

Chaque cigarette  
vous fait du mal.

**TABAC-STOP**

 **45 30 331**

Conseils et astuces pour s'arrêter de fumer.  
Appelez-nous !

Un service gratuit de



Extrait du spot cinéma et télévision mai 2006

# infoCANCER

**45**

**LOI ANTI-TABAC**  
"TOUT LE MONDE EN PARLE!"

p. 4

**RAUCHEN UND GASTRONOMIE**  
"WEITER LEIDEN OHNE GUTES GESETZ"

p. 6

**TABAGISME 2005**  
"TENDANCE À LA BAISSE!"

p. 10

**OUI AU SOLEIL, MAIS PAS TROP!**

p. 17

**10 WEGE AUS DER ERSCHÖPFUNG**

p. 18

**RELAIS POUR LA VIE 2006**  
"UNE SOLIDARITÉ INCROYABLE"

p. 20



Périodique trimestriel - 2<sup>ème</sup> trimestre 2006 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



**Vers un monde sans tabac?**  
**Appel à nos députés.**

## → NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

<b>Présidente:</b>	S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa
<b>Vice-Présidents:</b>	Docteur Danielle Hansen-Koenig et Docteur Jean-Claude Schneider
<b>Secrétaire Générale:</b>	Marie-Paule Prost-Heinisch
<b>Trésorier:</b>	Docteur Guy Scheifer
<b>Membres:</b>	Docteur Carlo Bock et Maître Tom Loesch

## → NOTRE ORGANISATION

<b>DIRECTION</b>	Marie-Paule Prost-Heinisch
<b>DEPARTEMENT ADMINISTRATIF</b>	
<b>Collaborateurs:</b>	Astrid Elz, Claudia Gaebel et Christophe Régner
<b>DEPARTEMENT D'INFORMATION</b>	
<b>Responsable:</b>	Marie-Paule Prost-Heinisch
<b>Collaborateurs:</b>	Dr Marina Tomasic et Albin Wallinger
<b>DEPARTEMENT PSYCHOSOCIAL</b>	
<b>Responsable:</b>	Barbara Strehler-Kamphausen
<b>Collaboratrices:</b>	Liesbeth De Fijter et Gisela Tomi

## → NOS COORDONNÉES

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg  
Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33  
www.cancer.lu • flcc@pt.lu

**Heures d'ouverture:**  
tous les jours ouvrables de 8h à 17h



## → INFO-CANCER 45

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

Merci à Laurent Antonelli (Agence Blitz), Guy Wolff (d'Wort) et Guy Sandt pour leurs photos.

## → VOTRE SOUTIEN

**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**

## RELAIS POUR LA VIE: INCROYABLE, ÉMOUVANT, INDESCRITIBLE!

*Une journée comme on n'en vit pas souvent: quelle ambiance, quelle solidarité, avons-nous pu vivre ce jour-là. Notre premier Relais pour la Vie a été formidable grâce aux équipes, aux professionnels de santé et aux patients présents. Merci à nos bénévoles et à nos partenaires, merci à tous ceux et celles qui ont cru en notre projet. A tous les autres, rendez-vous l'an prochain pour vivre en direct ces moments indescriptibles. S'il est presque impossible de raconter cette journée, nous avons tout de même essayé d'en donner un petit aperçu (pages 20 à 28).*

## LOI POUR LA LUTTE ANTI-TABAC: UNE CHANCE POUR NOS ENFANTS

*Les prochains mois vont être primordiaux pour le Luxembourg en ce qui concerne la lutte contre le tabac. En effet, le projet de loi, qui, à notre avis, ne protège pas assez les non-fumeurs, peut encore être changé par nos députés en faveur d'un monde sans tabac. Interdiction totale de fumer dans les lieux accueillant du public et sur les lieux de travail pourrait devenir une réalité? Explications et détails page 4.*



*Marie-Paule Prost-Heinisch*

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





LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER  
INVITE À LA CONFÉRENCE:

## “LE RÔLE DE L’ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PRÉVENTION DES CANCERS”

- Obésité, sédentarité et santé: un problème croissant de notre société.
- Les bénéfices d’une activité physique régulière pour la santé en général et pour la prévention de certains cancers. Quelles sont les recommandations à suivre?
- Faut-il recommander l’activité physique chez les patients atteints de cancer?

**Dr Fernand RIES,**  
membre de la Société Luxembourgeoise d’Oncologie

**Mercredi 14 juin 2006 à 19h**

Auditorium de la Banque de Luxembourg  
14, bvd Royal à Luxembourg (Parking souterrain gratuit)

### Infos:

Fondation  
Luxembourgeoise  
Contre le Cancer  
Tél.: 45 30 331



## „DEN INSIDER“ FÜR JUGENDLICHE - AUSGABE 25 EINER SCHWEREN KRANKHEIT VORBEUGEN

Jeden von uns kann es treffen: Jüngere, Ältere, Eltern, Verwandte. Ein verdächtiger Tumor oder sogar die Diagnose „Krebs“ verändern das Leben von heute auf morgen. Wie am besten vorbeugen? Worauf aufpassen? Das alles zu wissen, ist besonders für junge Menschen ein bisschen zu viel verlangt.

Der neue „Insider Nr. 25“ hilft weiter. Er trägt den Titel: „Dem Krebs keine Chance geben.“ Leicht lesbar sind dort die Informationen zusammengestellt, die auch für junge Menschen wichtig sind. Die Themen sind: Rauchen, Alkohol, Ernährung, körperliche

Bewegung und Sonnenschutz. Auf insgesamt acht Seiten werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, etwas für seine Gesundheit zu tun und so einer Krebserkrankung vorzubeugen.

„Informationen einzuholen ist gut. Aktiv etwas zu unternehmen ist noch besser. Du hast die Karten in der Hand“, heißt es in dieser Ausgabe vom März. Der Insider Nr. 25 ist kostenlos erhältlich bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tel. 45 30 331 / flcc@pt.lu) oder kann von [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) heruntergeladen werden (Rubrik „Vous les jeunes“).



## SPOT ANTI-TABAC



Durant le mois de mai au Luxembourg, vous pourrez voir **notre nouvelle campagne „Chaque cigarette vous fait du mal“ au cinéma ou à la télé.** Son but est, d’une part d’encourager les fumeurs à s’arrêter, d’autre part d’empêcher les jeunes à commencer, et ceci grâce à des images choquantes, mais réalistes!

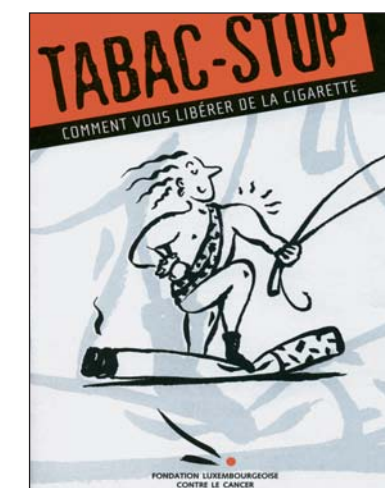
En fait, nous avons repris cette campagne chez nos collègues australiens. Depuis sa création en 1999, divers pays dont le Royaume-Uni en 2002, l’Irlande et la Norvège en 2003, ont repris cette campagne avec succès.

Vous pourrez voir les autres spots de la campagne australienne sous:

[www.quitnow.info.au/smokescreen/smokescreen.htm](http://www.quitnow.info.au/smokescreen/smokescreen.htm)

Si vous désirez arrêter de fumer, adressez-vous à notre service TABAC-STOP, car „Chaque cigarette vous fait du mal“.

**TABAC-STOP: Tél 45 30 331 ou**  
**[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)**



Brochure disponible gratuitement auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.





## PROJET DE LOI RELATIF À LA LUTTE ANTI-TABAC

(MPP) D'ICI QUELQUES MOIS, LE LUXEMBOURG AURA UNE NOUVELLE LOI EN MATIÈRE DE LUTTE ANTI-TABAC. TOUT LE MONDE EN PARLE DEPUIS PLUS D'UN AN, NOMBREUX SONT CEUX QUI NE COMPRENNENT PAS POURQUOI ÇA TRAÎNE ET SE DEMANDENT À QUI LA FAUTE. BREF, PEU DE GENS CONNAISSENT LA PROCÉDURE LÉGISLATIVE ET IGNORENT QU'UN PROJET DE LOI PEUT ENCORE ÊTRE AMÉLIORÉ PAR LES DÉPUTÉS, CE QUE NOUS ESPÉRONS VIVEMENT!

L'an dernier, l'avant-projet de loi relatif à la lutte anti-tabac a été élaboré par le ministère compétent, qui est le Ministère de la Santé, puis **approuvé par le gouvernement** en conseil (janvier 2006). Ensuite, le gouvernement l'a déposé à la Chambre des députés tout en le soumettant à l'avis du Conseil d'Etat. Au plus tard après réception de **l'avis du Conseil d'Etat**, le projet de loi passe par la commission parlementaire compétente (ici, la Commission parlementaire de la Santé et de la Sécurité Sociale, composée de 11 députés) qui l'examine (c'est l'état actuel du projet de loi) et en fera rapport à la Chambre des députés. Le débat en

“MESDAMES, MESSIEURS LES DÉPUTÉS,  
LA BALLE EST DANS VOTRE CAMP!” ■ ■ ■

séance plénière de la Chambre se fera en deux étapes: une discussion générale et une discussion article par article. Chaque député pourra proposer des amendements.

La loi **votée par la Chambre des députés** ne pourra être définitive que par la sanction et la promulgation par le Grand-Duc et sa publication au journal officiel “Mémorial”.

A côté du Conseil d'Etat, divers organismes ont pu donner leur **avis à titre consultatif**: de la Chambre de Travail à l'Association des Médecins et

Médecins-Dentistes en passant par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Nous vous publions notre avis tel que nous l'avons fait parvenir au Ministre de la Santé, en espérant que les députés tiendront compte de nos critiques constructives.

Les divers avis peuvent être consultés sur le site de la Chambre des Députés [www.chd.lu](http://www.chd.lu) ☞ Portail documentaire ☞ Rôle des affaires ☞ Projets de loi ☞ N° 5533.

jeunes. Ceci figure par exemple dans l'excellent rapport de la **Banque Mondiale**, “Maîtriser l'épidémie: l'Etat et les aspects économiques de la lutte contre le tabagisme” paru en 2000 (et disponible sous <http://www1.worldbank.org/tobacco/Curbing-Tobacco-French.pdf>). Extrait page 7: “L'interdiction totale de la publicité et des pro-

espérons qu'il n'y aura pas de changements qui pourraient atténuer ces dispositions.

Il est démontré, qu'à côté d'une politique des prix élevés, c'est **l'interdiction totale de toute publicité et parrainage**, qui s'avère efficace dans la prévention du tabagisme chez les

## EXTRAIT DE L'AVIS DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

### LES DISPOSITIONS RELATIVES À LA PROPAGANDE, À LA PUBLICITÉ ET AU PARRAINAGE

Nous ne pouvons qu'approuver l'article 3 du chapitre 1 concernant les dispositions relatives à la propagande, à la publicité et au parrainage. Nous



“QU'ON SOIT FUMEUR OU NON-FUMEUR,  
LE TABAGISME NOUS CONCERNE TOUS.  
POUR EMPÊCHER LES JEUNES DE FUMER,  
LE PROBLÈME EST À 90% POLITIQUE ET À  
10% MÉDICAL.” ■ ■ ■

*motions peut réduire la demande d'environ 7%, indiquent les études économétriques réalisées dans les pays à revenu élevé”.*

### L'INTERDICTION DE FUMER DANS CERTAINS LIEUX

Concernant l'article 7 du chapitre 3 sur l'interdiction de fumer dans certains lieux, nous regrettons certains points.

D'abord et surtout, les **lieux de travail ne sont pas concernés** (à l'exception de quelques endroits, comme les hôpitaux ou les établissements scolaires), alors que ceci nous semble primordial.

Ensuite, il n'y a que **peu de changements par rapport à la loi de mars 1989**. Le nouveau texte tente d'allonger **une liste d'interdictions avec exceptions** qui donnera lieu à des discussions de définitions, des chicaneries administratives et juridiques, donc un texte de portée toute relative et donc insuffisante.

A notre connaissance, il n'y a eu ni

plainte ni contrôle depuis la loi de mars 1989, alors que beaucoup de gens ont fumé en ces endroits indiqués dans cette loi: ceci montre l'inefficacité et les lacunes d'une telle loi.

Une **interdiction totale** comme en Irlande est bien **plus facile à mettre en place, à être connue et à être respectée**. L'importance d'une loi simple et claire figure dans notre périodique Info-Cancer 44 ainsi que dans les recommandations européennes de Limassol (2005, à lire sous [www.europecancerleagues.org/ec/Modules/\\_Content/FileAttach/Limassol%20FR.pdf](http://www.europecancerleagues.org/ec/Modules/_Content/FileAttach/Limassol%20FR.pdf)).

Pour le **secteur Horesca**, ni l'aspect “santé publique” ni l'aspect “prévention du tabagisme chez les jeunes” n'a été réellement pris en compte. En effet, ce n'est que par une **interdiction totale de fumer** sur ces lieux (**restaurants, cafés et discothèques**) qu'on peut, d'une part, protéger la santé du personnel soumis au tabagisme passif, d'autre part débanaliser le tabagisme afin de protéger les jeunes du tabagisme.

Si l'on veut que la loi soit **respectée**

**dans le secteur Horesca**, ce n'est pas qu'au client fumeur que devra incomber une amende, mais aussi au patron ou gérant, et ceci par un montant sérieux (à l'instar de l'Italie: jusque 2.200 Euros).

En ce qui concerne **l'application de la loi**, il est indispensable de **désigner le corps qui sera en charge de surveiller l'exécution de la loi**, comment organiser des contrôles systématiques, etc.

En conclusion, nous approuvons entièrement et recommandons la conclusion du rapport “L'interdiction de fumer dans les lieux accueillant du public en France” de l'Inspection générale des affaires sociales (France, décembre 2005) disponible sous <http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/064000239/0000.pdf>:

“Seule une interdiction de fumer totale - sans fumeurs - dans les lieux accueillant du public ou les lieux de travail, à l'exclusion des domiciles et substituts de domicile, est cohérente avec des objectifs de protection sanitaire.”



# ANTI-TABAKGESETZ UND GASTRONOMIE „WEITER LEIDEN OHNE GUTES GESETZ“

**(AW)** IM KLEINEN LUXEMBURG TOBT EINE GROSSE DISKUSSION UM DAS GEPLANTE ANTI-TABAKGESETZ. ES GEHT - NEBEN EINIGEN DETAILFRAGEN – UNTER ANDEREM UM DEN SCHUTZ DER NICHT-RAUCHER. DAS SIND 3/4 DER IN LUXEMBURG WOHNENDEN.

IN ITALIEN UND IRLAND BRACHTE MAN ES MIT EINEM EINFACHEN GESETZ FERTIG, SCHLUSS ZU MACHEN MIT DEM RAUCH IN GESCHLOSSENEN ÖFFENTLICHEN RÄUMEN. IN LUXEMBURG HABEN ABGEORDNETE VERSCHIEDENER PARTEIEN IN WENIGEN WOCHEN DIE GELEGENHEIT, FÜR EIN GESETZ ZU STIMMEN, DAS UNTER ANDEREM DIE NICHT-RAUCHER SCHÜTZT.

IM HORESCA-SEKTOR WIRD VIEL GESPROCHEN ÜBER DIESES THEMA. WIR HABEN UNS DESHALB „VOR ORT“ UMGEHÖRT. UNTERSUCHT MAN DIE RECHERCHE-ERGEBNISSE GENAUER UND LIEST MAN ZWISCHEN DEN ZEILEN, BEKOMMT MAN EINE EMPFINDUNG FÜR DIE WÜNSCHE DER GASTRONOMIEBETRIEBE: DIE BESITZER WOLLEN ERSTENS EINE EINFACHE UND KLARE REGELUNG. SIE WOLLEN ZWEITENS SICH SELBST UND IHRE ANGESTELLTEN SCHÜTZEN UND SIE WOLLEN, DRITTENS, KEINE KUNDEN VERLIEREN.

**FRANÇOIS C.: „ICH BRAUCHE DAS GESETZ. ICH WÄRE FROH, WENN ES KOMMEN WÜRD. OHNE DAS GESETZ MUSS ICH WEITER LEIDEN“**

François C. (Name geändert) ist Bar- und Restaurant-Betreiber im Zentrum von Luxemburg-Stadt. Er möchte seinen Namen hier nicht abgedruckt sehen, redet aber Klartext. Er spricht von einem „unausgerekten Gesetz“, wie es „typisch“ sei in Luxemburg und er erzählt von Politikern, die „völlig den Kontakt mit der Praxis verloren“ hätten.

**WAS WÜRD PASSIEREN, WENN ALLES SO WEITERGEHEN WÜRD WIE JETZT?**

**F.C.:** „Es wird, wie immer in Luxemburg, so ein halbwertiges und halbausgerektes Gesetz, das man wie ein Seil nach links oder rechts ziehen kann. Wie immer und alles hier: eine schlechte Gesetzgebung. Das

Ganze sollte etwas klarer sein. Das heißt, am besten alle in den gleichen Topf werfen. Jetzt nicht einen Unterschied machen zwischen Restaurants, Café mit Essen, Café ohne Essen, Restaurant mit einem zweiten Saal, Restaurant ohne einen zweiten Saal etc. Das ist für mich viel zu kompliziert und bringt nicht das, was es bewirken sollte. Es sollte so wie in Italien oder Irland einfach heißen: „Von dem Datum an: Schluss!“ Dann sind alle in einem Topf, dann gibt es auch keine unloyale Konkurrenz zwischen Leuten, die das Gesetz einhalten oder verschiedentlich versuchen, ihm auszuweichen. Entweder ist jemand gesetzeswidrig oder nicht.“

**WAS STÖRT SIE AN DEM GESETZ?**

**F.C.:** „Das geplante Gesetz ist – wie so oft hier in Luxemburg – nicht dem praktischen Leben angepasst

und nicht an die heutige Zeit. Ein Beispiel nur: Die Grenzen zwischen den Betriebsformen verschwimmen. Soweit ich informiert bin, geht das Ganze in folgende Richtung: Sie werden eingestuft, ob Sie ein Restaurant oder ein Café haben. Wenn Sie ein Restaurant haben, dann ist es verboten. Wenn Sie ein Café haben, dann ist es nur während der Essenszeiten verboten. Das ist zu technisch gedacht. Sie haben überall auf der Welt aktuelle modische Entwicklungen. Es gibt auch hier in Luxemburg Mischformen. Zum Beispiel eine Mischform aus Konditorei und Restaurant, dann gibt es kombinierte „Bar-Lounge-Restaurants“, dann gibt es Diskotheken, die gleichzeitig ein Restaurant und eine Bar haben, dann gibt es Kaffeeausschank in einigen großen Geschäften und in Großbuchhandlungen und so weiter. Deshalb: die geplante



Gesetzgebung ist debil und nicht anwendungsfähig. Weil sie der Realität nicht Rechnung trägt.“

**WIE MÜSSTE DAS GESETZ IDEALERWEISE AUSSEHEN – UND WIE DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG?**

**F.C.:** „Es müsste ein Verbot in geschlossenen öffentlichen und halb-öffentlichen Räumen geben. Überall, wo sich die Leute öffentlich aufhalten, sollte es verboten sein, zu rauchen. Erlaubt soll es nur auf der Straße oder auf einer Terrasse sein. Es soll überall das Gleiche gelten.“

**DANN MUSS DER GESETZGEBER KOMMEN UND DIE ÖFFENTLICHKEIT INFORMIEREN?**

**F.C.:** „Die Sache mit der Information ist nicht so schlimm. Das Geschäft selbst ist derzeit schon schwierig genug. Wenn Sie noch eine zusätzliche Konkurrenz schaffen, weil der eine dem Gesetz unterliegt, der andere sich dem Gesetz aber nicht unterwerfen muss, weil er ja ein Ausnahmefall ist, dann fängt es an, sehr, sehr kompliziert zu werden. Deshalb soll die Gesetzgebung einfach sein und klar. Damit es keinen Unterschied gibt zwischen – wie gesagt – einem Geschäft, einem Restaurant, einer Bar, einem Kino, einem Museum etc. Überall, wo in geschlossenen Räumen Getränke und Essen serviert werden, egal in welcher Form, soll das Rauchen verboten sein. Und nicht bei dem einen zwischen 12 und 14 Uhr - und bei dem anderen vielleicht zwischen 14 und 17 Uhr.“



**EINIGE IHRER ANGESTELLTEN SIND RAUCHER. DENEN MÜSSTE ES DOCH EGAL SEIN, WENN SIE DEN GANZEN TAG IM RAUCH ARBEITEN - EBEN WEIL SIE RAUCHER SIND?**

**F.C.:** „Das ist nicht so. Wenn man den ganzen Tag im Rauch ist, dann ist man am Abend komplett kaputt: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel. Das geht einem Raucher genauso wie einem Nicht-Raucher.“

TABAGISME

**SIE SIND SELBST NOCH RECHT JUNG. SIND SIE AM ABEND WIRKLICH SO ERSCHÖPFT UND MERKEN SIE DIE EFFEKTE DES RAUCHES WIRKLICH AN SICH SELBST?**

**F.C.:** „Ja, die Arbeit allein ist schon körperlich ermüdend. Man ist viel auf den Beinen. Und dazu kommt diese Rauchbelastung. Ich merke es ganz besonders in den Wintermonaten, wo viel geraucht wird und wenn die Tür zu ist. Da ist es viel schwieriger als in den Sommermonaten. Da sind die Fenster offen, da kommt viel frische Luft rein, herrscht viel Durchzug. Dann geht es besser.“



## HIRO GOTO (TAKAJO): „EIN RAUCHFREIES RESTAURANT, DAS FUNKTIONIERT! MISCHFORMEN BRINGEN NICHTS“

Hiro Goto (42) wartet nicht auf das Gesetz. Er hat seine Sushi-Bar „Takajo“ in Luxemburg-Belair (2A, rue Jean-Baptiste Esch) im Jahr 2005 bereits zu einer komplett rauchfreien Zone gemacht. Wie viele andere auch, hat er „ganz unten“ als Angestellter angefangen – und war dort Tag für Tag einem schädlichen Rauch ausgesetzt. Jetzt ist er selber Patron – und gönnt sich und seinen Angestellten eine rauchfreie Umgebung. Und seinen Kunden hochwertige japanische Spezialitäten, die nicht von Rauch durchsetzt sind. Seine Botschaft an die Kollegen lautet: „Versucht es! Ich habe sogar neue Kunden hinzugewonnen!“

## SIE WAREN SELBST EINMAL ANGESTELLT. WIE IST ES, 8-10 STUNDEN IN EINER RAUCHER-UMGEBUNG ZU ARBEITEN?

**H.G.:** „8 oder 10 Stunden im Qualm zu arbeiten ist schrecklich. Ich hatte anfangs keine andere Wahl. Auch die

Grenzgänger in Luxemburg haben keine große Wahl - sie müssen unter diesen Bedingungen arbeiten. Meinen Angestellten kann ich das Ganze zum Glück ersparen.“

## WANN HABEN SIE „TAKAJO“ ZU EINER RAUCHFREIEN ZONE GEMACHT - UND WARUM?

**H.G.:** „Das war im Jahr 2005. Warum? Mein Saal hier ist sehr, sehr klein. Im Winter muss ich alle Türen zumachen. Wenn da jemand raucht, ist es nicht sehr angenehm für die anderen Kunden.“

## WAS HAT LETZTLICH DEN AUSSCHLAG GEBEN, DAS RAUCHVERBOT EINZUFÜHREN?

**H.G.:** „Ich dachte: Man muss konsequent sein. Entweder ist es ein Raucher-Saal oder ein Nicht-Raucher-Saal. Mischformen bringen nichts.“

## WELCHE BOTSCHAFT HABEN SIE AN ANDERE, DIE NOCH ZÖGERN?

**H.G.:** „Versuchen Sie es einfach. Meinem Geschäft hat es genützt. Ich habe neue Kunden hinzugewonnen.“

## ANSCHAUUNGSBEISPIEL „RAUCHFREIE BAR“

Wie könnte es in der Praxis aussehen, wenn ein einfaches Gesetz durchkäme? Seit ein paar Wochen gibt es ein interessantes Anschauungsbeispiel hier in Luxemburg. Die Betreiber meinen: „Sie können bei uns vorbeikommen und schon jetzt testen, wie flott es wäre, wenn ein gutes Gesetz käme und es ein Rauchverbot im Inneren von Gastronomiebetrieben gäbe.“

### „K'RAMBA' BAR – Bar Non-Fumeur“

4-6, rue de la Loge in Luxemburg

# LE TABAGISME PASSIF TUE! 10 RAISONS POUR UNE EUROPE SANS TABAC



Un nouveau rapport européen sur les conséquences sanitaires et économiques du tabagisme passif intitulé „Lifting the smokescreen. 10 reasons for a smokefree Europe“ a été présenté au Parlement Européen.

Ce rapport comporte divers chapitres très intéressants consacrés entre autres, aux conséquences économiques, aux opinions et attitudes des populations, à l'inefficacité de la ventilation, aux erreurs et leçons à tirer. Une évaluation sur la **mortalité en 2002 due au tabagisme passif** y est présentée:

- **pour l'Europe des 25:**  
19.242 décès par exposition au tabagisme passif chez les non-fumeurs
- **pour le Luxembourg:**  
20 décès par exposition au tabagisme passif chez les non-fumeurs.

## FINALEMENT, LE RAPPORT DONNE 10 RAISONS POUR UNE EUROPE SANS TABAC:

1. Le tabagisme passif tue et met la santé en danger.
2. Tout travailleur a le droit d'être protégé de l'exposition à la fumée de tabac.
3. Il est scientifiquement démontré que la ventilation ne protège pas de l'exposition à la fumée de tabac.
4. Les législations en ce domaine n'ont pas d'impact économique négatif.
5. La liberté inclut la responsabilité de ne pas mettre les autres en danger.
6. L'opinion publique soutient les législations contre le tabagisme passif.
7. Les populations appliquent ces législations.
8. Ça a été fait ailleurs, on peut donc le faire partout.
9. C'est une mesure rentable (coût/efficacité).
10. Une politique globale de protection contre la fumée de tabac est efficace.

Rapport complet sous : [www.ersnet.org/ers/show/default.aspx?id\\_attach=13509](http://www.ersnet.org/ers/show/default.aspx?id_attach=13509)

## L'AVIS DES GENS DU TERRAIN

Nombreux sont les tenanciers de restaurants et cafés qui, pour leur santé et celle de leurs employés, se réjouiraient d'une loi d'interdiction totale de fumer comme en Italie ou en Irlande. Enfin finis les maux de tête quotidiens en se couchant le soir après une journée entière passée dans la fumée, finis les maux de gorge et la toux chaque matin ! Mais ils ont peur: peur de perdre des clients, peur d'une loi compliquée et inapplicable, peur qu'en cas d'interdiction partielle, ceux qui ont la place et les moyens financiers de faire des salles séparées soient avantagés, etc.

La seule possibilité qui mettrait tout le monde à égalité dans ce secteur (café, restaurants et discothèques) est l'interdiction totale. Car il n'y a pas de mélange possible, comme l'affirme Hiro Goto du Takajo (Sushi-bar) à Luxembourg-Belair:

il a déclaré son restaurant non-fumeur depuis l'an dernier, essentiellement pour des raisons d'exigüité. Bilan: positif. La clientèle est très contente et de nouveaux clients non-fumeurs y viennent spécialement.

Un autre restaurateur qui désire rester anonyme et qui représente l'avis de la majorité de ses collègues interrogés, affirme que, s'il n'y a pas d'**interdiction totale pour tous**, rien ne changera. Pour lui, les décideurs politiques sont bien loin de la réalité. Si la loi passe telle qu'elle est proposée actuellement, seuls ceux qui pourront investir dans des salles séparées seront avantagés. On peut presque parler de concurrence déloyale! Et comment faire la différence entre restaurant, bar-restaurant, bar-lounge-restaurant, discothèque-bar-restaurant, etc? Finalement, la seule solution: interdiction totale de fumer dans les cafés, discothèques et restaurants!



# TABAGISME AU LUXEMBOURG: TENDANCE A LA BAISSSE, MAIS CE N'EST PAS GAGNÉ!

**(MPP) LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER PRÉSENTE, COMME CHAQUE ANNÉE, LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE TNS/ILRES SUR LES HABITUDES TABAGIQUES DES RÉSIDENTS DU LUXEMBOURG. CETTE ENQUÊTE A ÉTÉ MENÉE AUPRÈS D'UN ÉCHANTILLON REPRÉSENTATIF DE LA POPULATION (3.041 PERSONNES ÂGÉES DE 15 ANS ET PLUS).**

Pour la première fois depuis des années, les non-fumeurs ont dépassé la barre des 70% avec 73% de non-fumeurs!  
Ou en termes plus concrets, **il y a 27% de fumeurs!**

	1987	1993	1998	2001	2002	2003	2004	2005
Fumeurs	33%	29%	32%	30%	30%	33%	31%	27%

Source: Enquête TNS/ILRES commanditée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer



“LE TABAC EST LE SEUL PRODUIT DE CONSOMMATION COURANTE QUI TUE LA MOITIÉ DE SES CONSOMMATEURS” ■■■

Organisation Mondiale de la Santé

Ces résultats sont fort encourageants, puisqu’une baisse se montre dans toutes les catégories d’âge, et plus spécialement chez les jeunes (voir les tableaux 1 et 2). Mais tout est relatif: il y a baisse, mais il y a encore beaucoup trop de fumeurs chez les jeunes. Il ne sert à rien de crier victoire, au contraire, il faut continuer à plaider pour instaurer des mesures efficaces. Car pour empêcher les jeunes de fumer, le problème est à 90% politique et à 10% médical.

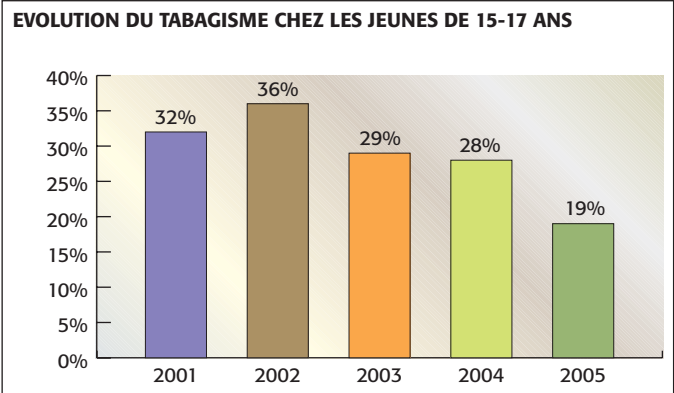


Tableau 1 Source TNS/ILRES-FLCC

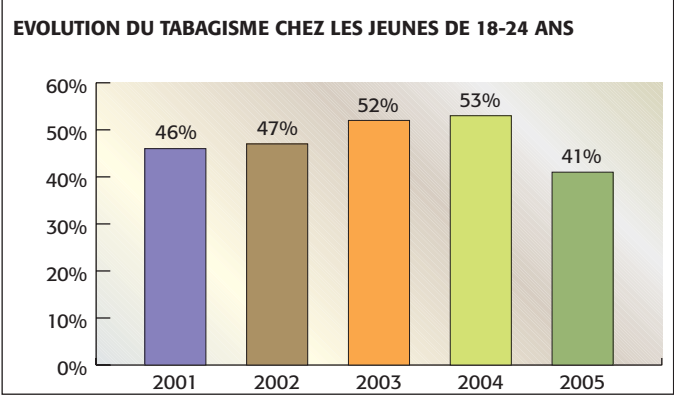


Tableau 2 Source TNS/ILRES-FLCC

Dans les autres catégories d’âge, la diminution est déjà moindre de 2004 à 2005 (de 39% à 37%, chez les 25-34 ans, de 34% à 28% chez les 35-49 ans, de 15% à 11% chez les plus de 65 ans et une stabilisation à 26 % chez les 50-64 ans).

Une analyse plus poussée (voir tableau p.13) montre qu’il reste beaucoup de travail de persuasion à faire auprès des hommes de 18-34 ans où presque la moitié fume! Bravo aux dames dans cette catégorie d’âge qui, elles, sont restées en-dessous du 1/3 de fumeuses.

Quant à **l’arrêt tabagique**, la moitié des fumeurs aimeraient s’arrêter et 17% fumer moins! Il reste un tiers de fumeurs qui ne changent pas d’avis, et c’est leur choix. Mais il est clair que nous devons aider ceux qui veulent s’arrêter en les informant bien sur les méthodes et astuces du sevrage tabagique. Notre service téléphonique Tabac-Stop est à leur disposition (Tél.: 45 30 331).

En ce qui concerne le **tabagisme passif**, 74% de la population se dit gênée par la fumée des autres! Espérons que la future loi anti-tabac aille dans ce sens et protège les non-fumeurs (qui sont gênés à 82% et même les fumeurs à 51%) aussi bien sur sur les lieux de travail que dans les lieux couverts accueillant du public.

Ne crions pas victoire après avoir constaté une tendance à la baisse du nombre de fumeurs, puisque chez les jeunes, le problème est loin d’être résolu!

**Comme nous le demandons depuis plus de 10 ans, une diminution du tabagisme chez les jeunes ne sera possible que grâce à l’application simultanée des 4 mesures suivantes:**

- Interdiction totale de publicité
- Prix élevé du tabac
- Protection des non-fumeurs par la législation
- Programmes et campagnes de prévention

## 9% DE LA POPULATION INSATISFAITE

Pourquoi tant de discussions sur une interdiction totale de fumer dans les lieux publics? D’abord, une forte majorité (73%) de la population ne fume pas, donc le problème ne concerne que 27% de la population ! Ensuite, parmi les fumeurs, la moitié aimerait s’arrêter et 17% fumer moins (voir enquête TNS/ILRES-FLCC): pour eux, des mesures de restrictions de fumer seraient certainement les bienvenues! Ceci montre, après calcul, que finalement, il n’y aurait que 9% de la population qui serait mécontente d’une loi avec interdiction totale de fumer dans les lieux accueillant du public et sur les lieux de travail. Chacun le sait : on ne peut pas contenter tout le monde. Mesdames et Messieurs les parlementaires, le choix est simple!

# UMFRAGE: „TABAKKONSUM IN LUXEMBURG 2005“

## TREND GEHT NACH UNTEN. DOCH ES BLEIBT VIEL ZU TUN.

(AW) AUCH DIE AKTUELLESTE UMFRAGE 2005, DIE VON DER FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER IN AUFTRAG GEGEBEN WURDE, ZEIGTE WIEDER INTERESSANTE ERGEBNISSE. DABEI WECHSELN SICH DIE GUTEN NACHRICHTEN MIT DEN SCHLECHTEN NACHRICHTEN AB. DIE UMFRAGE WURDE VON TNS ILRES BEI 3.041 PERSONEN AB 15 DURCHFÜHRT UND IST REPRÄSENTATIV FÜR DIE GESAMTBEVÖLKERUNG.

### DIE GUTEN NACHRICHTEN

Einige Ergebnisse sind überaus ermutigend:

**\* Die Zahl der Raucher in Luxemburg geht zurück.** Die Zahl der Raucher hat deutlich abgenommen – von 31% in 2004 auf 27% in 2005 (siehe Tabelle S.10).

**Kommentar:** Dieser Wert ist der niedrigste seit Beginn der Erhebungen von TNS ILRES im Jahr 1987. Damals lag die Zahl der Raucher bei 33% der Gesamtbevölkerung.

**\* Positive Tendenzen in fast allen Altersgruppen.** Erfreulich: Der Rückgang der Raucher zeigt sich so gut wie in allen Altersgruppen. Die Zahlen zeigen: Rückgang der Raucher bei den 15-17-jährigen um 9 Prozentpunkte, bei den 18-24-jährigen um 12 Prozentpunkte, bei den 25-34-jährigen um zwei Prozentpunkte, bei den 35-49-jährigen um sechs Prozentpunkte, bei den Personen über 65 um vier Prozentpunkte. Im Segment der 54-64-jährigen ist keine Veränderung festzustellen.

**Kommentar:** Ein erfreulicher Trend, doch es bleibt noch viel zu tun, wie auch die folgende Grafik zeigt.

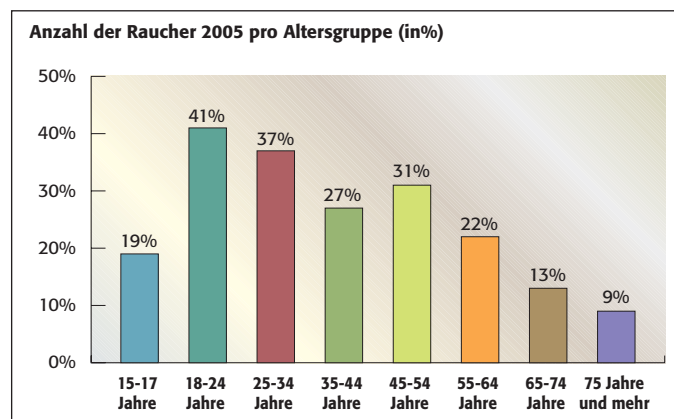


Tabelle 1  
Quelle: Umfrage TNS / ILRES im Auftrag der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer

**\* Die Zahl der Nicht-Raucher in Luxemburg wächst beständig.** Erstmals erreichte die Zahl der Nicht-Raucher eine knappe 3/4-Mehrheit. Genau 73% der in Luxemburg wohnenden Menschen zählen sich dazu. Im Jahr 2004 waren es „erst“ 69%.

**Kommentar:** Eine einfache Erklärung dafür gibt es nicht. Viele positive Initiativen (Ärzte-Empfehlungen, Lehrer-Aktionen, Tabak-Stopp-Initiativen in Unternehmen, Bewusstseinsbildungsprozess bei den Politikern in Luxemburg, Bemühungen der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer) scheinen ineinander zu greifen und zu dieser Entwicklung beizutragen.

**\* Bereitschaft, das Rauchen aufzugeben, steigt.** 50% der befragten Raucher sind bereit, das Rauchen aufzugeben, 17% wollen ihren Tabakkonsum deutlich einschränken.

**Kommentar:** Die schädlichen Wirkungen des Tabakkonsums für eine Gesellschaft darzustellen, ist wichtig. Genauso wichtig ist aber auch die Unterstützung all jener, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Die aktuellen Service-Angebote der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer (Telefon-Dienst „Tabac-Stop“ mit der Telefon-Nummer 45 30 331, kostenlose Broschüre „Tabac-Stop“, In-house-Seminare für Unternehmen) haben genau dieses Ziel.

**\* Enormer Widerstand gegen das Passivrauchen.** Beim Thema Passivrauchen zeigt sich: 74% der Befragten stören sich am Rauch der anderen. Nichtraucher fühlen sich zu 82% durch den Qualm belästigt, die Raucher selbst zu immerhin 51%.

**Kommentar:** Bleibt zu hoffen, dass das geplante Anti-Tabakgesetz dieses Signal aufnimmt und die Nicht-Raucher schützt. Diese sind in Luxemburg mit 73% eine

3/4-Mehrheit! Es geht vor allem um den Schutz der Nicht-Raucher am Arbeitsplatz. Denn: Wer in einem Betrieb acht Stunden dem Qualm der Kollegen ausgesetzt ist und dies fünf Tage in der Woche, riskiert ernsthafte Erkrankungen, wie diverse Studien zeigen.

### DIE SCHLECHTEN NACHRICHTEN.

Andere Ergebnisse sind weniger erfreulich:

**\* Zu viele Raucher unter den Jüngeren.** In der Altersgruppe der 18-24-jährigen rauchen 41%, in der Altersgruppe der 25-34-jährigen 37% (siehe Tabelle 1).

**Kommentar:** Das ist ein erschreckend hoher Wert im Vergleich mit den Ergebnissen in anderen Altersgruppen, wo sich der Anteil der Raucher zwischen 9% und 31% bewegt.

**\* Zu viele Männer, die rauchen.** 32% der Männer in Luxemburg rauchen, bei den Frauen liegt der Anteil bei „nur“ 22%. Eine Analyse im Detail (siehe Tabelle 2) zeigt, dass bei Männern im Alter zwischen 18 und 34 sogar jeder Zweite raucht.

**Kommentar:** Hier ist sicher noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten.

**\* Hohe Raucherquoten in den sozial schwachen Schichten.** 45% der Arbeiter rauchen und 42% der Arbeitslosen. Auch der Anteil der starken Raucher (1-2 Schachteln pro Tag) ist in dieser Schicht überdurchschnittlich hoch.

**Kommentar:** Auf das Gesundheitssystem in Luxemburg werden dadurch, längerfristig gesehen, zusätzliche Belastungen zukommen. Kurzfristige Effekte ergeben sich für den Geldbeutel dieser Personen.

### Anzahl der Raucher 2005 nach Geschlecht pro Altersgruppe (in %)

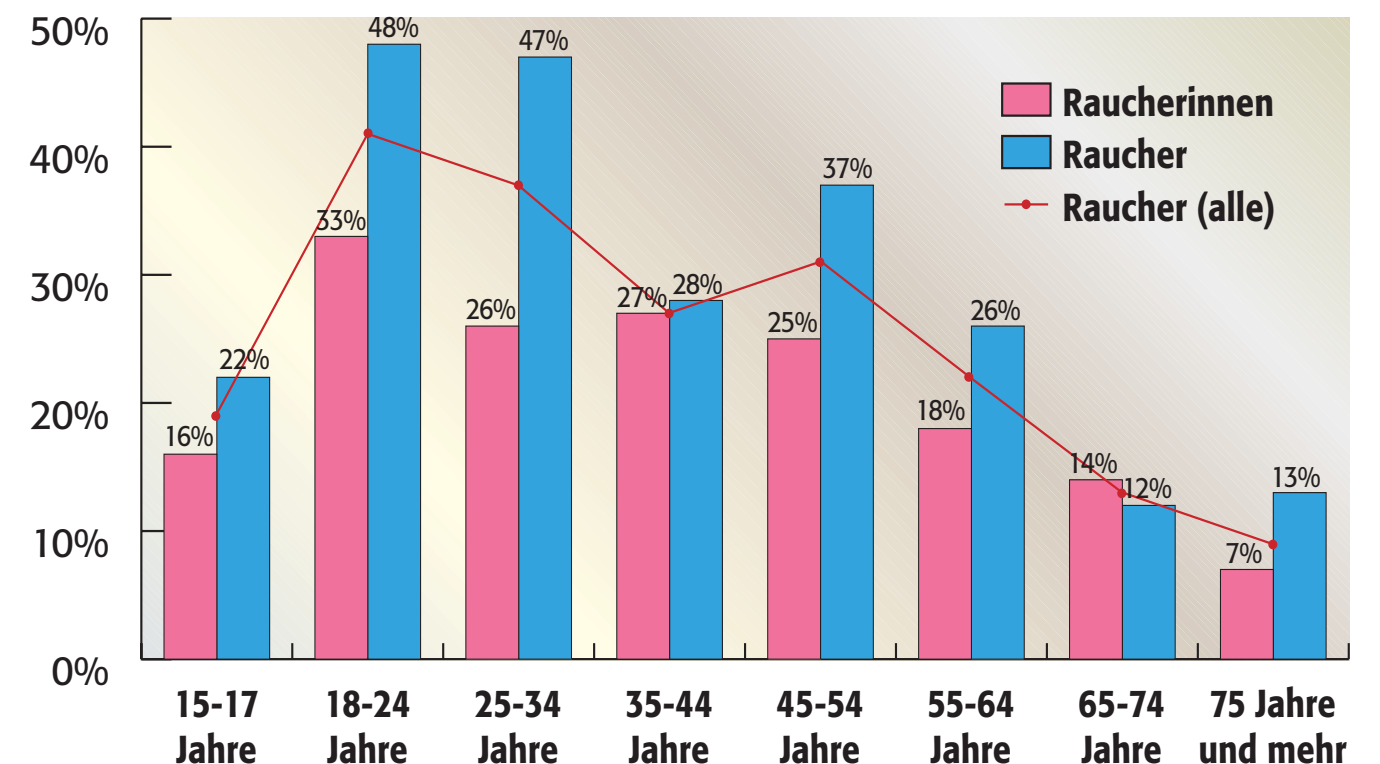


Tabelle 2

Quelle: TNS / ILRES 2005 im Auftrag der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer



# MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN? „ES IST LEICHTER ALS GEDACHT!“

**(AW) WIE SCHWER IST ES EIGENTLICH, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN? WAS GIBT DEN LETZTEN ANSTOSS FÜR DIESE ENTSCHEIDUNG? WIE FÜHLT MAN SICH IN DEN ERSTEN TAGEN UND WOCHEN NACH DER LETZTEN ZIGARETTE? WELCHE TRICKS KANN MAN ANWENDEN, UM SICH ABZULENKEN? WIE WICHTIG IST DIE UNTERSTÜTZUNG ANDERER FÜR DAS EIGENE VORHABEN? UND WELCHE BOTSCHAFT HABEN LUXEMBURGER (UND ANDERE) FÜR DIE LESER DIESER ZEITSCHRIFT? WIR HABEN UNS UMGEHÖRT UND BRINGEN ERFAHRUNGSBERICHTE, DIE ERMUTIGEND SIND.**



**VALÉRIE P., 65  
DIPLOM. KRANKENSCHWESTER,  
LETZTE ZIGARETTE  
AM 28. OKTOBER 2005**

Mein Anlass, nach 45 Jahren mit dem Rauchen aufzuhören, war eine schreckliche Bronchitis. Ich dachte beim Zug an der Zigarette: „Ich erstickte!“ Ich habe mir vorgestellt, was der Arzt sagen könnte, etwa „Madame, Dir tut Longenkribs“ oder so etwas. Diese Diagnose gab es zum Glück nicht. Aber diese Negativ-Vorstellung hat mich motiviert, von heute auf morgen aufzuhören.

Die ersten Tage waren gar nicht so schwer für mich. Wegen der

Bronchitis konnte ich einige Tage nicht rauchen. Und danach fühlte ich mich - zu meiner eigenen Überraschung - sehr gut. „Warum also wieder zur Zigarette greifen?“, sagte ich mir. Ich wollte ja schon immer aufhören. Ich dachte immer: „Wie schön wäre es, Auto zu fahren, ohne zu rauchen, oder Sport zu betreiben, ohne zu rauchen!“ Nach der Bronchitis habe ich das Ganze ohne irgendwelche Tricks, Hilfen oder Pflaster geschafft.

Geholfen haben mir aber meine Freunde im Sportsclub. Sie haben mich nach einer Woche beglückwünscht und mich ermutigt, bei diesem Entschluss zu bleiben. Welche Botschaft ich an die Leser habe? Ich hätte NIE gedacht, dass ich in meinem Alter aufhören könnte, weil der Körper ja so vergiftet ist von dem Nikotin und dem Dreck. Ich hätte nie geglaubt, dass es so einfach ist. Wenn ich nach 45 Jahren „Fämmerei“ aufhören kann, können es alle anderen auch. Ich bin so richtig happy. Ich ermutige alle Leute, es auch zu versuchen.



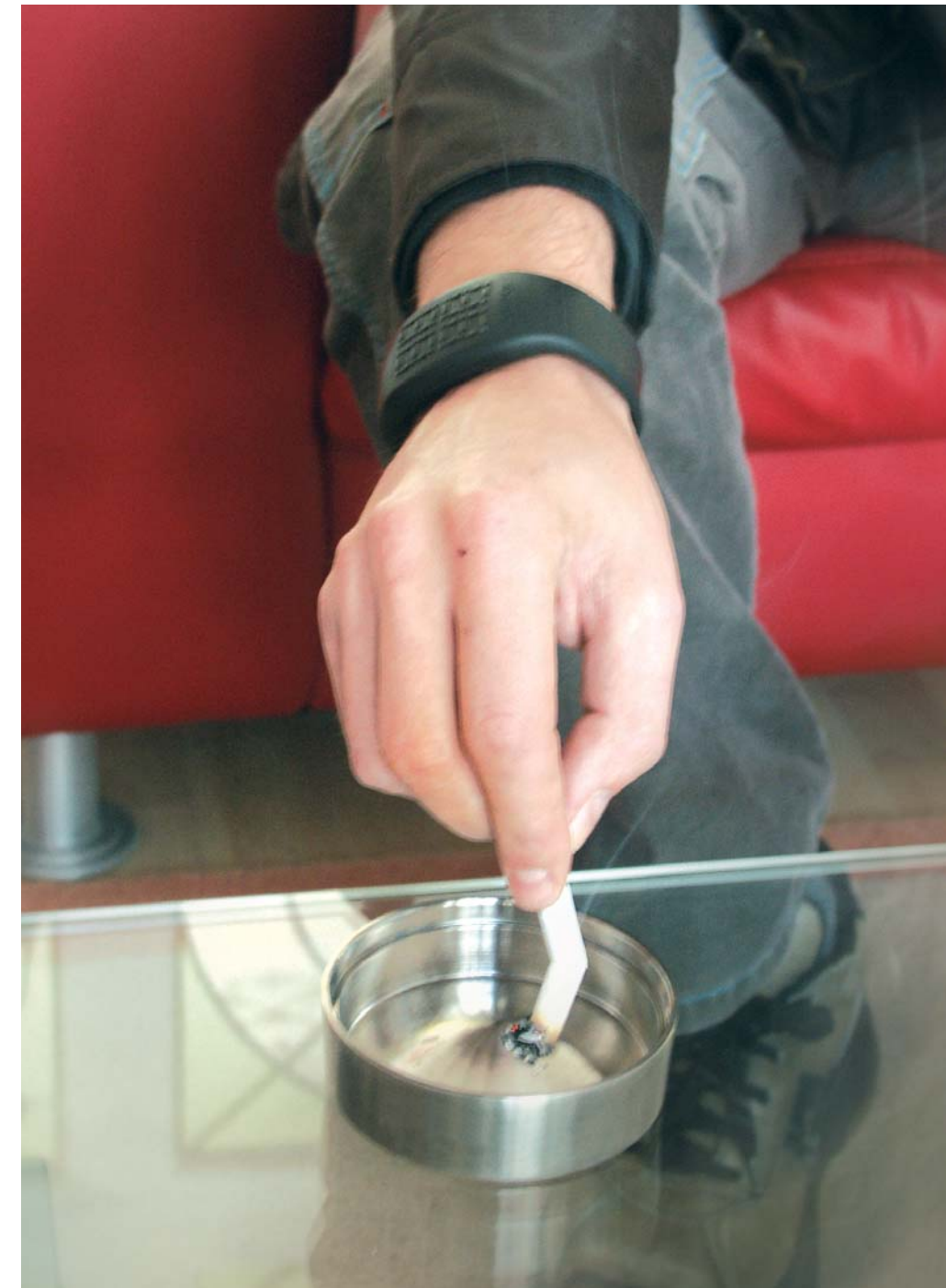
**MAX THEIS, 28  
RTL-JOURNALIST  
LETZTE ZIGARETTE  
AM 1. MÄRZ 2005**

Es waren ein paar Gründe, die mich zum Aufhören bewegt haben. Meine Freundin hatte vorher aufgehört, wegen einer Grippe. Sie hat danach nicht mehr angefangen. Der zweite Grund war, dass bei uns im Großraumbüro ein Rauchverbot eingeführt wurde. Zum Dritten gab es damals die allgemeine Stimmung im Land. Es wurde in der Öffentlichkeit über das Thema diskutiert. Da meinte ich, jetzt wäre der Moment, es zu probieren, nach dem Motto: „Jetzt oder nie.“

Die ersten Tage und Wochen empfand ich weniger dramatisch als anfangs gedacht. Man hört ja von Leuten, die Schweißausbrüche bekommen, die eine richtig schwere Zeit durchmachen. Ich habe mich relativ gut darauf vorbereitet. Eher hatte ich später, und gelegentlich auch heute noch, Lust auf das Rauchen. Es kam auch vor, dass ich ein, zwei Mal vom Rauchen geträumt habe.

Die Reaktionen aus meinem Umkreis waren positiv. Die Leute gucken schon auf einen. Ich will nicht sagen, „mit Bewunderung“, aber sie sagen schon: „Ah, Du probierst es jetzt. Ich würde auch gerne aufhören, aber ich schaffe es sowie so nicht.“

Heute geht es mir gut. Ich habe weniger oft Halsweh, weniger Erkältungen, auch weniger oft „Frösche im Hals“ - was nicht schlecht ist, wenn man beim Radio arbeitet! Welche Botschaft ich an die Leser habe? Es ist nicht unmöglich, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich kann es eigentlich nur jedem raten, es zu probieren. Aber der richtige Wille gehört dazu, nicht, dass man halbherzig an die Sache herangeht. Denn auf diese Weise habe ich es auch schon einmal probiert. Man sollte mental schon gut vorbereitet sein, sich sagen: „Ok, ich mache das jetzt!“



## LESER-AUFRUF:

Wie leicht oder schwer ist es **Ihnen** gefallen, mit dem Rauchen aufzuhören? Welche Botschaft an die Leser möchten Sie weitergeben? Schreiben Sie uns!

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg - flcc@pt.lu



# DIE 10 SONNEN-GEBOTE

**Quelle:** Den Insider 14: „Rette Deine Haut!“

- Gebot 1:** Du sollst nicht mittags in der Sonne braten. Meide die Sonne zwischen 12 und 16 Uhr.
- Gebot 2:** Du sollst nicht begehren Deines Nachbarn Hautfarbe. Du sollst nicht gleich in der vollen Sonne baden. Gib Deiner Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. 3 Tage müssen es sein, so dass die Haut ihren eigenen Schutz aufbauen kann.
- Gebot 3:** Du sollst Deine Haut, das wunderbare Gebilde, ehren und vor zu viel Sonnenstrahlung bewahren. Schütze sie mit Kleidung und unbedeckt bleibende Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel.
- Gebot 4:** 30 Minuten sollen vergehen, bevor Du nach dem Eincremen ins Sonnenlicht trittst. Sei nicht ungeduldig. Die Sonnenfilter in der Creme benötigen diese Zeit, um ihren Schutzschild auf Deiner Haut aufzubauen.
- Gebot 5:** Du sollst Deine Haut lieben und mit Sonnenschutzmittel verwöhnen. Alle zwei Stunden sollst Du sie gehörig einschmieren. Doch glaube nicht, dass sich die Gesamtdauer des Sonnenschutzes dadurch verlängert.
- Gebot 6:** Du sollst nicht vergessen Dein Haupt. Auch wenn Du keine Glatze hast, können Sonnenstrahlen Deine Kopfhaut verbrennen. Trage daher immer eine Kopfbedeckung.
- Gebot 7:** Du sollst Dich von der Sonne nicht blenden lassen. Benutze eine gute Sonnenbrille.
- Gebot 8:** Beim Baden sollst Du wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden. Deine Haut sollst Du nach dem Baden erneut eincremen.
- Gebot 9:** Nie sollst Du verwenden in der Sonne Parfüm, Deodorant oder Kosmetika. Sie können zu hässlichen braunen Flecken führen.
- Gebot 10:** Immer sollst Du aufpassen mit Medikamenten. Sie können Deine Haut sonnenempfindlicher machen. Achtung Mädels: Das gilt auch für manche Antibabypillen!



# OUI AU SOLEIL, MAIS PAS TROP!

**(MPP) LE SOLEIL EST BIEN SOUVENT SYNONYME DE VACANCES, DÉTENTE, PLAGES, DONC DE PLAISIR. BIEN SÛR, CHACUN IMAGINE TOUJOURS QUE LES VACANCES SONT BIEN TROP COURTES, QU'IL FAUT EN PROFITER VITE, QU'UNE PEAU BLANCHE EST LAIDE ET QU'IL CONVIENT DE BRONZER LE PLUS VITE POSSIBLE. UN BEAU BRONZAGE RESTE DANS BIEN DES ESPRITS UN SIGNE DE VACANCES RÉUSSIES. ON A DONC TENDANCE À S'EXPOSER RAPIDEMENT, LONGTEMPS, AVEC UNE FAIBLE PROTECTION. MAIS N'OUBLIONS PAS, LE BRONZAGE S'ESTOMPE EN QUELQUES SEMAINES TANDIS QUE LE SOLEIL JOUE L'EFFET D'UNE BOMBE À RETARDEMENT SUR LA PEAU.**

Le soleil et le solarium peuvent provoquer des cancers de la peau. Parmi les cancers de la peau, le mélanome est une tumeur très agressive se développant rapidement au niveau des cellules qui assurent la pigmentation de la peau, les mélanocytes. Il est très probablement lié à une exposition excessive aux rayons solaires. Particulièrement suspectés: les coups de soleil dans l'enfance.

Le mélanome peut apparaître directement sur la peau, prenant l'aspect d'un grain de beauté ou bien à partir d'un grain de beauté préexistant qui va dégénérer. N'hésitez pas à consulter un médecin si vous avez des doutes.

Il est vrai que le soleil a une influence positive sur la santé notamment sur le métabolisme et la fabrication essentielle de vitamine D. Mais ces bienfaits nécessitent un apport en UV bien plus faible que celui qui provoque un bronzage de la peau. L'apport en soleil est nécessaire mais à petite dose. Il est donc important de savoir gérer ses expositions. Car si le soleil est bénéfique pour notre santé et notre vitalité, trop de soleil peut causer de graves dommages à la peau.

## CONSEILS POUR TOUS

Si la plupart des gens ont conscience des méfaits du soleil, leur comportement change malheureusement peu et les idées fausses persistent.

- Utiliser les bancs solaires ne prépare pas la peau au bronzage.
- Utiliser les bancs solaires n'est pas inoffensif: la peau vieillit plus vite et le risque de cancer de la peau augmente.
- Utiliser une crème autobronzante ne protège pas la peau des rayons solaires.
- Appliquer une crème solaire protectrice une fois par jour n'est pas suffisant.
- Toutes les lunettes de soleil ne se valent pas: il faut des filtres contre les rayons UVA et UVB.
- Ne pas ressentir la chaleur des rayons ne doit pas entraîner un sentiment de fausse protection (baignades répétées, jours de vent frais, promenade à la montagne, sport en mer, etc).

## Concrètement :

- Évitez les bancs solaires.
- Limitez vos expositions au soleil et évitez de vous mettre au soleil de 12h à 16h.
- Protégez votre peau du soleil ! Appliquez fréquemment une crème solaire (waterproof si vous vous baignez) adaptée à votre type de peau. N'oubliez pas que l'utilisation des crèmes solaires est faite pour se protéger du soleil et non pas pour s'y exposer plus longtemps.
- Évitez les coups de soleil, spécialement chez les enfants chez qui ceux-ci constituent un facteur de risque important dans l'apparition du mélanome malin.
- La protection la plus efficace, surtout chez les enfants, ce sont les vêtements, le chapeau et de bonnes lunettes de soleil.

**Finalement, la solution la moins dangereuse pour ceux qui veulent être bronzés, ne serait-elle pas d'utiliser un auto-bronzant?**

## LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE

- Les bébés et les enfants.
- Les personnes qui ont de nombreux grains de beauté.
- Les personnes ayant eu dans leur famille des cas de cancer de la peau.
- Les personnes utilisant les bancs solaires.
- Les personnes à la peau sensible, aux cheveux, à la peau et aux yeux clairs.
- Les personnes ayant des activités à l'extérieur (travail ou loisir).
- Les personnes qui ont souvent souffert de coups de soleil, surtout durant l'enfance.



# NACH DER KREBSTHERAPIE: WEGE AUS DER ERSCHÖPFUNG

Liesbeth DE FIJTER, Dipl. Krankenschwester, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

**KREBSTHERAPIEN ZERSTÖREN BÖSARTIGE KREBSZELLEN, GREIFEN ABER AUCH DEN GANZEN KÖRPER AN. VIELE PATIENTEN KLAGEN ÜBER MÜDIGKEIT, KRAFTLOSIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG. AUCH NACH DER BEHANDLUNG SCHEINT DIESER ZUSTAND (IN DER FACHSPRACHE „FATIGUE“ GENANT) WEITERZUGEHEN. DIE NORMALEN ANFORDERUNGEN DES ALLTAGS WERDEN PLÖTZLICH ZU HÜRDEN.**

Länger anhaltende Erschöpfungszustände können auch Auswirkungen auf das soziale Leben von Patienten haben. Viele fühlen sich einfach zu schwach, um Kontakte mit Freunden aufrechtzuerhalten und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen. Freunde glauben irrtümlich, dass die Verbindung an Wert verloren hat. Missverständnisse und Einsamkeit können die Folge sein.

Energiemangel und dieses Gefühl der Schwäche führen oft zu dem Eindruck, nicht mehr „man selbst“ zu sein. Viele Patienten fragen sich: „Wie konnte ich früher all diese Lebensanforderungen schaffen?“ Nicht einmal ein gemäßigter Tagesablauf mit viel Erholung, Entspannung und Schlaf scheint eine Verbesserung zu bringen. Und viele fragen sich: „Wie kann ich nach einer kräftezehrenden Behandlung wieder die eigene Leistungsfähigkeit steigern?“



## NEUE ENERGIE(N) GEWINNEN

Das persönliche Leistungskonto lässt sich mit einem Bankkonto vergleichen: eine Krebsbehandlung lässt das Leistungskonto weit in den Minusbereich sinken. Es ist keine Energie zum Ausgeben mehr vorhanden. Das Konto muss erst einmal wieder in den Plusbereich gebracht werden. Dazu gibt es verschiedene Wege:

**1. Ausruhen.** In den ersten Tagen nach der Behandlung ist Ruhe sehr wichtig. Auf Dauer ist es aber keine ausreichende Lösung. Man denkt häufig, dass die Müdigkeit mit Ruhe überwunden werden soll. Doch zuviel Ruhe bringt die Kräfte nicht wieder zurück. Allzu lange Passivität führt zu keinem Guthaben auf dem Konto.

**2. Körperliche Aktivität.** Einfache

körperliche und sportliche Aktivitäten (abgestimmt mit Ihrem Arzt) sind ein ideales Mittel zum Leistungsaufbau. Halten Sie sich dabei an das Motto „Langsam, aber stetig voran!“

**3. Ernährung.** Eine gesunde, ausgewogene, ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung stärkt den körperlichen Aufbau und steigert gleichzeitig das Wohlbefinden. Eine ungesunde Ernährung, Rauchen sowie ungehemmter Alkoholkonsum würden den Körper unnötig schwächen.

**4. Strukturierter Tagesablauf.** Schreiben Sie während einiger Tage alle Aufgaben auf, die anfallen und stellen Sie daraus eine Prioritätenliste auf. Planen Sie Ruhepausen mit ein, um unnötigen Stress zu vermeiden.

**5. Auf den Körper hören.** Nehmen Sie sich am Ende jeden Tages kurz Zeit, um festzustellen wie es Ihrem Körper geht: „Habe ich meinen Körper über- oder unterfordert?“ Nur so kann der nächste Tag wirkungsvoll geplant werden.

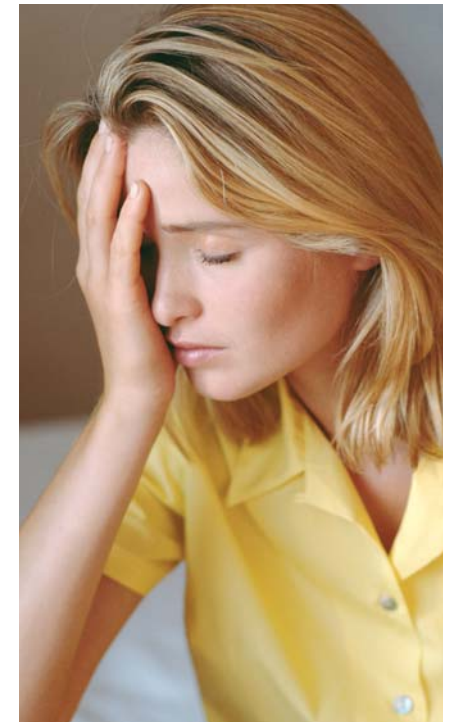
**6. Perfektion reduzieren.** Sie müssen nicht perfekt sein! Jeder Mensch ist liebenswert, unabhängig von der Leistung, die er zeigt. Ihr oberstes Ziel muss es sein, dass sich Ihr Körper wieder erholt. Was ist vor diesem Hintergrund wichtiger? Ein perfekter Haushalt oder Sie selbst?

**7. Hilfe von Anderen.** Ist zu vergleichen mit dem „Leihen von Energie“. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, Hilfe anzunehmen: Fragen Sie sich ruhig einmal, ob Sie jemandem in einer ähnlichen Situation nicht auch Ihre Hilfe anbieten würden. Wieso dann nicht einmal selbst Hilfe annehmen?

**8. Gute Kommunikation.** Informieren Sie Ihre Angehörigen darüber, wie Sie sich fühlen und welche Alltagsaufgaben zu einer Überforderung führen könnten. Besprechen Sie mit Ihrer Familie eine Neuverteilung von Aufgaben und erkennen Sie die Leistung und den guten Willen auch an.

**9. Belohnungen.** Belohnen Sie sich selbst mit kleinen Geschenken. Ein warmes Entspannungsbad, eine Massage, ein Saunabesuch, ein Gaumenspaß - gönnen Sie sich solch kleine Freuden.

**10. Akzeptanz.** Akzeptieren Sie Ihren Körper und freuen Sie sich über das, was er bereits kann. Der Wiederaufbau der Kräfte ist ein mühsamer Prozess. Zuviel Ärger darüber, dass die Erholungsprozesse zu langsam gehen, erhöhen nur den inneren Stress.



## KENNEN SIE DIESES PROBLEM ? WÜNSCHEN SIE EIN EINZELGESPRÄCH?

PSYCHOLOGISCHE UND PRAKTISCHE HILFEN BEI DER FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER UNTER TEL.: 45 30 331 ■ ■ ■

## BROSCHÜREN „LEBEN MIT KREBS“



Diese hilfreichen Ratgeber erhalten krebbsbetroffene Personen kostenlos bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

Sie sind in Französisch oder Deutsch erhältlich und helfen bei der Bewältigung sozialer, psychologischer oder praktischer Probleme, die im Alltag auftreten können.

SERVICE FÜR SIE.



# RELAIS POUR LA VIE 2006

## UNE SOLIDARITÉ INCROYABLE

**(MPP) LE DIMANCHE 19 MARS 2006, LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER A ORGANISÉ SON PREMIER "RELAIS POUR LA VIE": LE BUT PRINCIPAL DE CETTE JOURNÉE ÉTAIT DE TÉMOIGNER DE SA SOLIDARITÉ ENVERS LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER. LE DÉFI A ÉTÉ RELEVÉ AVEC PLUS DE 5.000 PERSONNES VENUES MONTRER LEUR SOUTIEN D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE.**

**DE NOMBREUX PATIENTS ONT RESENTI CETTE SOLIDARITÉ DU PUBLIC (RECONNAISSANCE DE LA MALADIE, RESPECT DU MALADE, MÉLANGE DE TOUS, ETC) ET NOUS ONT DONNÉ DES FEED-BACKS TRÈS POSITIFS SANS OUBLIER LEURS REMERCIEMENTS ET LEUR RECONNAISSANCE.**

La journée a commencé à 10h avec la cérémonie d'ouverture: discours et lancement du premier tour, le Tour de Solidarité, avec les patients et leurs proches, les professionnels de santé et les bénévoles.



En attente du lancement du Tour de Solidarité



Discours de bienvenue de Marie-Paule Prost

### 198 équipes avec 3.170 personnes

s'étaient inscrites pour courir ou marcher pendant 12 heures sur la piste à l'intérieur de la Coque. De 10h du matin à 10h du soir, un membre de chaque équipe se devait d'être présent sur la piste: personne n'avait le droit d'abandonner, le parcours symbolisant le difficile parcours du patient en cours de traitement. Et les équipes, composées de 10 à 20 personnes, sont pratiquement toutes restées jusqu'à la fin!







Coureurs, marcheurs, spectateurs et animations: tout y était

Durant ces 12 heures, le plus étonnant a été que des centaines et centaines de personnes étaient présentes dans les gradins pour encourager les équipes ou pour attendre leur tour pour participer.



Les spectateurs dans les gradins

Sur la piste se mélangeaient petits et grands, jeunes et vieux, luxembourgeois et étrangers, marcheurs et coureurs, bref, il ne s'agissait ni d'une compétition, ni d'un événement sportif, mais vraiment d'un témoignage de solidarité.



Il est quasi impossible de décrire cette **ambiance familiale et conviviale** qui a pris naissance dès 10 heures du matin et a duré jusqu'à la fin.

Grâce à la participation de 16 ambassades, de nombreux résidents étrangers ont participé au Relais (équipes, visiteurs, etc.) et c'est aussi dans une **ambiance internationale** que s'est déroulée cette journée.



Les ambassadeurs de Finlande, Espagne, Italie, Irlande et Belgique

## LE PANNEAU DE SOLIDARITÉ

Déjà en entrant, chacun pouvait témoigner de sa présence et de son soutien en apposant l'empreinte de sa main sur des draps tendus sur des panneaux. En fin d'après-midi, plus de 70 mètres de panneaux comportant des centaines d'empreintes ont pu être exposés le long de la piste. Nombreux sont ceux qui avaient signé ou mis un petit message.



Le bourgmestre Paul Helminger témoignant de sa solidarité

## TÉMOIGNAGE D'UN ILLUSTRE EX-PATIENT

C'est avec attention que le public a pu écouter le témoignage du ministre François Biltgen, qui a parlé sans tabou de son cancer découvert il y a 4 ans, de sa guérison et de l'importance d'en parler ouvertement avec sa famille et son entourage.



Témoignage du Ministre François Biltgen



# LA CÉRÉMONIE DES BOUGIES



Une partie des personnalités présentes

## LE TOUR DES PERSONNALITÉS

Diverses personnalités de la vie politique ou sociale ont également participé à la cérémonie des bougies. Une demi-heure avant, elles avaient été invitées à participer au Tour des Personnalités destiné à montrer leur intérêt à la problématique du cancer et aux patients. C'est ainsi que **6 ministres** (François Biltgen, Mars Di Bartolomeo, Luc Frieden, Jeannot Krecké, Jean-Louis Schiltz et Claude Wiseler), une dizaine de députés, une dizaine d'ambassadeurs et d'autres personnalités ont couru ou marché pour se montrer solidaires.



Les ministres Wiseler, Di Bartolomeo, Frieden et Schiltz en action



Ambassadeurs, députés et ministres dans l'attente du Tour des Personnalités



Après avoir couru, Mars Di Bartolomeo, Ministre de la Santé, félicitant Marie-Paule Prost, la directrice de la fondation



Henri Kox



Lucien Thiel et Nancy Kemp-Arendt



Anne Brasseur



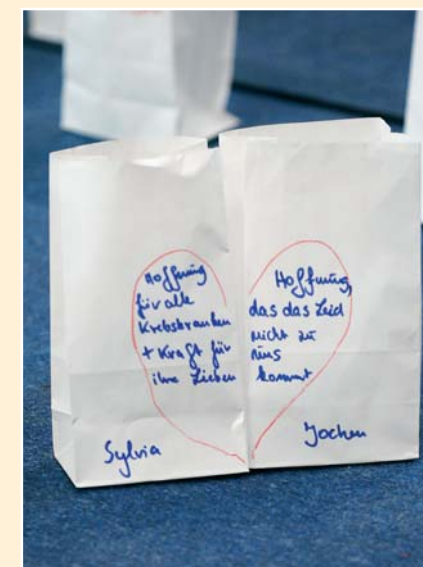
Lydie Polfer



Jeannot Krecké



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 ou un dessin pouvait être mis sur le sachet en papier enveloppant la bougie. C'est ainsi que 1.000 bougies ont été allumées et qu'une minute de silence a été observée par toutes les personnes présentes. De nombreux messages très émouvants figuraient sur de nombreux sachets. Un superbe duo de guitares a clôturé cette cérémonie.





## L'INFORMATION SUR LE CANCER

Un des autres buts de la journée était d'informer sur le cancer.

**11 conférences** sur la prévention des cancers ont eu lieu sur place et ont accueilli **près de 800 visiteurs**.

Les 3 grands stands d'information de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ont été bien visités. Les brochures provenant de 16 pays différents ont attiré l'attention de nombreux visiteurs et donné un réel caractère international à la manifestation. La nouvelle exposition "Echec au cancer" de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a été regardée par de nombreux visiteurs, d'autant plus qu'elle comportait les réponses du questionnaire pour les équipes.

En effet, pour pouvoir attribuer les Trophées du Relais pour la Vie 2006, ce ne sont ni les performances sportives des équipes ni d'autres critères qui ont été pris en considération, mais il a été sciemment choisi de lier les gagnants au sujet du jour, le cancer.



Un public attentif dans l'amphithéâtre

## LES ANIMATIONS

Durant toute cette journée, chacun a pu admirer les prestations de nombreux musiciens ou danseurs, venus bénévolement témoigner de leur solidarité en offrant leur spectacle.



L'animatrice Jackie Monteiro



Li Marteling Dance



Danse grecque



Danse écossaise

Quant aux tout jeunes, ils n'ont pas été oubliés, puisqu'ils ont pu participer à de nombreux ateliers animés par nos bénévoles.



Stone-painting



Window-painting



Atelier: "Dessignons le sport"

## LES TROPHÉES "RELAIS POUR LA VIE 2006"

Pour gagner, une équipe devait:

1. relever le défi de rester 12 heures sur la piste
2. répondre sans faute au questionnaire sur le cancer
3. estimer au mieux le nombre de participants au relais des équipes

De plus, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a décidé d'honorer exceptionnellement ses **66 bénévoles** qui ont aidé à faire de ce premier Relais pour la Vie un succès, avec à leur tête Diane Wolter, et de leur remettre le 6ème Trophée.

**Les gagnants** des Trophées du Relais pour la Vie 2006 sont:

Catégorie **"Associations et Clubs"**: Tennis Club de la Commune de Contern

Catégorie **"Entreprises et Institutions"**: Police II

Catégorie **"Ecoles et Lycées"**: Les Gazelles de l'Ecole Européenne

Catégorie **"Individus"**: Logo

Catégorie **"Pays et Nations"**: Danemark II

**Prix spécial 2006**: Bénévoles du Relais pour la Vie

Capitaine: Camille Schweitzer

Capitaine: Norbert Baecker

Capitaine: Anne Collard

Capitaine: Marie-Laure Catanossi

Capitaine: Gitte Clausen

Capitaine: Diane Wolter



La remise des Trophées aux équipes gagnantes en présence des partenaires principaux.

copyright Guy Wolf, d'Wort

## MERCI À NOS PARTENAIRES

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer remercie ses partenaires principaux (Banque de Luxembourg, D'Coque, St Paul Luxembourg et l'American Cancer Society) qui lui ont fait confiance et lui ont permis de réaliser le premier Relais pour la Vie au Luxembourg.

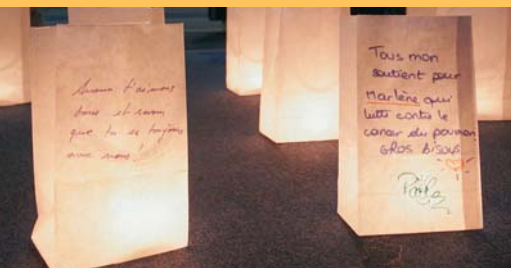


Merci aussi aux artistes, musiciens, danseurs, conférenciers, ambassades, bénévoles et les équipes qui ont aidé à faire de cette journée un succès. Merci également à tous les autres partenaires.



**RENDEZ-VOUS EN 2007...** POUR LA PROCHAINE ÉDITION DU RELAIS POUR LA VIE!





## LE RELAIS POUR LA VIE EN CHIFFRES

- Ateliers pour enfants:** 603 participations aux divers ateliers.
- Bénévoles (artistes):** 302 musiciens, danseurs et autres.
- Bénévoles (logistique):** 66 bénévoles de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer et 29 bénévoles de la Banque de Luxembourg.
- Bougies:** 1.000 (stock épuisé à 14h30).
- Conférences:** 11 conférenciers bénévoles avec près de 800 visiteurs.
- Emotion et solidarité:** Incalculables.
- Empreintes de solidarité:** Plus de 70 mètres de panneaux avec 600 mains ont symbolisé la solidarité avec les patients.
- Équipes:** 198 équipes (avec 3.170 membres) inscrites dans 6 catégories différentes: Associations et Clubs: 38 / Ecoles et Lycées: 14 / Entreprises et Institutions: 79 / Individus: 51 / Pays: 12 / Seniors: 4.
- Ministres:** 6 ministres: François Biltgen, Mars Di Bartolomeo, Luc Frieden, Jeannot Krecké, Jean-Louis Schiltz et Claude Wiseler.
- Pays/stands:** 16 pays avaient un stand de matériel d'information: Allemagne, Autriche, Belgique, Danemark, Espagne, Etats-Unis, France, Grèce, Irlande, Italie, Japon, Pays-Bas, Portugal, Royaume Uni, Suède et Suisse.
- Tarif:** L'inscription des équipes était payante (10€/personne), ainsi que l'achat d'un set de bougies (2€/personne) et la participation aux ateliers pour enfants (1€/atelier).
- Soutien:** 16 partenaires ont cru en notre projet par leur soutien financier ou logistique.
- Vélos:** 1.681 km parcourus sur 6 vélos = 1.681€ versés à la fondation par le groupe d'assurances Foyer.
- Visiteurs:** Plus de 5.000 personnes sont passées pour voir ou pour participer au Relais pour la Vie.



## BILAN FINANCIER

Le bilan financier donne les résultats suivants: **2.662,07€** vont être affectés pour la prévention dans les pays en voie de développement selon le contrat avec l'American Cancer Society et **60.684,12€** vont permettre à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer de financer une partie de ses activités de prévention et d'aide aux patients atteints de cancer. Faut-il rappeler que la Fondation est financée à 90% par des dons privés?

## RELAIS POUR LA VIE



Dans le cadre de l'événement "Relais pour la Vie", la banque Dexia, représentée par Benoît Holzem, directeur du Réseau des Agences, a remis officiellement un chèque de 10.000 € à Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Celle-ci a vivement remercié la banque pour ce soutien.



L'équipe "Portugueses no Luxemburgo" (Les Portugais au Luxembourg), représentée par Rogerio Oliveira, a non seulement participé au Relais pour la Vie, mais a également montré sa solidarité par un don de 1.000 €. Un grand merci pour ce geste!



## LES ÉTUDIANTS... CONTRE LE CANCER

Pour la deuxième fois consécutive, l'ACEL (L'Association des Cercles d'Étudiants Luxembourgeois) a décidé de soutenir la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avec les recettes récoltées lors de leur tournoi universitaire. Le président de l'ACEL, Laurent Derkum, a remis un chèque de 1.400 € à Marie-Paule Prost qui a vivement remercié les étudiants.

## LA LITTÉRATURE... CONTRE LE CANCER

L'écrivain portugais Antero Monteiro a fait un don de 2.000 € au profit de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Cet argent provient de la vente de son dernier livre "L'Enfant et l'Ange". Le vice-président de la Fondation, Dr Jean-Claude Schneider, a vivement remercié l'auteur pour son engagement à une cause aussi importante que le cancer.

