisser un message sur le répondeur, on vous rappellera.

### DÉLAI POUR UNE CONSULTATION:

Vous obtiendrez un rendez-vous endéans 1 à 2 semaines. Nous nous efforçons de répondre le plus rapidement possible à votre demande.

### COÛTS:

Tous nos services sont gratuits. Comme la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est essentiellement financée par des dons, tout don, petit ou grand, est le bienvenu, mais n'est pas une obligation.

### VENIR SEUL(E)... ou accompagné(e)?

Cela dépend de vos besoins. Le mieux sera d'en discuter avec notre psychologue lors du premier contact téléphonique.

### EN TANT QUE PROCHE:

Des proches (conjoint, enfants, etc.) nous demandent parfois s'ils peuvent bénéficier d'une consultation sans la personne concernée. Nos consultations s'adressent également aux conjoints, ainsi qu'aux autres membres de la famille.

### CONSULTATION TÉLÉPHONIQUE:

S'il vous est impossible de venir dans nos locaux (manque de temps, distance à parcourir, etc.), une consultation téléphonique est tout à fait possible. Toutefois, si votre cas est difficile et complexe, il faut savoir qu'un entretien par téléphone est moins utile et moins efficace qu'une consultation sur place.

## Psychologische Beratung PRAKTISCHE INFOS

### ERREICHBARKEIT:

Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ist von Montag bis Freitag von 8 - 17 Uhr erreichbar. Rufen Sie uns einfach an (Tel.: 45 30 331), unser Empfang verbindet Sie mit den Kolleginnen aus dem psychologischen Bereich. Außerhalb der Bürozeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen - wir rufen Sie dann zurück.

### WARTEZEIT FÜR EIN ERSTGESPRÄCH:

Sie erhalten einen Termin für ein persönliches Erstgespräch in unseren Büroräumen binnen einer bis (maximal) zwei Wochen. Wir bemühen uns, Ihr Anliegen so schnell wie möglich zu berücksichtigen.

### KOSTEN:

Alle unsere Angebote sind kostenlos. Da wir uns jedoch überwiegend über Spenden finanzieren, freuen wir uns über jede kleine Spende, welche aber keine Bedingung ist.

### ALLEINE ZUM GESPRÄCH... oder jemanden mitnehmen?

Das hängt davon ab, welches Anliegen Sie haben. Am besten besprechen Sie diese Frage beim Erstkontakt mit der Fachkollegin am Telefon.

### ALS ANGEHÖRIGER:

Manche fragen gelegentlich, ob sie auch als Angehörige (alleine) zur Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer kommen können. Selbstverständlich stehen die Gesprächsangebote auch den Partnern/ Partnerinnen und anderen Familienmitgliedern zur Verfügung.

### TELEFONISCHE BERATUNG:

Der eine oder andere hat weniger Zeit, bei der Fondation vorbeizukommen. Deshalb ist selbstverständlich auch eine telefonische Beratung möglich. Geht es um ein schwieriges und komplexes Anliegen, so ist die Telefonberatung jedoch verständlicherweise weniger hilfreich und weniger effektiv als das persönliche Gespräch.