

# SAUVEZ VOTRE PEAU...

...grâce à la règle **ABCD**



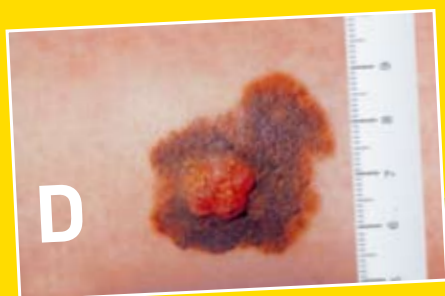
**Asymétrie :**  
forme irrégulière  
et asymétrique



**Bords :**  
bords irréguliers



**Couleur :**  
couleur tachetée avec  
différentes nuances  
de brun et de noir



**Diamètre :**  
diamètre supérieur à 6 mm

VOUS AVEZ UN DE CES  
SYMPTÔMES ?  
CE POURRAIT ÊTRE UN  
MÉLANOME MALIN.  
CONSULTEZ UN MÉDECIN.

POUR PLUS D'INFORMATIONS :  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
Tél.: 45 30 331 - [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# infoCANCER

57

BIEN MANGER  
(1<sup>ÈRE</sup> PARTIE)  
p. 3

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / RICHTLINIEN  
FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT  
p. 6

TABAGISME ET RESPONSABILITÉ  
POLITIQUE  
p. 11

LIFE-BOXES :  
UNE EXPOSITION QUI DONNE  
DU COURAGE / EINE AUSSTELLUNG  
DIE MUT MACHT  
p. 18

LES CHIFFRES DU CANCER  
AU LUXEMBOURG  
p. 25

BILAN DU  
RELAIS POUR LA VIE 2009  
p. 26

Périodique trimestriel - 2<sup>e</sup> trimestre 2009 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



**BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !**

## → 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:

Cila Costa, Claudia Gaebel, Ingrid Plum, Dominique Schwartz, Barbara Strehler-Kamphausen, Christian Thiel, Albin Wallinger, Nadine Wagener 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) • [ficc@pt.lu](mailto:ficc@pt.lu)

### Heures d'ouverture:

Tous les jours ouvrables de 8h à 17h

### Accès:

En bus : ligne 22

Parking réservé aux patients derrière la maison.

## → INFO-CANCER 57

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

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est membre adhérent du « Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public ».

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

**IBAN LU92 1111 0002 8288 0000**

## NOS PUBLICATIONS



Le périodique  
"Info-Cancer"



Le magazine  
"Den Insider"



Les brochures  
pour les patients

## PRÉVENTION

Une de nos missions principales est et reste la prévention des cancers. Si le choix de **bonnes ou mauvaises habitudes de vie** est de la **responsabilité de chacun** (manger sainement ou non, ne pas fumer ou fumer, bouger ou être sédentaire, etc.), encore faut-il être bien informé avant de pouvoir changer de comportement si besoin et envie ! C'est pourquoi, nous voulons vous informer au mieux avec des articles sur le tabagisme, l'alimentation, l'activité physique, etc.

Mais la prévention est aussi un choix politique : elle doit comprendre un ensemble de mesures qui agiront sur l'individu, par exemple en améliorant le milieu dans lequel il vit, en créant un **cadre légal favorable** ou en donnant des facilités pour changer des comportements néfastes. Le tabagisme restant malheureusement la cause principale connue des cancers, nous avons soumis un questionnaire « **Tabagisme et responsabilité politique** » aux différents partis politiques avant les élections de juin.

A chacun de juger des réponses données !

## LIFE-BOXES ET RELAIS POUR LA VIE

Que de sensibilité, de courage et d'émotions les visiteurs ont-ils pu découvrir dans les LIFE-BOXES de notre exposition lors du Relais pour la Vie. Cette exposition de « boîtes de vie » est le témoignage de nombreux ex-patients qui, en faisant part de leur expérience, ont voulu **donner des idées et du courage aux patients** actuellement en traitement. Mais même pour les personnes moins concernées, rien de tel pour briser le tabou du cancer et pour essayer (un tout petit peu) de se mettre à la place du patient !

Aux lecteurs qui n'ont pas pu venir lors du Relais pour la Vie, nous avons tenu à leur présenter quelques exemples de LIFE-BOXES dans ce numéro.

Quant à notre grand **week-end de solidarité** en mars, comment mieux résumer cette 4<sup>e</sup> édition du « Relais pour la Vie » qu'en montrant des photos et en présentant le bilan chiffré ? A vous de les découvrir !

## NOS SITES



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

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



[www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu)



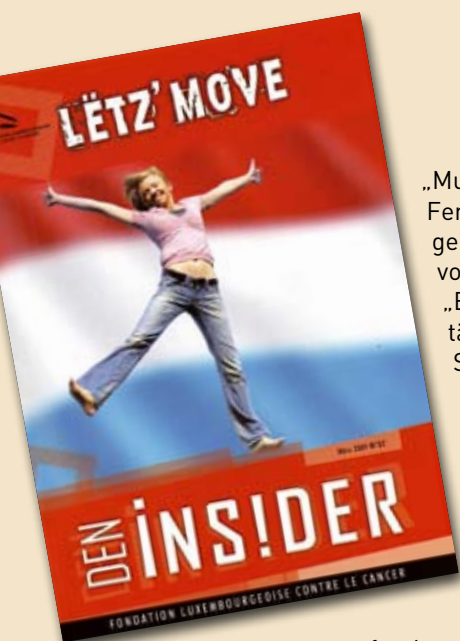
Marie-Paule Prost-Heinisch

**Marie-Paule PROST-HEINISCH**

Directrice de la Fondation  
Luxembourgeoise Contre le Cancer



## Den Insider 37 LËTZ' MOVE



„Musst Du immer vor dem Fernseher herumhängen?“, „Sitz' nicht so viel vor dem Computer“ oder „Ein bisschen Bewegung täte Dir gut“ – das sind Sätze, die Jugendliche in Luxemburg immer wieder von Eltern und anderen Erwachsenen hören.

Doch was ist dran an diesen gut gemeinten Ratschlägen, die oft als lästig

empfundener werden?

Die neue Ausgabe von „Den Insider Nr. 37“ mit dem Titel „Lëtzt' move“ geht dem Thema „Bewegung“ auf den Grund. Die Zeitschrift ermöglicht den jugendlichen Lesern, einige Fakten kennenzulernen („Sportliche Jugendliche fühlen sich wohler“, „verbrennen schneller Nährstoffe und Fettdepots“, etc.) und zu erfahren, was drei Gleichaltrige (Ben, Lena, Jill) zum Thema denken.

Auf acht Seiten werden dann hilfreiche Anregungen gegeben. Zum Beispiel, was Personen tun können, die sich „relativ wenig bewegen.“ Oder wie man ganz leicht „Bewegung in den Alltag“ integrieren kann – morgens, mittags oder abends.

Zum Schluss wird noch der „Trick mit dem Pedometer“ vorgestellt. Dabei geht es darum, die Schritte zu zählen, die eine Person pro Tag absolviert. Experten meinen in diesem Zusammenhang: „Erwachsene sollten 10.000 Schritte pro Tag gehen, davon 2.000-4.000 in einem relativ flotten Tempo. Bei Jugendlichen sollten es noch mehr Schritte sein.“

Die aktuelle Ausgabe «Insider Nr. 37» können Interessierte von [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) herunterladen oder kostenlos erhalten bei der:

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg  
Tél.: 45 30 331 E-Mail: [flccc@pt.lu](mailto:flccc@pt.lu)

## «BIKE, JOG OR WALK!»

Appel aux sympathisants  
de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer

Rendez-vous au  
Centre Récréatif  
d'Echternach,  
le samedi 11  
juillet à 16h30

Comme chaque année dans le cadre du Triathlon International d'Echternach, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer invite à sa traditionnelle course-santé pour promouvoir l'activité physique et un monde sans tabac. Cette course-santé, nommée « Bike, jog or walk », aura lieu en fin d'après-midi le samedi 11 juillet.

Comme le nom l'indique, chacun pourra choisir de courir, de marcher ou de pédaler. Si les marcheurs ou coureurs devront parcourir 3 km autour du lac (allure libre), les cyclistes devront amener leur vélo et leur casque pour pédaler sur 12 km.

Toutes les personnes intéressées, et plus particulièrement les sympathisants de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, sont invitées à participer en famille ou avec des amis et collègues. Comme l'an dernier, des responsables politiques et des médecins seront aussi de la partie. Tout le monde se retrouvera dans la tente VIP après cette course et pourra échanger ses impressions dans une ambiance bon enfant.



Une partie des participants en 2008



## BIEN MANGER (1<sup>ère</sup> partie)

Source : Société canadienne du cancer  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca), janvier 2009

**Les recherches montrent que l'on peut généralement prévenir de 30% à 35% des cas de cancer par une bonne alimentation, de l'activité physique et le maintien d'un poids santé. La clé d'une bonne alimentation et du maintien d'un poids santé est de vous concentrer sur ce que vous ajoutez à votre mode de vie, non sur ce que vous y enlevez. Il est plus facile de consommer davantage d'aliments sains tous les jours que de vous priver d'aliments que vous aimez.**

### FAITES LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES

Bien manger, cela commence par la consommation d'une variété d'aliments au quotidien afin d'obtenir tous les éléments nutritifs essentiels à une bonne santé. En faisant des choix santé, vous consommerez plus de fibres, et moins de sel et de sucre.

#### Commencez dès maintenant

- Commencez avec des petits changements graduels en ce qui a trait à vos habitudes alimentaires.
- Optez moins souvent pour des aliments transformés.
- Cuisinez et mangez davantage à la maison. Cela peut vous aider à contrôler la taille de vos portions, la quantité de sel dans vos aliments, de même que la quantité et le type de matières grasses que vous consommez.
- Planifiez vos menus et préparez-vous une liste d'épicerie. Profitez des bons achats de la semaine annoncés dans les circulaires.
- Prenez conscience des moments où vous mangez et des raisons qui vous motivent. Ecoutez votre corps et mangez lorsque vous avez faim.





- Ralentissez la cadence et savourez chaque bouchée. N'oubliez pas qu'il faut 20 minutes pour que votre cerveau reçoive le message lui indiquant que votre estomac est plein.
- Cuisinez en plus grande quantité et remplissez votre congélateur avec vos propres repas santé, prêts à manger (non transformés).
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Consultez une diététicienne ou votre médecin si vous sentez que vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour modifier vos habitudes alimentaires.

En apportant de petits changements à votre régime alimentaire, vous pouvez obtenir des résultats notables. Mettez l'accent sur l'équilibre, la modération et la variété.



## MISEZ SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

### Choisissez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour

Manger de 5 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour est un bon moyen d'améliorer votre régime alimentaire. La variété favorisant une bonne santé, n'hésitez pas à diversifier vos choix autant que vous le pouvez.

Les légumes et les fruits sont :

- une excellente source de vitamines et de minéraux, de minéraux et de composés phytochimiques;
- riches en fibres (pour aider votre appareil digestif à rester en santé);
- pauvres en matières grasses et en calories

Un régime alimentaire qui comprend une variété de fruits et légumes plutôt que des aliments plus gras et plus riches en calories peut vous aider à atteindre et à conserver un poids santé. Les personnes ayant un surplus de poids sont plus susceptibles d'être atteintes de cancer et d'autres problèmes de santé comme le diabète, les maladies du coeur et les accidents vasculaires cérébraux

### Légumes non féculents et risque de cancer

La recherche montre qu'un régime alimentaire riche en légumes non féculents peut réduire votre risque personnel de certains cancers, comme le cancer de l'estomac, le cancer de la bouche et le cancer de la gorge. Manger des légumes de ce genre en quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers.

Voici des exemples de légumes non féculents :

artichauts - aubergine - brocoli - carottes - chou - épinard - laitue - navet - rutabaga

D'autres légumes non féculents, comme l'ail, l'oignon, le poireau et la ciboulette, peuvent également contribuer à réduire le risque de cancer de l'estomac et de cancer colorectal.



### Fruits et risque de cancer

La recherche démontre qu'un régime alimentaire riche en fruits peut réduire votre risque personnel de certains cancers, comme le cancer du poumon, le cancer de l'estomac, le cancer de la bouche et le cancer de la gorge. Manger des fruits en quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers.

### Consommez plus de légumes et de fruits que de jus

Manger un légume ou un fruit apporte davantage de fibres à l'organisme qu'un simple jus. Vous vous sentirez probablement plus rassasié et aurez plus de facilités à maintenir un poids santé.

Si vous optez pour des jus, vérifiez les étiquettes et recherchez la mention « 100 % jus ». Les boissons, cocktails et punchs aux fruits ne sont pas considérés comme de véritables jus de fruits, car ils ne renferment qu'une petite quantité de vrai jus mélangé à de l'eau et du sucre.

### Utilisation de pesticides sur les légumes et les fruits et risque de cancer

Les avantages d'une consommation accrue de légumes et de fruits l'emportent largement sur les risques associés aux pesticides.

Pour bien nettoyer vos légumes et vos fruits :

- Lavez-les soigneusement sous l'eau du robinet. Rincez les produits emballés et préparés même s'ils sont « pré-lavés ».
- Jetez les feuilles extérieures des pommes de chou, de laitue et des autres légumes-feuilles.

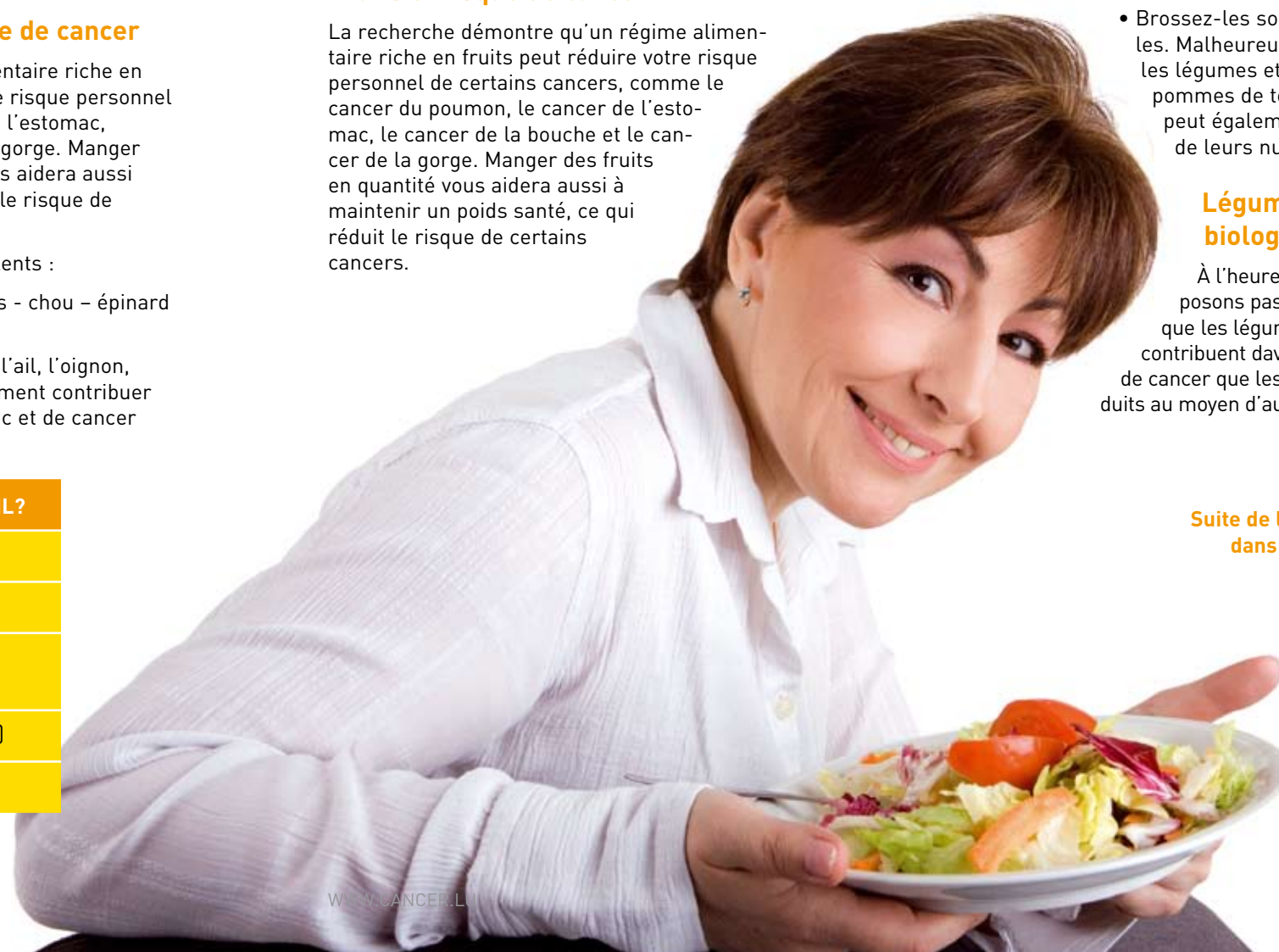
- Brossez-les soigneusement et pelez-les. Malheureusement, le fait de peler les légumes et les fruits (comme les pommes de terre ou les pommes) peut également éliminer une partie de leurs nutriments et fibres.

### Légumes et fruits biologiques

À l'heure actuelle, nous ne disposons pas de preuves concluantes que les légumes et fruits biologiques contribuent davantage à réduire le risque de cancer que les mêmes aliments produits au moyen d'autres méthodes agricoles.

Suite de l'article « Bien Manger » dans le prochain Info-Cancer.

QU'EST-CE QU'UNE PORTION?	À QUOI CELA RESSEMBLE-T-IL?
un légume ou un fruit de grosseur moyenne	une balle de tennis
250 ml (1 tasse) de salade	un poing
125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve	une souris d'ordinateur
125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse) de jus de fruits ou de légumes	un petit verre à jus (3 gorgées)
50 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse) de fruits séchés	une balle de golf





# RICHTLINIEN FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Quelle: EUFIC (The European Food Information Council) [www.eufic.org](http://www.eufic.org), März 2009

Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen. Ein aktiver Lebensstil kann zahlreiche körperliche, soziale und psychische Vorteile bieten. Damit alle Menschen in Europa durch mehr Bewegung eine bessere Lebensqualität erlangen, wurden nun neue Richtlinien für körperliche Aktivität herausgegeben.

## Die Definition körperlicher Aktivität

Unter körperlicher Aktivität versteht man „jede Bewegung des Körpers, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergeht und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus steigert“. Sie ist wichtig für Gesundheit und Lebensqualität und umfasst viele Sport- und Freizeitaktivitäten, aber auch tägliche Verrichtungen wie zügiges Gehen, Hausarbeit und körperlich anstrengende Berufstätigkeit (z.B. Maurer).

## Die Vorteile eines aktiven Lebensstils

Der gesundheitliche Nutzen von körperlicher Aktivität ist für alle Altersgruppen vielfältig und umfasst unter anderem:

- verringertes Risiko für Herzkrankungen und einige Krebserkrankungen,
- bessere Gewichtskontrolle,
- gesunde Knochen,
- geringeres Risiko für Depressionen.

## Faktoren, welche die Aktivität beeinflussen

Körperliche Aktivität ist nicht nur durch den Wunsch der einzelnen Person nach Bewegung gesteuert, sondern wird in weitem Maße auch vom jeweiligen Umfeld beeinflusst. Am Wohnort können entsprechende städtebauliche Maßnahmen dazu beitragen, dass Menschen spazieren gehen oder Rad fahren können, ohne Angst vor Verbrechen oder Unfällen haben zu müssen. Am Arbeitsplatz kann eine Duschmöglichkeit eingerichtet werden, sodass sich Mitarbeiter, die mit dem Rad zur Arbeit kommen, vor Arbeitsbeginn kurz frisch machen können.

## Richtlinien in Europa und Amerika

Insgesamt scheint die körperliche Bewegung der Menschen im Laufe der letzten Jahrzehnte abgenommen zu haben (obwohl dies nicht belegt ist), vorwiegend aufgrund der vielen technischen Neuerungen, die das Leben einfacher machen. Etwa 40-60 % der Bevölkerung in der Europäischen Union (EU) pflegen eine bewegungsarme Lebensweise.

# RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Source : EUFIC (The European Food Information Council) [www.eufic.org](http://www.eufic.org), mars 2009

Le corps humain est conçu pour bouger. Mener une vie active présente par ailleurs bien des avantages physiques, sociaux et psychologiques. De nouvelles recommandations ont été élaborées pour aider les Européens à améliorer leur qualité de vie en étant plus actifs.

## Définition de l'activité physique

L'activité physique est généralement définie comme « tout mouvement corporel associé à une contraction musculaire, qui augmente la dépense d'énergie par rapport aux niveaux constatés au repos ». Elle joue un rôle essentiel dans la santé et la qualité de vie et englobe de nombreux sports et loisirs (p. ex. cours de gymnastique). Elle concerne aussi les activités quotidiennes, comme la marche rapide, les tâches ménagères et les professions qui nécessitent beaucoup d'efforts physiques, telles que les métiers du bâtiment.

## Avantages de l'activité physique

L'activité physique présente de nombreuses vertus pour la santé, quelles que soient les tranches d'âge considérées :

- Réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers
- Meilleur contrôle du poids
- Meilleure santé osseuse
- Réduction du risque de dépression

## Facteurs qui influencent l'activité physique

L'activité physique n'est pas simplement dictée par la volonté d'être actif, encore faut-il que l'environnement dans lequel nous évoluons s'y prête. L'urbanisme peut jouer un rôle important à ce chapitre, en favorisant les déplacements à bicyclette ou à pied, sans craindre pour sa sécurité. L'aménagement de douches sur le lieu de travail peut par ailleurs inciter le personnel à se rendre au travail en vélo dans toute la mesure du possible.

## Lignes d'action en Europe et aux États-Unis

Les occasions d'exercer une activité physique semblent avoir diminué au cours des dernières années (bien que cela ne soit pas prouvé), essentiellement en raison des grandes inventions des temps modernes. Selon les données disponibles, 40 à 60 % de la population de l'Union Européenne (UE) ont un mode de vie sédentaire.

En 2008, de **nouvelles recommandations en matière d'activité physique** ont été élaborées tant à destination des Américains que des Européens (voir tableau p.10).



Im Jahr 2008 wurden für die Bürger der USA und der EU **neue Richtlinien zur Förderung von gesunder körperlicher Aktivität** herausgegeben (siehe Tabelle S.10). In den amerikanischen Empfehlungen wird im Detail ausgeführt, welches Mindestmaß an Bewegung für die einzelnen Bevölkerungsgruppen erreicht werden sollte. Die EU-Richtlinien basieren weitgehend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und haben deutlich geringeren Vorschriftencharakter.

Die **amerikanischen und europäischen Empfehlungen** stimmen darin überein, dass etwas Bewegung immer noch besser für die Gesundheit ist als keinerlei körperliche Betätigung. Die EU-Richtlinien empfehlen vor

allem Massnahmen auf Gemeinde- und Landesebene, um jedermann mehr körperliche Aktivität zu ermöglichen. Dieser bereichsübergreifende Ansatz umfasst Erziehung, Transport, Umwelt, Städteplanung, Sport- und Gesundheitswesen, öffentliche Sicherheit, Arbeit und Dienstleistungen für ältere Bürger. So könnten z.B. die Krankenversicherungen die körperliche Betätigung ihrer Versicherten fördern, indem sie Kunden mit nachweislich aktivem Lebensstil einen finanziellen Vorteil bieten.

### Praktische Tipps für eine aktivere Lebensweise

Obwohl die Schaffung einer die körperliche Aktivität fördernden Umwelt **auf lokaler und nationaler Ebene** unerlässlich ist, ist vor allem **auch der Einzelne** zum Handeln aufgefordert. Für diejenigen, die körperliche Aktivität nicht gewohnt sind, lautet die wichtigste Botschaft, schrittweise einen ihrem Lebensstil angepassten höheren Aktivitätsgrad aufzubauen, den sie auch langfristig aufrechterhalten können.

Angestellte können zum Beispiel damit beginnen, einfach eine Haltestelle früher aus dem Bus auszusteigen und den Rest des Weges zu Fuß zu gehen. Dabei lässt

sich die Strecke mit zunehmender Fitness verlängern und der eigene Fortschritt mit Hilfe eines Schrittzählers (Pedometer) überprüfen. Hausfrauen können beim Einkauf ihr Auto etwas weiter weg vom Supermarkt parken und die Einkaufstaschen über die zusätzliche Distanz tragen. Manager könnten interne Arbeitsstrukturen dahingehend ändern, dass sie die Besprechung mit dem Kollegen nach einem gemeinsamen Squash-Spiel ansetzen oder neue Projekte bei einem Spaziergang in Büronähe diskutieren. Allgemein ist es sinnvoll, sich ein realistisches Ziel zu setzen, gegebenenfalls mit professioneller Hilfe durch Gesundheitsexperten.

**Etwas Bewegung ist immer noch besser für die Gesundheit als keinerlei körperliche Betätigung.**



**Toute activité, quelle qu'elle soit, est préférable pour la santé à l'inactivité.**

**Mindestens 30 Minuten mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen pro Woche in Blöcken von mindestens 10 Minuten.**



Les recommandations américaines insistent beaucoup sur le niveau minimal d'activité physique à prescrire aux différents groupes de population. Les directives européennes s'inspirent pour leur part largement des recommandations publiées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui sont beaucoup moins prescriptives.

**Les recommandations américaines et européennes** s'accordent néanmoins sur le fait que toute activité, quelle qu'elle soit, est préférable pour la santé à l'inactivité. Les recommandations européennes sont davantage axées sur les actions politiques qu'il conviendrait de déployer à l'échelle des collectivités et au niveau national pour accroître le niveau d'activité physique de la population. Cette approche transversale englobe le sport, la santé, l'éducation, les transports, l'environnement, l'urbanisme, la sécurité publique, l'activité professionnelle et les services aux personnes âgées. Par exemple, les assureurs devraient promouvoir l'activité physique en réduisant les cotisations des clients qui apportent la preuve qu'ils pratiquent une activité physique.

### Étapes pratiques pour accroître son niveau d'activité physique

Il est essentiel que des environnements adaptés soient aménagés à **l'échelle locale et nationale** pour promouvoir l'activité physique. Il n'en demeure pas moins que des mesures doivent aussi être prises au **niveau individuel**. Il importe donc de bien faire comprendre à ceux et celles qui n'ont pas l'habitude de se livrer à une activité physique qu'il est essentiel de commencer progressivement, jusqu'à ce qu'un niveau approprié soit atteint et de le maintenir sur le long terme.

L'employé de magasin peut par exemple commencer par descendre un arrêt avant l'arrêt habituel de son autobus et parcourir à pied le reste du trajet, puis augmenter progressivement la distance en utilisant un podomètre pour suivre ses progrès. La femme au foyer peut choisir de garer plus loin son véhicule et de porter elle-même ses sacs de provisions. Le cadre d'entreprise peut pour sa part se rapprocher de ses collaborateurs en leur proposant une réunion après une partie de squash ou en discutant avec eux au cours d'une promenade à pied à proximité du bureau. Pour tous, la première étape importante est de se fixer des objectifs, en faisant éventuellement appel aux conseils d'un professionnel de la santé.

**Au moins 30 minutes d'activité physique modérée, 5 jours par semaine, par tranches d'au moins 10 minutes.**



Empfehlungen zur körperlichen Aktivität von Erwachsenen

Empfehlungen der USA	Empfehlungen der EU (basierend auf den WHO-Empfehlungen)
Mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig intensive oder 75 Minuten pro Woche intensive Ausdauerbelastung	Mindestens 30 Minuten mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen pro Woche oder mindestens 20 Minuten intensive körperliche Betätigung an 3 Tagen pro Woche
Die Aktivitäten sollten in Übungseinheiten von mindestens 10 Minuten erfolgen und über die Woche verteilt werden	Die Aktivität kann in Blöcken von mindestens 10 Minuten Dauer absolviert werden
Für zusätzlichen Gesundheitsnutzen sollten Erwachsene ihre mäßig intensive Ausdauerbelastung auf 300 Minuten bzw. ihr intensives Training auf 150 Minuten pro Woche steigern.  Außerdem sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen muskelaufbauende Tätigkeiten von mäßiger oder erhöhter Intensität ausführen, bei denen alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden.	An 2-3 Tagen pro Woche sollte zusätzliches Training zum Muskelaufbau und zur Steigerung der Ausdauer erfolgen

Weiterführende Informationen:

1. EU-Arbeitsgruppe „Sport & Gesundheit“ (2008):  
**EU-Leitlinien für körperliche Aktivität**  
Verfügbar unter: [http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa\\_guidelines\\_4th\\_consolidated\\_draft\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_de.pdf)

2. U.S Department of Health and Human Services (2008):  
**2008 Physical Activity Guidelines for Americans**  
Verfügbar unter: [www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf](http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf)  
3. WHO (2002): **Move for Health**  
Verfügbar unter: [www.who.int/moveforhealth/en](http://www.who.int/moveforhealth/en)

Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes

Recommandations américaines	Recommandations européennes (UE) (inspirées de celles de l'OMS)
Au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine ou 75 minutes d'activité physique soutenue (type aérobic) par semaine	Au moins 30 minutes d'activité physique modérée, 5 jours par semaine ou au moins 20 minutes d'activité physique soutenue, 3 jours par semaine
Par tranches d'au moins 10 minutes, réparties tout au long de la semaine	Par tranches d'au moins 10 minutes
Pour des bénéfices supplémentaires, les adultes doivent porter à 300 minutes par semaine le temps d'activité modérée de type aérobic à 150 minutes le temps d'activité physique soutenue.  Les adultes doivent pratiquer également 2 jours par semaine des activités modérées à soutenues visant à renforcer la force musculaire et impliquant tous les grands groupes musculaires.	Pratiquer également 2 à 3 jours par semaine des activités visant à renforcer la force musculaire et l'endurance.

Pour en savoir plus :

1. Recommandations du groupe de travail de l'Union Européenne « Sport et Santé » (2008) :  
**Lignes d'action recommandées par l'UE en matière d'activité physique**  
Disponible à : [http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa\\_guidelines\\_4th\\_consolidated\\_draft\\_fr.pdf](http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_fr.pdf)

2. U.S Department of Health and Human Services (2008) :  
**2008 Physical Activity Guidelines for Americans**  
Disponible à : [www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf](http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf)  
3. OMS (2002) : **Bouger pour la santé**  
Disponible à : [www.who.int/moveforhealth/en](http://www.who.int/moveforhealth/en)

ÉLECTIONS  
7 JUIN 2009



TABAGISME ET  
RESPONSABILITÉ POLITIQUE

(MPP) Avant les élections du 7 juin 2009, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a voulu connaître (et surtout faire connaître aux électeurs) l'opinion des différents partis politiques sur diverses mesures antitabac qu'elle juge efficaces.

Au Luxembourg, le tabagisme, première cause de mortalité prématurée évitable, est responsable de plus de 500 décès par an. Le futur gouvernement et les futurs députés auront certainement un rôle important à jouer pour aider à réduire l'impact de cette épidémie.

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer recommande fortement une augmentation drastique et régulière des prix du tabac ainsi que l'interdiction de fumer dans les cafés, discothèques et sur les lieux de travail. D'autres mesures, comme les avertissements sanitaires sur les paquets sous forme d'images chocs, l'instauration de paquets génériques peu attractifs et des campagnes de dénormalisation du tabac, sont de bons compléments.

Pour connaître l'avis et les positions des différents partis politiques concernant ces différentes mesures, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a donc soumis un questionnaire à 7 partis politiques. Cinq partis (ADR, CSV, Déi Gréng, DP et LSAP) ont fait part de leurs positions en la matière, alors que les partis Déi Lenk et KPL n'ont pas répondu.



QUESTIONS DE NOTRE FONDATION ET RÉPONSES DES PARTIS POLITIQUES

Votre parti a-t-il un programme de santé publique ?	Oui	Oui
Votre parti va-t-il s'engager à intégrer l'éducation à la santé dans les programmes scolaires ?	Oui	Oui
La lutte anti-tabac figure-t-elle parmi les priorités de votre programme ?	Pas vraiment	(1)
Votre parti est-il favorable à l'utilisation de la politique fiscale pour assurer une hausse annuelle des prix des produits de tabac au-dessus du niveau de l'inflation ?	Non	(2)
Votre parti soutient-il une hausse des prix drastique, visant à réduire les écarts de prix entre les Etats membres ?	Non	(3)
Votre parti est-il favorable à une exclusion du prix du tabac de l'indice national des prix ?	Oui	(4)
Votre parti est-il favorable à des mesures plus concrètes pour protéger les non-fumeurs sur les lieux de travail? Si oui, lesquelles ?	Oui : mise en place d'installations efficaces d'évacuation d'air sur les lieux de travail. Financement à l'aide de subventions étatiques.	Non : nous sommes d'avis que les mesures actuelles sont à ce stade suffisantes, ceci d'autant plus que la loi ne prévoit pas d'interdiction de fumée dans les bars et discothèques, où les salariés sont le plus exposés aux effets du tabagisme.
Votre parti est-il favorable à une bonne organisation du contrôle de l'interdiction de fumer ?	ne sait pas	Oui
Votre parti est-il favorable à la création (par exemple au sein du Ministère du Travail) d'un service de médiation chargé de collecter et d'instruire les plaintes qui lui seraient adressées, afin d'améliorer la protection de tous ?	Non	(5)
Les campagnes de sensibilisation et d'information sont peu nombreuses, vu les coûts élevés. Votre parti est-il favorable au fait de consacrer 1 % des rentrées fiscales des produits du tabac aux actions de prévention du tabagisme ?	Oui	(6)
Votre parti est-il favorable à une interdiction des distributeurs de cigarettes ?	Non	Non
Votre parti estime-t-il que la publicité et les ventes de produits du tabac via Internet devraient être surveillées et contrôlées ?	Non	Oui

Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui
Oui	Non	Oui
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui : renforcement de l'interdiction de fumer sur les lieux de travail, mise à disposition de locaux adéquats pour fumeurs en dehors des parties communes si nécessaire, médiation.	Oui : la loi du 11 août 2006 relative à la lutte antitabac constitue une bonne base. Par le biais de campagnes d'information et de sensibilisation, il s'agira maintenant de veiller à une mise en pratique plus conséquente des dispositions de la loi anti-tabac.
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Non
Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui

Le parti CSV n'a pas répondu avec «oui/ non/pas vraiment/ne sait pas», mais a mis les commentaires suivants :

(1) La lutte anti-tabac figure dans notre programme. Les priorités sont cependant avant tout celles soulevées par la crise économique et financière.

(2) Notre parti peut envisager une hausse des accises sur le tabac, notamment pour diminuer les différences de prix en Europe. Quant aux paramètres à prendre en considération, il y en a d'autres que l'inflation.

(3) Voir réponse ci-dessus

(4) L'indice des prix doit tout d'abord refléter une mesure objective de l'inflation des prix des ménages. Toute modification du panier actuel doit être vue sous cet angle.

(5) Il faudrait d'abord définir le paramètre de cette action. Quant au secteur privé, et pour autant qu'il s'agit du tabagisme au lieu de travail, cette mission se trouve d'ores et déjà confiée implicitement à l'Inspection du Travail et des Mines.

(6) Notre parti est d'avis qu'il faut redoubler d'efforts et consacrer davantage de moyens à cette politique. Il ne soutient cependant pas, pour des principes de politique fiscale bien comprise, l'affectation spécifique de recettes fiscales.



## MESURES PRECONISÉES PAR LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER : LES AVIS DE CHAQUE PARTI POLITIQUE

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Hausse régulière de 10% des taxes sur les produits de tabac jusqu'à harmonisation avec prix du tabac des pays limitrophes**

**ADR :** Non

**CSV :** Voir ci-dessus (NDLR : voir page 13).

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Non, une telle mesure n'aurait pour conséquence qu'une baisse des ventes vers l'étranger, ce qui améliorerait certes nos statistiques en matière de consommation de tabac par tête d'habitant, mais n'aurait pas de véritable impact sur la

consommation de tabac et la santé de nos concitoyens, à moins que les prix deviennent réellement prohibitifs.

**LSAP :** Le LSAP est favorable à une hausse régulière des produits du tabac : les études montrent qu'une telle mesure, ensemble avec les mesures d'interdiction de fumer dans certains lieux, est un des meilleurs moyens pour dissuader les jeunes de commencer à fumer, respectivement pour inciter les fumeurs à arrêter de fumer. A moyen terme, les hausses régulières des taxes sur les produits de tabac vont aboutir à une harmonisation des prix au Luxembourg avec ceux pratiqués dans les pays limitrophes.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Interdiction des distributeurs automatiques**

**ADR :** Non

**CSV :** Non

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Oui, afin de protéger les jeunes.

**LSAP :** L'interdiction des distributeurs automatiques de cigarettes ne constitue pas vraiment une priorité pour notre parti. S'il peut paraître utile de rendre l'accès aux produits du tabac le plus difficile possible, il n'en reste pas moins que les fumeurs trouveront les moyens de s'approvisionner en cas de besoin.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Extension de l'interdiction de fumer aux cafés et discothèques**

**ADR :** Non

**CSV :** À envisager sérieusement avant toute autre modification légale.

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Non, la législation actuelle s'avère déjà difficilement applicable, notamment au niveau des contrôles.

**LSAP :** Nous pensons qu'on peut dresser un bilan positif de la loi anti-tabac. Quant à l'interdiction de fumer dans les cafés et discothèques, c'est un but à viser à moyen ou long terme. Il faudra engager des discussions, informer et sensibiliser la population afin de la convaincre de la nécessité d'une telle mesure. Les meilleures lois sont vouées à l'échec sans le soutien d'une majorité de la population.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Interdiction de fumer sur le lieu de travail**

**ADR :** Il y a, au sein de notre parti, la tendance de se prononcer pour une interdiction de fumer sur le lieu de travail. Cependant, une discussion définitive n'a pas encore eu lieu, mais suivra sous peu.

**CSV :** Voir ci-dessus (NDLR : voir page 13).

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Il s'agit de généraliser cette interdiction, et de prévoir des locaux adéquats réservés aux fumeurs si cela s'avère nécessaire.

**LSAP :** Le LSAP est absolument favorable à l'interdiction de fumer sur le lieu du travail. Nous estimons que la loi du 11 août 2006 relative à la

lutte antitabac constitue une bonne base légale pour la protection des non-fumeurs sur le lieu de travail. Celle-ci prévoit que l'employeur a l'obligation de protéger les travailleurs contre les émanations résultant de la consommation de tabac d'autrui. Ceci a incité un grand nombre d'entreprises à régler la question du tabagisme. Certaines d'entre elles ont même mis en place des campagnes d'aide au sevrage tabagique. Par le biais de campagnes d'information et de sensibilisation, il s'agira maintenant de veiller à une mise en pratique plus conséquente des dispositions de la loi anti-tabac.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Contrôles systématiques du respect de la loi anti-tabac**

**ADR :** Non.

**CSV :** Oui

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Non, un contrôle systématique nécessiterait une mobilisation trop importante des forces de l'ordre, dont les effectifs sont limités et dont la présence sur le terrain s'avère nécessaire afin de garantir la sécurité de nos citoyens.

**LSAP :** Le LSAP est convaincu qu'il faut contrôler sérieusement et de façon conséquente l'application et le respect de la loi anti-tabac.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :

**Évaluation des lois anti-tabac**

**ADR :** Oui

**CSV :** Oui

**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.

**DP :** Oui, nous avons nous-mêmes réclamé une telle évaluation.

**LSAP :** Pour le LSAP le bilan de la loi anti-tabac est positif : le nombre des fumeurs a diminué et va continuer à diminuer étant donné les programmes et mesures anti-tabac, les non-fumeurs sont mieux protégés du tabagisme passif et du fait de l'interdiction de la publicité pour les produits du tabac, les jeunes et moins jeunes seront moins tentés de commencer à fumer. Nous sommes d'avis qu'une évaluation plus poussée pourrait être utile.





Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Paquet avec photos-chocs (50% surface)**

**ADR :** Oui  
**CSV :** Entre paquet avec photo-chocs, paquet avec numéro Tabac-Stop et paquet générique, il faut opter pour la méthode la plus efficace.  
**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.  
**DP :** Nous sommes sceptiques vis-à-vis d'une telle mesure qui risque de choquer et de traumatiser les enfants. De même, on ne publie pas d'images-chocs d'accidents de la circulation afin de les éviter.  
**LSAP :** Nous estimons que ces photos-chocs peuvent avoir l'air spectaculaire et choquer – nous doutons toutefois de leur efficacité quand il s'agit de motiver un fumeur pour s'arrêter de fumer ou de dissuader un non-fumeur de commencer à fumer.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Paquet avec numéro Tabac-Stop**

**ADR :** Oui  
**CSV :** Entre paquet avec photo-chocs, paquet avec numéro Tabac-Stop et paquet générique, il faut opter pour la méthode la plus efficace.  
**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.  
**DP :** Oui, rien ne s'oppose à une telle mesure.  
**LSAP :** C'est certainement une bonne idée : il faudra étudier la possibilité d'application d'une telle mesure étant donné la grande proportion de produits du tabac importés au Luxembourg.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Formation systématique des professionnels de santé et des enseignants**

**ADR :** Oui.  
**CSV :** Oui.  
**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.  
**DP :** Tout à fait d'accord.  
**LSAP :** Le LSAP est favorable à la formation systématique en matière de lutte anti-tabac des professionnels de santé et des enseignants.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Financement des actions et programmes par un Fonds Tabac**

**ADR :** Oui  
**CSV :** Voir ci-dessus (NDLR : voir page 13).  
**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.  
**DP :** Oui. Ce Fonds pourrait être financé en y versant 1% des rentrées fiscales des produits tabac.  
**LSAP :** Le LSAP estime que c'est une bonne idée.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Instauration d'un paquet générique**

**ADR :** Non.  
**CSV :** Entre paquet avec photo-chocs, paquet avec numéro Tabac-Stop et paquet générique, il faut opter pour la méthode la plus efficace.  
**DEI GRENG :** Nous voulons plus de détails sur cette mesure.  
**DP :** Nous sommes sceptiques vis-à-vis d'une telle mesure dont l'impact serait en fin de compte négligeable.  
**LSAP :** Il serait utile d'étudier la question. Une telle mesure risque toutefois d'avoir peu de force dissuasive.

Proposition de la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer :  
**Intégration de l'éducation à la santé dans les programmes scolaires**

**ADR :** Oui  
**CSV :** Oui  
**DEI GRENG :** Nous sommes pour cette mesure.  
**DP :** Tout à fait d'accord !  
**LSAP :** Le LSAP est favorable à l'intégration de l'éducation à la santé dans les programmes scolaires.



## CONCLUSIONS DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

5 partis politiques sur 7 ont eu le courage de répondre à des questions sensibles et pas toujours populaires sur le tabagisme. Si les réponses des différents partis sont souvent nuancées et prudentes, le parti des Verts « Déi Gréng » est le seul parti dont les réponses correspondent en tout aux revendications de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ! Quant à l'ADR, ses positions en sont les plus éloignées.

- Une des mesures prioritaires demandées par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est **l'interdiction de fumer dans les cafés et discothèques** (voir Info-Cancer 56). Il n'y a que le parti « Déi Gréng » qui partage cet avis. Les réponses des autres partis sont étonnantes étant donné qu'une telle demande vient aussi de la population qui a appris à apprécier les restaurants sans fumée. Les partis LSAP et CSV répondent prudemment sans vouloir s'engager, le parti démocratique n'est pas vraiment partant et l'ADR est carrément contre une telle extension. Quel dommage !
- Si les partis se prononcent en gros pour **l'interdiction de fumer sur les lieux de travail**, les uns pensent que la législation existante est suffisante (LSAP et CSV), les autres qu'il faut un renforcement de la loi (DP).

- Certaines **réponses** (par exemple concernant la politique des prix, l'interdiction des distributeurs ou un paquet générique) sont **surprenantes**, car elles sont basées sur des impressions et des jugements subjectifs, montrant une méconnaissance totale du sujet au lieu de considérer les avis des experts (OMS, Banque Mondiale, etc) basés sur l'expérience.
- Une **excellente nouvelle** est que tous les partis sont favorables à l'intégration de l'éducation à la santé dans les programmes scolaires ainsi qu'à la formation systématique des enseignants et des professionnels de santé. Ceci semble donc chose acquise .... à condition que le futur gouvernement tienne ses promesses !

Le Luxembourg va voter le 7 juin...  
 Aux électeurs de choisir... Il est évident que les positions des partis concernant la prévention du tabagisme ne sont pas la priorité nationale. Néanmoins, cet article permet de situer les attitudes des partis politiques en ce qui concerne la santé publique ce qui aidera à orienter les choix des électeurs soucieux de la santé.



# LIFE-BOXES

## UNE EXPOSITION DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

**Qu'est-ce qui a aidé des patients atteints de cancer à surmonter les épreuves de leur maladie ? Qu'est-ce qui leur a donné force et courage pour traverser ces périodes difficiles ? Comment ont-ils retrouvé le chemin vers une vie normale ?**

Voilà ce que veut montrer l'exposition « LIFE-BOXES », conçue et réalisée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.



Cette exposition de « boîtes de vie » est le témoignage de nombreux ex-patients qui, en faisant part de leur expérience, veulent donner des idées et du courage aux patients actuellement en traitement. Pour les personnes moins concernées, rien de tel pour briser le tabou du cancer et pour essayer (un tout petit peu) de se mettre à la place du patient !

Car le résultat est formidable, comme l'ont pu constater les nombreux visiteurs lors de l'inauguration de l'exposition pendant le Relais pour la Vie. Un grand merci à tous ces ex-patients qui ont donné temps, créativité et énergie pour réaliser leur « LIFE-BOX » : sans leurs boîtes, cette exposition n'aurait jamais vu le jour.

**Nous vous présentons quelques « LIFE-BOXES » et des extraits des messages dans cet Info-Cancer. La suite dans le prochain numéro !**

**Danielle, 50 ans**  
Cancer du sein à 40 ans



« La thérapie et le travail sur moi-même, c'est cela qui m'a aidé à m'en sortir lors de mon cancer du sein il y a dix ans. J'ai appris à affronter mes peurs et mes angoisses. Mais il y a plus : la thérapie m'a aidé aussi à affronter toutes les difficultés que j'ai rencontrées par après et qui n'ont rien à voir avec la maladie. Ainsi, ma maladie m'a donné un outil qui me rend plus forte et moins vulnérable. L'éléphant est le symbole de ne pas oublier ce qui m'a rendu plus forte. »

Extrait du document se trouvant dans la boîte

## LE CANCER

**Didier, 49 ans**  
Cancer du testicule à 25 ans



« La réalité : le diagnostic tombe. Première opération. 6 cures de chimio lourde, très lourde, trop lourde ! Transfusions, chambre stérile -je n'en peux plus. Seconde opération. Sortie de l'hôpital avec 48 kilos pour 1 m 77. Mais malgré cette réalité, il y avait aussi un rêve que j'aimerais vous offrir - ouvrez la boîte.  
Le rêve : 'En mars, tu seras sur tes skis !' Mon médecin, mes parents, mes amis, tous en parlaient. Ils sont même parvenus à me faire rêver. C'est décidé : en mars, JE serai sur mes skis. Qui croyait vraiment ? Personne. Mais qu'importe. Leur rêve, mon rêve était une étincelle de lumière dans l'obscurité.  
Le résultat : Fin mars 2005, j'étais sur mes skis. Pas en forme olympique, mais tout de même sur mes skis. Et cette réalité là, inespérée, était encore plus belle qu'en rêve !  
Conclusion : Toujours, en tout lieu et quoi qu'il arrive, cultivons notre rêve. Quel qu'il soit. Pour moi, cela reste vrai aujourd'hui encore, début 2009. »

Extrait du document se trouvant dans la boîte

### Une LIFE-BOX, c'est quoi ?

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avait lancé un appel à tout ex-patient prêt à encourager les patients actuels en cours de traitement. Pour cela, il lui a été demandé de réaliser une « LIFE-BOX », c'est-à-dire une boîte décorée ou non contenant un objet symbolique et/ou une description de :

- ce qui l'a aidé pendant sa maladie,
- ce qui lui a permis de tenir pendant cette période difficile,
- ce qui lui a redonné goût à la vie après le traitement.

L'exposition LIFE-BOXES a été présentée en avant-première lors du Relais pour la Vie 2009. Nombreux ont été les visiteurs qui se sont plongés à lire ces divers témoignages et qui ont été touchés et émus par tant de messages positifs et de courage.

**Nos remerciements à tous les ex-patients qui ont réalisé une LIFE-BOX pour encourager les patients actuellement en traitement.**

**Astrid, 58 Joer**  
Broschkriibs /  
Eeërstackkriibs  
am Alter vun 34 Joer

« Kraaft während der schwieriger Zäit huet meng Famill mer ginn. Ech si vill spadséiere gaang, an hunn ugefaang, alles vill méi bewosst ze erliewen, z.B. de Geroch an d'Faarwe vun de Blumen, e gudde Maufel (wann et mer net schlecht war), d'Wieder, d'Temperatur, d'Loft, d'Sonn, d'Wasser... Alles hunn ech méi intensiv matkritt, well ech geduecht hunn: Gesinn ech dat do nach eng Kéier, oder... »

Ech wënschen all Patienten [...] vill Courage [...] an en eiserne Wille fir sech net ennerkréien ze loossen. A firwat net en Trotzapp, a Roserei, well Roserei richtig agesat, ass déi stäerkste Kraaft, déi et gëtt. An dat net ze vergiessen: Dankbarkeit fir all gudden Dag. »

Auszug aus dem Dokument aus der Këscht





# LIFE-BOXES

## EINE AUSSTELLUNG DER FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE

**Was hat Krebspatienten bei der Bewältigung ihrer Krankheit geholfen? Was hat ihnen Kraft und Mut gegeben, die schwierigen Momente durchzustehen? Und wie haben sie den Weg zurück ins normale Leben gefunden?**

Genau das will die Ausstellung „LIFE-BOXES“, erdacht und umgesetzt von der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer, zeigen. Indem sie ihre Erfahrungen teilen, bringen zahlreiche Ex-Patienten mit Hilfe die-

ser Ausstellung von „Lebensboxen“ zum Ausdruck, dass sie Patienten, die sich zur Zeit in Behandlung befinden, Anregungen geben und Mut aussprechen wollen. Für Personen, die nicht von Krebs betroffen sind: Gibt es nicht eine bessere Gelegenheit, sich einmal ein wenig in die Situation des Patienten hineinzuversetzen... und dabei mitzuhelfen, das Tabu „Krebs“ zu brechen?

Die Zahl und die Art und Weise, wie die Boxen gestaltet wurden, ist beeindruckend. Davon konnten sich auch zahlreiche Besucher anlässlich der Eröffnung der Ausstellung bei „Relais pour la Vie“ überzeugen. Ein großes Dankeschön an all jene Ex-Patienten, die ihre Zeit, Kreativität und Energie investiert haben, um ihre „LIFE-BOX“ zu realisieren - ohne ihre Boxen wäre diese Ausstellung nie zustande gekommen.

**In diesem INFO-CANCER stellen wir Ihnen einige „LIFE-BOXES“ und Auszüge aus den beigefügten Botschaften vor.**

**Weitere folgen in der nächsten Ausgabe!**



**Michèle, 39 Joer**  
**Broschkriibs am**  
**Alter vun 36 Joer**



« Et war keng einfach, an och keng schéin Zäit, mä ech hu geduecht: „Du kanns Dech elo net schonns opginn, mat 36 Joer bass Du nach vill ze jonk an Du kanns Deng léif Meedercher (déi Zäit: 11 + 14 Joer) an Däi gudde Mann net alleng loossen.“ »

Auszug aus dem Dokument aus der Këscht

## LE CANCER

**DD, 64 Jahre**  
**Darmkrebs im Alter**  
**von 40 Jahren**



« Ich habe mich zurückgezogen und eingekapselt. Aber Selbstmitleid ist ein schlechter Ratgeber... »

Auf meine Bitte, mir ganz ehrlich seine Einschätzung der Lebenserwartung zu sagen, meinte der Arzt: „Etwa fünf Prozent für die nächsten fünf Jahre.“ Das war vor 24 Jahren. Heute bin ich 64 und habe keine Nach- oder Vorsorgeuntersuchung ausgelassen...

Ich habe aber noch mehr getan: z.B. mir ein Reisemobil gekauft, mit dem ich seitdem ganz Europa erkunde. Dabei habe ich in allen Ländern viele liebe Menschen kennengelernt, unter anderem meine F. in Luxemburg. [...] Wir haben noch große Reisen vor! »

Auszug aus dem der Box beigelegten Dokument

**Myriam, 29 Jahre**  
**Lymphdrüsenkrebs**  
**(Morbus Hodgkin)**  
**im Alter von 23 Jahren**



### Eine LIFE-BOX - was ist das genau?

Die Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer startete einen Aufruf an Ex-Patienten, mit der Frage, ob sie bereit wären, aktuellen Krebspatienten Mut zu machen. Bei entsprechendem Interesse wurde er/sie gebeten, eine „LIFE-BOX“ zu gestalten, das heißt, eine schön dekorierte Box mit einem symbolischen Gegenstand und / oder einer Geschichte, die zeigen sollte

- was ihm / ihr während der Krankheit geholfen hat,
- was ihm / ihr Kraft gegeben hat, diese schwierige Zeit durchzustehen,
- wie er / sie nach der Erkrankung den Geschmack am Leben wiedergefunden hat.

Die Ausstellung LIFE-BOXES wurde bei Relais pour la Vie 2009 als Premiere vorgestellt. Zahlreiche Besucher haben sich in die verschiedenen Erfahrungsberichte vertieft. Sie waren tief berührt und bewegt von so vielen positiven Botschaften voller Mut.

« Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzt, so ist es der Glaube an die eigene Kraft... »

Es gab meine Familie [und] meine wahren Freunde, die mich oft ‚getragen‘ haben. Und auch die psychologische Hilfe, die ich in Anspruch nahm, hat mich durch eine schwere Zeit getragen und mir geholfen, wieder ins Leben zu finden...

Heute gibt mir Sport ein gutes Körpergefühl. [...] Und beim Relais pour la Vie laufe ich natürlich auch mit...

Das Tagebuch hat geholfen, mir alles ein bisschen von der Seele zu schreiben [...] Das Tagebuch ‚hörte‘ mir aufmerksam zu, zog nichts ins Lächerliche und verletzte mich nicht mit Verständnislosigkeit. Das hat mir sehr geholfen und gab mir Kraft. Aber auch die guten Tage habe ich meinem Tagebuch anvertraut. »

Auszug aus dem der Box beigelegten Dokument

**Unser Dank gilt allen Ex-Patienten, die eine LIFE-BOX gestaltet haben, um auf diese Weise aktuellen Krebspatienten Mut zu schenken.**



# Zwei Interviews zu LIFE-BOXES: EX-PATIENTEN MACHEN MUT

INFO-CANCER unterhielt sich mit zwei Ex-Patienten, um ihre ganz persönliche Geschichte rund um die „Life-Box“ kennenzulernen.

**Sandra, 33 Jahre  
verheiratet**

- **Diagnose:** Plasmozytom (seltene Krebsart am Fuß)
- **Alter bei Diagnose:** 27
- **Ihr Motto:** „Bedaure Dich nicht selbst... genieße und lebe Dein Leben“
- **Ihre Motivation:** „Ich gebe doch nicht auf – diese Einstellung künstlerisch umsetzen“
- **Ihre Life-Box:** Eine Box mit vielen Spiegeln und menschlichen Figuren



## Sie verwenden in Ihrer Box diverse Spiegel und zeigen Figuren. Was hat es damit auf sich?

Sandra: „Der Spiegel und die kleinen menschlichen Figuren erzählen eine Geschichte von einem Mädchen mit Zöpfen. Dieses erzählt in Sprechblasen und in Ich-Form davon, wie es die Krankheit gemeistert hat, in acht Etappen. Das Mädchen symbolisiert meine Situation. Der Spiegel lädt den Betrachter dazu ein, darüber nachzudenken, wie es ihm - dem Betrachter - ergehen würde.“

## Welche Etappen macht diese Figur durch?

„Alle Etappen, von der schlechten Nachricht bis zur Schlussfolgerung: ‚Bedaure Dich nicht selbst... genieße und lebe Dein Leben.‘“

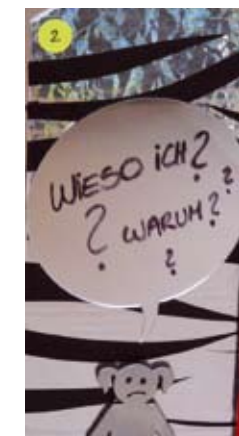


## Erzählen Sie mal von diesen Etappen!



„Ja, die erste Etappe heißt: ‚Die schlimme Etappe – Krebs!‘ Damit will ich ausdrücken: Sogar der Arzt war traurig und geschockt, denn er hatte nicht damit gerechnet, dass es bösartig war. Auch

ich selbst war total geschockt, und mir gingen schon sehr schlimme Gedanken durch den Kopf. Dann musste die Diagnose auch noch meinen Eltern zugemutet werden. Eine Aufgabe, die ich mit meinem damaligen Freund und jetzigen Mann in Angriff nahm, und die mich heute noch sehr berührt. Wir mussten vor ihnen quasi die Helden spielen, denn wir hatten Angst, dass sie es nicht ertragen könnten. Und danach haben wir erst mal draußen vor der Tür geweint.



Etappe 2 nannte ich: ‚Wieso ich? Warum?‘ Erst habe ich gedacht, dass das nicht sein könne, dass ich diejenige bin, die Krebs hat. Jeden Morgen bin ich aufgewacht und dachte, das wäre nur ein böser

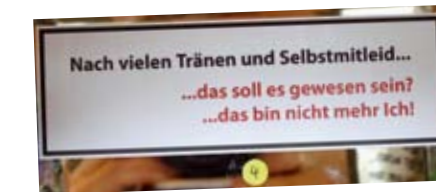
Traum gewesen. Und dann kamen Fragen über Fragen und die Spirale nach unten drehte sich immer weiter. Ich fühlte mich damals wie ein Trümmerhaufen, das zeigen die Scherben in der Life-Box. Ich habe nur geweint und bin nicht mehr rausgegangen, habe mich nicht mehr geschminkt und mich nur noch gehen gelassen, so verzweifelt war ich. Und dann habe ich sogar

meinem Freund angeboten, dass er sich von mir trennen solle, nach dem Motto: ‚Ich will nicht, dass Du aus Mitleid bei mir bleibst.‘ Aber er blieb. Und wir sind heute verheiratet. Und nicht nur er hat mir in dieser schweren Zeit den Rücken gestärkt, sondern auch noch andere, vor allem die Familie.“



## Welchen Wendepunkt gab es?

„Jenen während meiner Behandlung in Esch. Das sieht man in der Life-Box bei der Nummer 4. Ich sah im Wartezimmer in der Radiotherapie einen Krebspatienten, dem es



sehr, sehr schlecht ging. Und das tat mir so leid. Aber ich sagte auch: ‚Du selbst musst Dich irgendwie trösten, denn Du kannst noch so vieles! Anderen geht es noch viel schlechter.‘ Kurz danach fand das Gespräch mit meinem eigenen Spiegelbild statt. Ich sah am Morgen in den Spiegel und dachte: ‚Entweder Du gibst Dich jetzt auf, oder Du reisst



Dich jetzt zusammen!‘ Das tat ich dann.“

## Bei der fünften Etappe sieht man lachende Gesichter...



„Ja, denn meine bessere Stimmung spiegelte sich natürlich auch in den Gesichtern der Menschen wieder, die mich lieben. Die waren dann auch erleichtert, als ich mich wieder besser fühlte.“

## Bei Etappe sechs steht: ‚Mein Spiegelbild ist anders... ich gebe doch nicht auf!‘

„Ja, diesem Wendepunkt ist es für mich aufwärts gegangen. Ich habe mir viele Beschäftigungen gesucht, wie zum Beispiel die kreative Beschäftigung mit Gips. Besonders aber geholfen hat mir aber die Arbeit an unserem Neubau, das Heim, in das ich mit meinem jetzigen Mann im November 2003 eingezogen bin. Das ist wichtig. Man muss ein Ziel vor Augen haben. Das hilft! Etappe sieben? Da steht entsprechend: ‚Ich kämpfe, ich lebe, ich lerne genießen.‘“

## Und die letzte Etappe?

„Die folgt darauf und enthält den Satz: ‚Bedaure Dich nicht selbst... Genieße und lebe Dein Leben!‘. Ich sage heute über mich, dass ich auch



Positives aus der Krankheit gezogen habe. Heute bin ich bei Kleinigkeiten oft gelassener, nehme nicht alles so ernst und kann auch mal über mich selbst lachen!“





**Adrien, 54 Jahre**  
verheiratet, 3 erwachsene  
Kinder



- **Diagnose:** Lymphdrüsenkrebs
- **Alter bei Diagnose:** 50
- **Sein Motto:** „Heute ist heute. Vergangen ist vergangen. Morgen ist morgen.“
- **Seine Motivation:** „Wenn es auch nur einem einzigen Patienten hilft, bin ich gerne bereit, einige Stunden in die Aktion ‚Life-Boxes‘ zu investieren!“
- **Seine Life-Box:** Eine Box mit Textzeilen aus dem Pink Floyd-Song „Wish you were here“

### Warum haben Sie soviel aus einem ganz speziellen Lied zitiert?

Adrien: „Mit dem Lied sehe ich die Leiden und Tiefen während meiner Krankheit gut beschrieben. Im Lied wird gesprochen von 'heaven' und 'hell', von 'blue skies' und 'pain', also von Himmel und Hölle, von blauem Himmel und Schmerzen. Die Hölle für mich? Das war die Chemotherapie, die war hart und brutal für mich. Der blaue Himmel steht als Gegenpol für mein gutes Leben vor der Krankheit.“

### In Ihrer Life-Box ist auch von "cage" die Rede, von Käfig. Was wollten Sie damit ausdrücken?

„Ganz einfach: In diesen Käfig aus Krankheit und Angst wollte ich nie hinein. Ich habe alles für mich Mögliche probiert, aus dem Käfig der Krankheit herauszukommen. Dazu gehörte, sich kleine Ziele zu setzen. So bin ich während der

Behandlung mit meiner Frau kurze Strecken spazieren gegangen. Und als ambitionierter Radfahrer war ich richtig glücklich, als mir der Arzt erlaubte, wieder einmal mit 2 km Fahrradfahren zu beginnen.“

### Können Sie ein paar Worte zur Gestaltung der Box sagen?

„Ja, ich wählte eine ganz einfache Kiste. In beiger Schrift schrieb ich drauf: ‚ABOUT ‚MY‘ ‚LIFE (BOX)‘. Im Inneren sprach ich Klartext. Ich mag es nämlich nicht, wenn andere so ‚drumherum‘ reden und das Wort Krebs vermeiden.“



### Auf dem letzten Foto Ihrer Life-Box sieht man ein Foto von Ihnen...

„... ja, strahlend im Kanu auf einem wilden Fluss, auf der Ardèche. Dieses Foto zeigt Freiheit, die ich so schätze. Einen so guten Ausgang der

Krankheit wünsche ich auch anderen aktuell erkrankten Patienten. Unter dem Foto steht deshalb auch symbolisch der Titel des Pink Floyd-Songs, nämlich ‚Wish you were here‘. Ich wünsche allen Betroffenen, dass sie sich auch bald in einer solch, befreiten Situation befinden.“



L'EXPOSITION LIFE-BOXES DE LA  
FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Il est difficile de rapporter cet aspect tridimensionnel des boîtes sur du papier. C'est pourquoi, nous proposons aux services d'oncologie, aux hôpitaux, aux écoles d'infirmières, voire aux établissements scolaires, etc. de montrer cette exposition dans leurs locaux. En cas d'intérêt, vous pouvez nous contacter pour en connaître les modalités.

# LES CHIFFRES DU CANCER AU LUXEMBOURG

Le Registre Morphologique des Tumeurs vient de sortir sa dernière publication « Nouveaux cas de cancer au Grand-Duché de Luxembourg pour 2006 ».

Il s'agit des chiffres de l'incidence du cancer au Luxembourg, c'est-à-dire les nouveaux cas de cancer diagnostiqués en 2006.

Ces chiffres indiquent qu'en 2006, pas moins de **2.100 nouveaux cas de cancers** ont été enregistrés.

Globalement, les cancers sont **plus fréquents chez les hommes** (1.124 nouveaux cas de cancer) **que chez les femmes** (976 nouveaux cas de cancer).

Les cancers affectent **principalement les personnes âgées** : approximativement 63% des femmes atteintes par la maladie et 73% des patients masculins ont 60 ans ou plus au moment du diagnostic.

L'intérêt de ces données est de mieux connaître à terme l'épidémiologie de la maladie cancéreuse, ses facteurs de risque, etc. Un tel registre peut servir à évaluer l'efficacité des programmes de prévention et de dépistage ou encore à démarrer de nouvelles recherches visant à identifier les causes des cancers. Bref, un outil indispensable pour lutter efficacement contre ce véritable problème de santé publique.

Plus d'infos sous: [www.cancer-registry.lu](http://www.cancer-registry.lu)

### Les cancers les plus fréquents chez l'homme sont pour 2006 :

1. Cancer de la prostate : 309 cas
2. Cancer colorectal : 166 cas
3. Cancer de la peau (mélanome malin inclus) : 148 cas
4. Cancer du poumon : 110 cas
5. Cancer du rein : 45 cas

### Les cancers les plus fréquents chez la femme sont pour 2006 :

1. Cancer du sein : 335 cas
2. Cancer colorectal : 135 cas
3. Cancer de la peau (mélanome malin inclus) : 100 cas
4. Cancer du poumon : 52 cas
5. Cancer du corps de l'utérus : 38 cas

**Au Luxembourg, 2.100 nouveaux cas de cancer ont été diagnostiqués en 2006.**





# RELAIS POUR LA VIE

## BILAN 2009

7.181 PARTICIPANTS - PLUS DE 113.000 €  
POUR LES PATIENTS ET POUR LA PRÉVENTION



La 4<sup>e</sup> édition du Relais pour la Vie a été un réel succès. Dans ce numéro d'Info-Cancer, nous vous présentons le bilan et les chiffres qui montrent que la population du Luxembourg continue à faire preuve de solidarité envers les patients de cancer. A tous et à toutes un grand merci !

Tout d'abord, un formidable élan de solidarité avec **7.181** personnes inscrites au sein de 307 équipes, personnes qui ont couru ou marché en se passant le relais durant 24h, ou 12h.

Record atteint avec 205 équipes de 24h (Master Teams), les autres 102 équipes (Classic Teams) se passant le relais durant 12h.

Plus de 2.000 personnes ont assisté à une cérémonie d'ouverture très émouvante grâce aux témoignages de 4 (ex-)patientes (voir pages 28-29) suivis par un défilé enthousiaste des équipes.

Pour témoigner de leur solidarité, tous les visiteurs et participants pouvaient mettre l'empreinte de leur main comme signe de solidarité sur des panneaux. C'est ainsi que plus de **3.658 empreintes** ont été collectées durant ces 24 heures.

Comme chaque année, le moment le plus émouvant a été sans conteste la cérémonie des bougies. Chacun pouvait allumer une bougie en souvenir d'un être cher décédé à cause du cancer ou pour encourager un patient en cours de traitement. Un message pouvait être mis sur le sachet entou-

rant la bougie. En fin d'après-midi, **1.651 bougies** ont été allumées et une minute de silence a été observée.

Quant à l'événement de 2009, notre exposition «LIFE-BOXES», elle a remporté un succès mérité et accueilli de nombreux visiteurs : que d'émotions pour tous, que d'encouragements pour les personnes concernées, que de découvertes pour le public en général ! Le but est atteint : non seulement encourager les patients et personnes concernées, mais aussi briser le tabou du cancer.

## RELAIS POUR LA VIE



## DÉFILÉ DES ÉQUIPES





# TÉMOIGNAGES LORS DE LA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

## TÉMOIGNAGE DE JOSIANE

« Gudden Owend,

Ech sinn d'Josiane. Ech hunn 42 Joer a sinn zënter dem Joer 2000 u Broschkriibs mat Metastasen erkrankt. Ech hat eng Operatioun, Chimio a krut deemols dat neit Medikament Herceptin.



Bis haut kréien ech all dräi Wochen dëst Traitement. Ech si mir bewusst, dass ech dank de Medikamenter iwwerliewen an d'Gléck hunn zu Lëtzebuerg ze liewen. Verschidden Tester wéi Blutprouwen, Scanner oder IRM si fir mech wichteg. Si erlaben ze erkennen, wann de Kriibs sech erëm melt.

Kloer, un de Kriibs denken ech dacks. Da kommen se, d'Ängshten an d'Gedanken an deenen ech mech verléieren. Och an dësen Amenter hunn ech Hëllef. Mäi Mann, meng Famill an eis Déieren.

Geléiert hunn ech eppes: Gedold a virun allem ee laangen Otem ze hunn.

Domat wiere mir beim 'Relais pour la Vie'. Dir braucht beim Lafen ee gudden a gesonden Otem. Ech brauch virun allem ee laangen Otem. Esou wéi dir beim Lafen eng Satisfaktioun hutt eppes erreicht ze hunn.

Esou sinn ech ëmmer nees frou eng Etapp an der 'Course fir d'Liewen' gewonnen ze hunn.

Merci. »

## TÉMOIGNAGE DE ROSANNA

« Mon nom est Rosanna, j'ai 30 ans, et en octobre 2004, alors que je venais d'accoucher d'une petite fille, ma vie a chaviré lorsqu'on me découvrit un cancer à l'ovaire.

Le mot cancer que prononça mon médecin résonna comme un écho dans ma tête, la peur me paralysa à cet instant même. Je ne comprenais pas pourquoi, à ce moment, alors que je venais de donner la vie, le cancer faisait son apparition.

Le courage et le soutien formidable de ma famille et de mes proches m'ont aidée tout au long de cette épreuve à surmonter ces moments difficiles.

Mais malgré tout cela, on arrive à un moment où on se sent seul face au cancer et où l'on ne veut plus être un poids pour l'entourage.

Après la fin de ma chimio et loin de l'équipe médicale, je me suis sentie perdue, j'avais peur de ne pas pouvoir vivre avec ma maladie.

C'est à ce moment que j'ai éprouvé le besoin de prendre contact avec des patients qui comme moi avaient vécu ou vivaient la maladie.



Au premier Relais pour la Vie, grâce à une patiente, qui comme moi avait eu un cancer de l'ovaire, j'ai appris que la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer allait créer un groupe de parole pour jeunes adultes atteints d'un cancer.

Au début, je ne savais pas ce qui allait m'attendre et si j'allais me sentir à l'aise au sein de ce groupe. Mais très vite, je réalisais que ce groupe de parole était pour moi comme une bouffée d'oxygène.

Avec ces jeunes patientes et avec le soutien de notre psychologue, nous parlons de notre vécu, de nos émotions, de nos peurs, de choses que nous ne voulons pas dire à nos proches par peur de leur faire du mal. Nous discutons du comment gérer notre quotidien pendant et après le cancer.

Ce soir, j'aimerais dire aux personnes qui comme nous ont vécu ou vivent cette épreuve qu'est le cancer, de ne pas rester seules, de ne pas subir cette souffrance ni cette peur, mais d'être entourées et aidées, que ce soit par des proches ou par des professionnels.

Ayez le courage de parler, sachez que c'est vous qui devez faire le premier pas pour briser ce mur de silence.

Merci de votre attention. »



## TÉMOIGNAGE DE GEORGETTE

« Mäin Numm ass Georgette, ech hu 57 Joer an ech hat Broschkriibs.

Am Abrëll 2004 huet mäi Gynécologue mir matgedeelt, datt ech Broschkriibs hätt. Dat eenzeg wat ech äntwere konnt wor, elo kann ech kee Kriibs gebrauchen. Bis dohin hunn ech zimlech vill Sport an Nordic Walking gemaach, an datt ech opeemol sollt krank sinn, konnt ech bal net gleewen, well ech hu mech ganz gesond gefüllt.

Dunn ass alles zimlech schnell gaang. Ech hunn nach eng etlech Ennersichunge gemaach kritt, a si kuerz duerno "broschterhalend" operéiert ginn. 2 Woche méi spéit huet d'Chemotherapie schonn ugefaangen. Mäi Kierper huet net laang op sech waarde gelooss, fir mir ze weisen, datt vun elo un alles anescht wier. Ech hu mech schnell midd gefüllt, an alles ass vill méi lues gaang ewéi soss.

Wat mir perséinlech vill ausgemaach huet, dat war net, datt meng Hoer ausgefall sinn an ech eng Parréck hu missen undoen, well ech wosst jo, datt

## TÉMOIGNAGE DE DEBBIE

« My name is Debbie. I am English, though Luxembourg has been my home for the past 25 years.

I am a breast cancer survivor, having been clear for almost 7 years. My cancer experience consisted of a mastectomy, chemotherapy, radiotherapy and eventually breast reconstruction.

When I was ill and recovering, I felt very strongly that I should take a share of the responsibility for my own healing, and this I did in several ways :

- I changed my diet
- Had acupuncture to re-balance my energy levels, and
- Put my mental house in order, during long walks in the forest with my dog.
- I also examined and faced up to my fears, and embraced all that was good in my life.

However, that was only part of the story. I couldn't do it all alone, of course.

I feel blessed to have been supported by a strong medical team - specialists in their fields, but also by my family and friends. They were the ones who made nourishing meals for me, or brought me cups of tea, or took me out and made me laugh.



We are all fragile, and by holding someone's hand, terrible situations become bearable and no longer so frightening.

I feel very honoured to be here today and can't help but draw comparisons between my own philosophy and the spirit of the "Relais pour la Vie". The sense of solidarity in this room is tangible and moving.

Each person who walks or runs around this track is symbolically "holding another person's hand" and don't underestimate just how wonderful that is.

Thank you. »

d' Hoer zimlech schnell no der Chemotherapie géngen erëm kommen. Awer datt ech wierklech kee Sport während menger Kriibskrankheet méi konnt maachen, dat war schlëmm fir mech.

Duerch déi nächst Méint, mat hiren Déiften an Héichten huet mäi Mann a meng Kanner mech mat vill Léift a Gedold begleet. Heiansdo hunn ech geduecht, net déi néideg Ausdauer ze hu fir alles ze packen, wat nach op mech zoukomme géeng. Während där Zäit hunn ech geleiert ze soe wann et mir emol net esou gutt gong, an hunn Hëllef gären ugeholl.

Schonn am Ufank vun der Radiotherapie huet mäi Kierper ugefaangen sech ze erhuelen, an d'Hoer sinn erëm gewuess. Mäin Dokter huet mir dunn erlaabt, erëm mat dem Nordic Walking unzefänken. Déi positiv Noricht huet eng unbeschreiblech Freed a mir ausgeléist. Mir ass et dunn zimlech schnell physesch a psychesch besser gaangen.

Zesumme mat menge Kanner sinn ech erëm eemol an der Woch gewalkt.

Zënter 2006 halen ech bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer als Bénévole eemol an der Woch Nordic Walkingcounen.

Et mécht mir vill Freed wann ech gesi wéi gären d'Leit matmaachen. Jiddweree mécht mat, esou gutt wéi et him méiglech ass. Et mécht Spaass sech an der frësch Loft ze bewegen.

Vun Ufank u maachen ech beim Relais pour la Vie mat. Ech fannen et immens impressionant, wéi vill Leit all Joer deelhuefen. Ob ee leeft oder geet, dat as egal, et ass d'Solidaritéit vis-à-vis vun de Kriibspatienten déi schlussendlech zielt.

An dofir wëll ech lech Merci soen. »







Des supporters enthousiastes



Départ des Master Teams



„Ich bin immer noch beeindruckt [...] von der Solidarität, die am Wochenende in der Halle herrschte. Es war ergreifend zu sehen, dass so viele Menschen gelaufen sind und damit zu einem gelungenen Projekt beigetragen haben. [...] Für mich persönlich war es eine schöne und erfüllende Erfahrung.“ D.

« C’est impressionnant de voir plus de 7 000 personnes courir et/ou marcher, dans un même élan de solidarité. » M-J.



„Relais pour la Vie war eine wunderbare Mischung aus Aktivitäten, Lauf und bewegenden Zeugnissen von Betroffenen. Für mich war es eine Veranstaltung, an die ich mich [...] immer erinnern werde. Besonders beeindruckt hat mich auch das Engagement der Teamleader, die minutiös die Einsätze ihrer Mannschaften geplant haben.“ A.

Panneau de solidarité



Des bougies et leur message



Inauguration de l'exposition LIFE-BOXES en présence du Ministre de la Santé et du Maréchal de la Cour Grand-Ducale



Six ministres ont répondu présents



Une partie des personnalités invitées

“Bewundert habe ich auch die Behutsamkeit, mit der die Besucher die LIFE-BOXES öffneten, etwas was heutzutage selten anzutreffen ist. Und bei jedem Mensch sah man die Anteilnahme an dem ‚Geöffneten‘.

Ich persönlich kam mir zuerst vor, als würde ich in etwas sehr Intimes eines anderen Menschen einbrechen, jedoch kann ich im Nachhinein all diesen Menschen einfach nur ‚Danke‘ sagen, dass sie uns teilnehmen lassen an ihren Erfahrungen. Schlussendlich können wir alle sehr viel aus diesen LIFE-BOXES lernen; z.B. dass die wichtigen Glücksmomente im Leben oft sehr einfache Dinge sein können. Diese Ausstellung bringt dies wieder in das Bewusstsein.“ M.



Découverte des LIFE-BOXES



Lancement du tour des personnalités



Cérémonie des bougies

Photos : Nous remercions les photographes du groupe saint-paul (Guy Jallay, Serge Waldbillig et Guy Wolff), ainsi que Manuel Manrique, Claude Piscitelli et Lucien Koneczny pour les photos prises lors du Relais pour la Vie 2009.





# BILAN 2009



**7.181**  
participants  
avec 307 équipes



**19**  
pays  
avec leurs stands  
de publications



**528**  
bénévoles  
(artistes et  
organisation)



**113.760 €**  
pour les patients et  
pour la prévention



**3.658**  
empreintes  
de solidarité avec  
les patients



**4.340**  
km pédalés  
= 4.340€ pour la lutte  
contre le cancer



**1.651**  
bougies  
allumées pendant  
une minute de silence

## RECETTES NETTES : 113.760 €

Le bilan financier permet de donner les résultats suivants :

- 113.760 € vont permettre à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer de financer une partie de ses activités de prévention et d'aide aux malades
- 6.068 € vont aller à l'American Cancer Society pour la lutte contre le cancer dans les pays en voie de développement.

**MERCI  
A TOUS !**

## LES TROPHÉES « RELAIS POUR LA VIE 2009 »

7 équipes (une pour chaque catégorie et 1 Master Team) remportent les Trophées du Relais pour la Vie 2009 selon des modalités fixées par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Il s'agit de :

Associations et clubs :	F.C Sporting Bertrange	Capitaine : Barbara Sonntag-Tunkl
Ecoles :	Logo	Capitaine : Françoise Carbon
Entreprises et institutions :	Rothschild II	Capitaine : Bettina Hamdi
Professions de santé :	Blannenheem 2	Capitaine : Marthe Deutsch
Pays :	Ambassade de Belgique	Capitaine : Yves Orban
Sympathisants :	Peckvillercher 1	Capitaine : Georgette Wagner
Prix Spécial Master Team :	STM 2	Capitaine : Marie-Paule Schneider



## REMERCIEMENTS

Finalement, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer remercie tous ses partenaires, en premier lieu ses partenaires principaux (Bâloise Assurances, Banque de Luxembourg, Cactus, Guardian, Ministère de la Santé et PricewaterhouseCoopers) qui lui ont fait confiance et lui ont permis de réaliser cette 4ème édition du Relais pour la Vie au Luxembourg.

Merci aussi aux autres partenaires (RTL, Télécran et Wort) et sympa-

thisants (Bijouterie Molitor, Cases, Coque, Eaux de Beckerich, Francis, Erdgas et Velocenter Goedert) qui ont contribué d'une manière ou d'une autre au succès du Relais pour la Vie 2009.

Et finalement merci et bravo à tous les musiciens, danseurs et autres artistes, à tous les animateurs des ateliers, aux ambassades, à tous les bénévoles et à toutes les équipes sans qui cette journée n'aurait pas remporté un tel succès.

**Rendez-vous en 2010...  
pour la prochaine édition  
du RELAIS POUR LA VIE !**