



POUR UN MONDE **SANS CANCER**,

SOUTENEZ NOS EFFORTS !

➔ **CCPL LU92 1111 0002 8288 0000**

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg • Tél : 45 30 331 • www.cancer.lu



infoCANCER

46

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

p. 6

**PASSIVRAUCHEN:
AUCH WENIG IST ZUVIEL**

p. 13

LA NOUVELLE LOI ANTITABAC

p. 14

PAS DE FUMÉE EN ENTREPRISE

p. 17

**S'ARRÊTER DE FUMER,
C'EST POSSIBLE**

p. 23

**TELEFONISCHE BERATUNG
ZUM RAUCHSTOPP**

p. 25

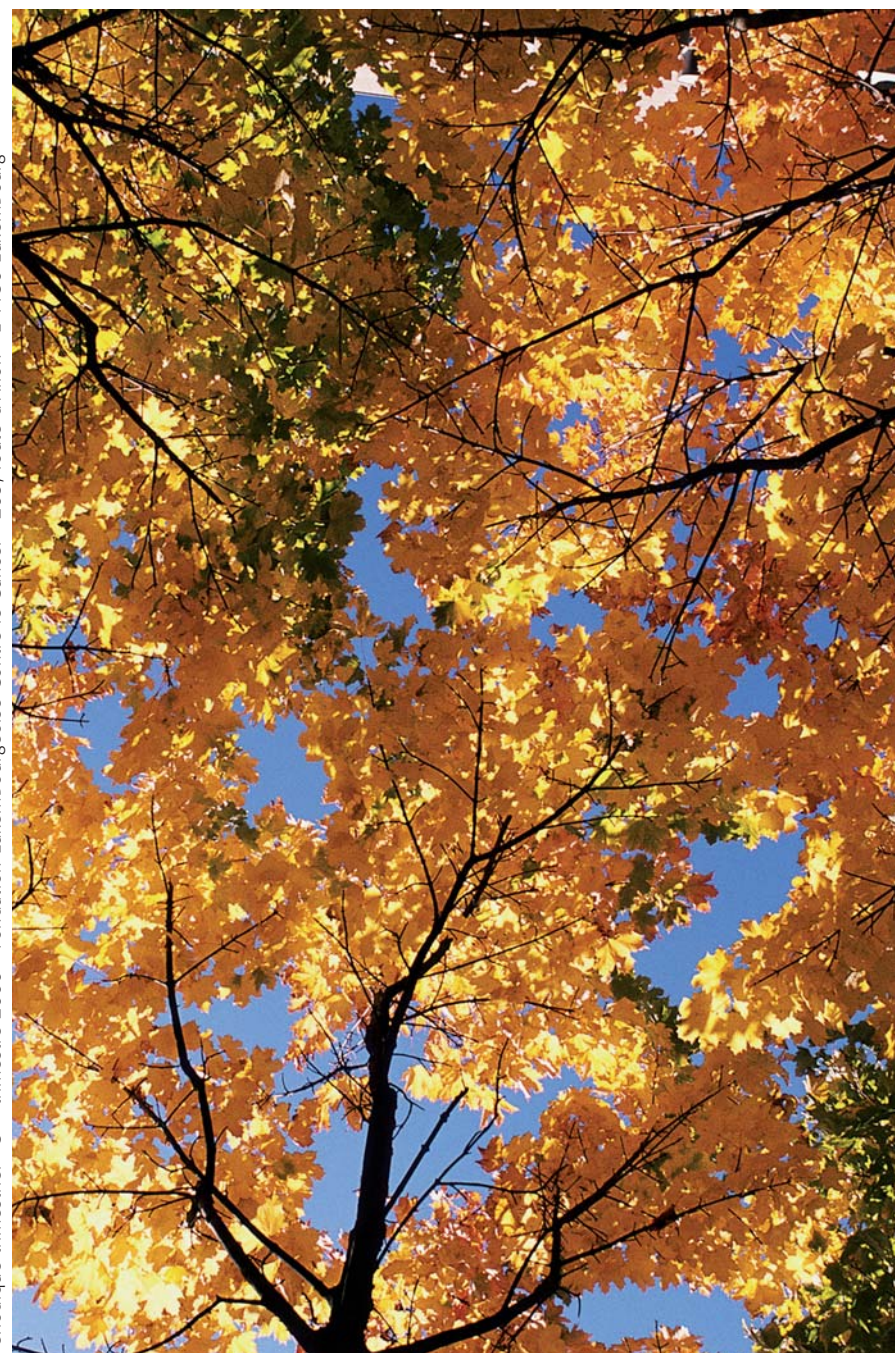
MISSION NICHTRAUCHEN

p. 26

**UNKONVENTIONELLE
BEHANDLUNG IN DER ONKOLOGIE**

p. 28

Périodique trimestriel - 3^{ème} trimestre 2006 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



GESUND IN DEN HERBST ➔ mit viel Bewegung
➔ ohne Tabakrauch



→ NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION



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

Membres (de gauche à droite):

Dr Carlo Bock, Maître Tom Loesch, Dr Guy Scheifer, Dr Danielle Hansen-Koenig, Dr Jean-Claude Schneider et Marie-Paule Prost-Heinisch.

→ NOTRE ORGANISATION

DIRECTION Marie-Paule Prost-Heinisch

DEPARTEMENT ADMINISTRATIF

Responsables: Claudia Gaebel et Christophe Régnier

Collaborateurs: Jennifer Bintener et Ingrid Plum

DEPARTEMENT D'INFORMATION

Responsable: Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs: Dr Marina Tomasic et Albin Wallinger

DEPARTEMENT PSYCHOSOCIAL

Responsable: Barbara Strehler-Kamphausen

Collaboratrices: 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

Accès:

En bus, ligne 7

Parking réservé aux patients.



LE 5 SEPTEMBRE 2006...

Les non-fumeurs vont se réjouir, puisque la nouvelle loi de lutte antitabac (loi du 11 août 2006) vient d'entrer en vigueur le 5 septembre. A côté de l'interdiction totale de toute publicité et de parrainage, elle concerne surtout la protection des non-fumeurs de la fumée de tabac. Le dernier rapport du US Surgeon General (voir page 10) confirme la nocivité du tabagisme passif avec des nouvelles effrayantes: il n'y a pas de niveau d'exposition sans risque, et tous les efforts de filtration, ventilation et climatisation ne suffisent pas pour protéger les non-fumeurs dans un endroit couvert!

Mais où exactement est-il interdit de fumer? Que faut-il savoir? Quels sont les droits des non-fumeurs, quels sont les devoirs des fumeurs? Quelle va en être l'application sur le terrain? Vous trouverez des explications page 14.

Mais n'oublions pas que la meilleure des lois est inutile si elle n'est pas appliquée, c'est-à-dire s'il n'y a pas de contrôle et des sanctions!

De plus, pour calmer les esprits, il n'est pas inutile de rappeler qu'il ne s'agit pas d'une chasse aux fumeurs, mais d'une chasse à la fumée! La plupart des fumeurs sont victimes de leur dépendance et la moitié aimerait s'arrêter. Nous les y encourageons et sommes prêts à les aider grâce à notre service téléphonique Tabac-Stop (page 25).

LE 4 MARS 2007...

Après l'énorme succès en mars dernier, nous allons de nouveau organiser notre grand événement de solidarité envers les patients atteints de cancer: le «Relais pour la Vie» aura lieu le dimanche 4 mars 2007. Retenez cette date dans votre agenda et motivez déjà les membres de votre future équipe!

Continuons à montrer aux patients que nous sommes tous solidaires dans cette difficile épreuve qui les touche si injustement.

→ 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



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:

“MIEUX COMPRENDRE LA RECHERCHE SUR LE CANCER”

Conférence en 2 parties:

1^{ère} partie (**répétition** de la conférence de janvier) à 17h00

2^{ème} partie (**suite** de la conférence de janvier) à 18h30

- Comment une cellule cancéreuse se distingue-t-elle d'une cellule normale?
- Pourquoi devient-elle immortelle, pourquoi peut-elle proliférer de façon incontrôlée et pourquoi est-elle capable de faire des métastases?
- Quels sont les progrès récents en recherche?

Dr Nelly KIEFFER

Professeur de Biologie à l'Université du Luxembourg

Mercredi 20 septembre 2006

Université du Luxembourg - Campus Limpertsberg - Bâtiment des Sciences
162A, avenue de la Faïencerie à Luxembourg

Infos:

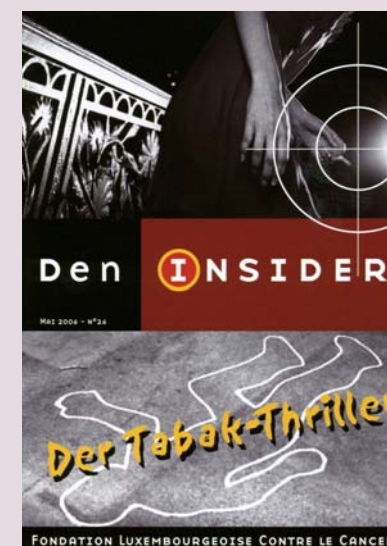


FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

Tél.: 45 30 331



DIE ZIGARETTE ALS BÖSEWICHT - DARGESTELLT IN ZWEI „INSIDER“-AUSGABEN FÜR JUGENDLICHE



Die Insider-Ausgabe Nr. 26 trägt den Titel **“Der Tabak-Thriller”**, eine Bezeichnung, die Spannung und Action verspricht. Entsprechend dramatisch ist der Beginn der Geschichte ("Luxemburg bei Nacht. Ein Kettenraucher wird mit einem Hubschrauber in die Klinik eingeliefert"). Die Geschichte hat verschiedene Darsteller. So zum Beispiel einen Arzt, einen Chemiker, einen Werbeanwalt der Tabakindustrie oder einen Finanz-Manager, der "Dollar-Zeichen in den Augen" hat. Die Spannung der Geschichte steigt auf zehn Seiten immer weiter an – dann kommt es zum Finale. Der "Lebensretter" tritt in Erscheinung. Wer das genau ist, soll an dieser Stelle nicht verraten werden. Mit dieser Präsentation à la Hollywood gelingt es, jugendlichen Lesern die Gefahren des Tabakkonsums auf eine neue Art und Weise darzustellen, die europaweit einzigartig ist.

„Rote Karte dem blauen Dunst“ ist der Titel der Insider-Ausgabe Nr. 27. Dieses Heft erklärt allen Jugendlichen das „Warum“ des Antitabak-Gesetzes sowie dessen Geltungsbereich auf eine ganz einfache und einprägsame Weise. Im Mittelpunkt steht eine lebensgroße Zigarette, die viele schlimme und entwürdigende Situationen über sich ergehen lassen muss. Wie bei einem Foto-Roman können die jugendlichen Leser diese Figur einen Tag lang in Luxemburg begleiten. „Op der Gare“ kann sie in keinen Zug einsteigen, weil dort das Rauchen verboten ist. Auch in der Schule und auf dem Schulhof ist sie nicht erwünscht. Im Einkaufszentrum wird ihr signalisiert, dass sie verschwinden soll – ebenso im Restaurant oder in der Bäckerei. Sie darf auch in keine Sporthalle hinein, „weil Sport und Rauchen nun wirklich nicht zusammenpassen“. Am Ende findet die Zigarette endlich ein „angemessenes“ Zuhause. Die lebensgroße Figur trägt in diesem Heft bewusst den Namen „Big Killer“, weil die Zigarette mit ihren krebserregenden Substanzen im Rauch auch im wirklichen Leben ein Krankmacher und Todbringer ist – zum einen für die Raucher, zum anderen auch für alle „Mit-Raucher“.

PS: Diese Insider-Ausgabe, die in einer Auflage von 45.000 Exemplaren erscheint, ist auch für erwachsene Leser äußerst lesenswert. Noch nie wurde ein komplizierter Gesetzestext so anschaulich präsentiert und so aufwendig fotografiert wie in diesem Fall.



Die Zigarette mit ihren schädlichen Wirkungen ist der Anti-Held zweier aktueller „Insider“-Ausgaben (Heft 26 und 27).

Beide Ausgaben können von www.cancer.lu herunter geladen werden (Rubrik „Vous les Jeunes“) oder sind kostenlos erhältlich bei der Fondation Luxembourgeoise Contre Le Cancer (Tel.: 45 30 331)

«GESONDHEETSLAAF»

Comme chaque année dans le cadre du Triathlon International d'Echternach, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a invité petits et grands à participer à une course-santé ou «Gesondheitslaaf».

Cette année, l'actualité politique tournant beaucoup autour du projet de loi antitabac (qui devait être voté 2 semaines plus tard), la Fondation avait invité ministres, députés, bourgmestres et autres personnalités à participer à cette course pour montrer leur approbation pour une loi antitabac efficace.

Les ministres Jeannot Krecké et Claude Wiseler ont bien représenté le gouvernement, alors que les députés présents et engagés n'étaient que trois: Nancy Arendt, Marie-José Franck et Marcel Oberweis. Quant aux libéraux et aux verts, exactement comme lors du vote 2 semaines plus tard, ils se sont abstenus. Mais on a aussi pu compter sur la participation et l'approbation du recteur de l'Université, Rolf Tarrach, et de l'ambassadeur de Pologne, Barbara Labuda, sans parler des anonymes qui s'étaient spécialement déplacés pour la cause. Et n'oublions pas le maire d'Echternach, Marc Diederich et son équipe.

Merci à tous ceux qui sont venus!



«GESOND IESSEN-MËI BEWEGEN»

UN PLAN NATIONAL POUR UNE ALIMENTATION Saine ET PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le 5 juillet, lors d'une conférence de presse, Mady Delvaux, ministre de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle, Mars Di Bartolomeo, ministre de la Santé, Marie-Josée Jacobs, ministre de la Famille et de l'Intégration, et Jeannot Krecké, ministre des Sports, ont signé une déclaration commune pour une politique favorisant l'alimentation saine et l'activité physique.

Trois objectifs ont été définis pour combattre les habitudes alimentaires malsaines et la sédentarité:

- informer et sensibiliser le public
- améliorer les habitudes alimentaires
- promouvoir une activité physique régulière, notamment chez les jeunes

Ce plan d'action national comprendra des initiatives au plan national, régional et local et encouragera toute collaboration avec les partenaires sur le terrain. Pour l'instant, des mesures prioritaires sont initiées par les différents ministères.

En ce qui concerne le ministère de la Santé, suite à la première conférence nationale de santé en novembre 2005, des priorités s'étaient dégagées (facteurs de risque : tabac et mauvaise alimentation) et des groupes de travail ont été mis en place. En particulier, le Ministre de la Santé a créé un groupe de travail «Alimentation saine et activité physique», comprenant des médecins, des diététiciennes, la directrice de la Fondation et d'autres experts, pour émettre des recommandations nationales aussi bien pour les professionnels de santé que pour le grand public. Ces recommandations seront présentées lors de la prochaine conférence nationale de santé le 24 novembre et seront publiées dans le prochain numéro d'Info-Cancer.

RELAIS POUR LA VIE

DIMANCHE 4 MARS 2007

COMPOSEZ VOTRE ÉQUIPE!

Suite au formidable succès en mars 2006, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer organise la prochaine édition du «Relais pour la Vie» le dimanche 4 mars 2007 à la Coque. Le but de cette journée est de montrer sa solidarité aux patients atteints de cancer et de s'informer sur le cancer. Tour de solidarité, cérémonie des bougies et tour des personnalités figureront de nouveau parmi les points culminants de cet événement. Quelques nouveautés: possibilité d'inscrire une équipe pour 24 heures (du samedi soir au dimanche soir), un nombre plus élevé de participants par équipe, une nouvelle catégorie (professionnels de santé) et un programme attractif qui vous sera dévoilé dans le prochain Info-Cancer.

Rappelons qu'il s'agit de relever le défi de courir ou marcher pendant 12 heures (classic team), voire 24 heures (master team) avec une équipe inscrite dans une des catégories suivantes : associations, entreprises, professionnels de santé, écoles, nations et individus.



GENERATION XXL

Quelle: Den Insider 22

Eins ist sicher - die Menschen werden immer dicker. Bauch- und Hüftumfang wachsen so schnell wie die Portionen auf unseren Tellern - die XXL-Generation lässt grüßen. Dieses Phänomen beschränkt sich nicht nur auf die USA, sondern ist auch schon in Europa eine handfeste Tatsache. Schon heute ist **fast jeder Dritte übergewichtig** und jeder Zehnte sogar fettleibig. Tendenz steigend!

Die Gründe: **falsche, kalorienreiche Ernährung und allgemeiner Bewegungsmangel.**

Die Fettpölsterchen sind längst nicht nur ein ästhetisches Problem. Tatsache ist: fettleibige Menschen haben ein **viel höheres Krankheitsrisiko** als Menschen ohne Gewichtsprobleme: viele Krankheiten sind eindeutig die direkte Folge von starkem Übergewicht - beispielsweise Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs.

Lebensqualität und Lebenserwartung sinken mit steigendem Gewicht.

Leider stoßen solche Botschaften häufig auf taube Ohren.



Sicher ist allemal: Regelmäßige Bewegung ist ganz wichtig für ein gesundes Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

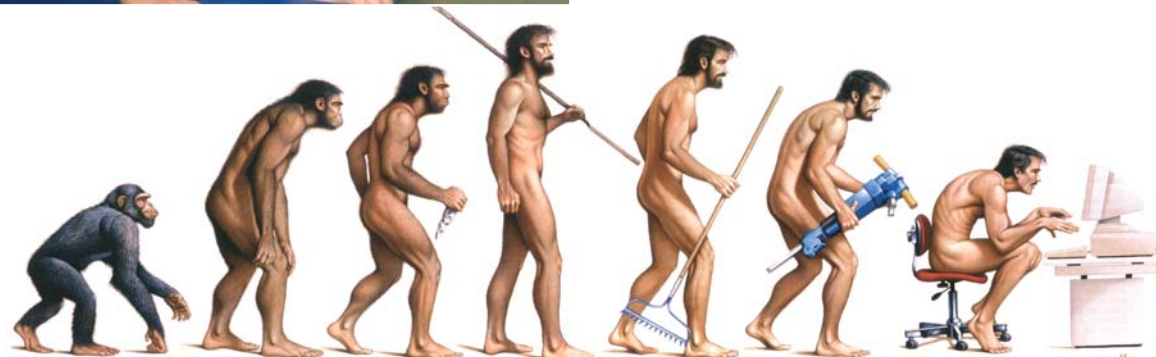
**BEWEGUNGSMANGEL
=
GESUNDHEITSRISIKO**

Viele bewegen sich heute fast überhaupt nicht mehr bzw. versuchen, jede überflüssige Bewegung zu vermeiden. Dabei „schreit“ unser Körper geradezu nach Bewegung; er wurde nicht geschaffen, um nur auf der Couch herumzulümmeln oder 6 Stunden täglich die Schulbank zu drücken. Der Steinzeitmensch kannte kein Übergewicht – um zu überleben, musste er sich wohl oder übel in Bewegung setzen und seinem Mittagessen hinterher jagen. Der Körper kam täglich zum Einsatz – Fettleibigkeit gab es keine.

Wir haben es hier mit einem **Gesellschaftsproblem** zu tun. Wir sind zu bequem geworden. Wir fahren nur noch überall hin – ohne Auto können wir uns Mobilität einfach nicht mehr vorstellen. Gleichzeitig leben wir in einer hektischen Zeit, in der wir möglichst viel in möglichst geringer Zeit bewältigen müssen – da sind Auto und technische Hilfsmittel aller Art durchaus willkommen.

Hetze und chronischer Bewegungsmangel fördern einen **Teufelskreis**, aus dem viele nicht herausfinden. Die Motivation, sich zu bewegen, sinkt nach dem Stress des Tages bei den meisten auf den Nullpunkt.

Dabei gibt es viele handfeste Gründe, sich häufiger zu bewegen!



Quelle Abbildung: Der Spiegel Nr. 4 / 2006
Illustration: Braldt Bralds

BEWEGUNG LOHNT SICH!

Bewegungsaktive

- sind körperlich eindeutig leistungsfähiger
- können sich viel besser konzentrieren
- halten Stress besser stand
- haben ein robusteres Immun-System
- werden seltener krank

- haben ein ausgeprägtes Körperbewusstsein und mehr Selbstvertrauen
- sind ausgeglichener und schlafen besser
- haben ein geringeres Risiko, Übergewicht und viele damit verbundene Krankheiten zu entwickeln.

In einem Wort: Körper und Seele sind die großen Gewinner!

Oder wie die alten Römer es ausdrückten: „Mens sana in corpore sano!“ - Gesunder Geist in gesundem Körper.

KLEINE ANREGUNGEN FÜR JEDEN TAG

Jeder kann sich mehr bewegen. Ein wichtiger erster Schritt ist getan, wenn Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen.



Ein paar
praktische
Tipps:

An Möglichkeiten
fehlt es nicht!



Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten!
Mehr Infos im nächsten Heft Info-Cancer.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

Docteur Fernand RIES, Société Luxembourgeoise d'Oncologie



Photo Guy Wolff Luxembourg Wort

Dr. Fernand Ries pendant la conférence de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

La plupart des études épidémiologiques, portant sur les pays développés indiquent que l'influence des facteurs qui causent des cancers susceptibles d'être évités, est majeure avec un rôle qui se chiffre à 30 % pour le tabac, à 4 % pour l'alcool et avec un rôle probablement important pour l'alimentation (avec néanmoins des chiffres moins précis, variant entre 15 et 50%); une partie du rôle possible de l'alimentation peut se confondre avec l'impact de l'alimentation sur l'obésité, autre facteur de risque connu, avec interaction possible également entre obésité et activité physique, un facteur dont le rôle protecteur devient de plus en plus clair sur base de nombreuses études réalisées les dernières années.

Les études épidémiologiques qui étudient le lien possible entre activité physique, sport et cancer sont difficiles et ne montrent pas toutes les mêmes résultats; néanmoins, pour plusieurs cancers fréquents, l'analyse combinée d'un grand nombre d'études (méta-

EN ÉTUDIANT LES CAUSES DU CANCER, ON S'APERÇOIT QUE SON ORIGINE EST SURTOUT MULTIFACTORIELLE ET DÉPEND DE L'INTERACTION ENTRE FACTEURS GÉNÉTIQUES DE PRÉDISPOSITION, FACTEURS LIÉS AU HASARD, ENVIRONNEMENT CELLULAIRE ET HORMONAL DE L'ORGANISME (HORMONES DE LA REPRODUCTION PAR EXEMPLE) ET FACTEURS EXTÉRIEURS (EXPOSITION À DES TOXIQUES, TABAC, RAYONS ULTRAVIOLETS, VIRUS, ETC...).

analyses) a permis de tirer un certain nombre de conclusions intéressantes. Une telle méta-analyse, ayant regroupé 170 études épidémiologiques différentes, publiée en 2001 (Christine Friedenreich, Canada), permet de conclure qu'il existe au moins 2 cancers fréquents pour lesquels l'activité physique représente un rôle protecteur: ainsi une activité physique régulière, professionnelle ou récréative aurait un impact significatif sur l'incidence du **cancer du colon** avec une diminution du risque chiffré à 30%. Une diminution du risque de l'ordre de 30% a également été décrite dans cette méta-analyse en ce qui concerne le **cancer du sein**, à la fois pour les femmes en pré- et en post-ménopause; dans les deux pathologies, cet effet de l'activité physique serait indépendant de l'impact possible sur l'obésité, facteur de risque qui est associé à plusieurs types de tumeurs (cancer de l'endomètre, cancer du sein en post-ménopause, cancer des voies biliaires, cancer du pancréas, cancer du rein, cancer du bas œsophage).

Pour le cancer du corps de la matrice (cancer de l'endomètre), le rôle pro-

tecteur de l'activité physique est hautement probable, pour d'autres cancers comme celui du poumon, la méta-analyse suggère un effet possible; pour des cancers plus rares, il est tout à fait impossible de pouvoir mettre en évidence un effet pour des raisons de puissance statistique des études en question.

La plupart des études épidémiologiques sur ce sujet suggèrent également un effet de la quantité d'activité physique ou de sport par rapport aux bénéfices avec un effet qui se manifeste déjà pour une activité physique de 3 à 5 heures par semaine, même pour une activité physique qui reste modérée en intensité avec un bénéfice majoré pour des efforts un peu plus prolongés ou plus intenses (activité physique qui fait transpirer ou qui donne une augmentation des pulsations).

En terme d'impact global de l'activité physique et du sport sur la santé, différentes grandes associations scientifiques américaines (Société de Cancérologie, Société de Cardiologie et Société de Diabétologie) s'accor-

dent à **recommander un minimum de 2 à 3 heures d'activité physique par semaine** dans le cadre d'une initiative commune de lutte contre l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. Ils suggèrent également qu'une activité physique de plus de 3 heures/semaine constitue un avantage.

Le second volet de la discussion concernant les liens entre sport et cancer concerne le rôle possible de l'activité physique et du sport **après survenue d'un cancer**. Dans ce domaine, la plupart des auteurs constatent qu'après survenue d'un cancer, beaucoup de patients ont tendance à réduire leur activité physique; parallèlement et suite à des traitements par chimiothérapie, dans certaines pathologies, comme le cancer du sein, une prise de poids est fréquente; dans ce contexte, une activité physique régulière permet souvent d'obtenir un meilleur contrôle du poids, un impact sur le bien-être, une améliora-



tion de l'état de condition physique avec parallèlement, un effet favorable sur la fatigue.

Indépendamment de l'effet favorable de l'activité physique sur le bien-être des patients, plusieurs études scientifiques récentes suggèrent également **un effet protecteur sur le risque de rechute** de la maladie cancéreuse; ainsi, une étude publiée en 2005 (Michèle Holmes, Boston, Etats-Unis) fait état d'une diminution de risque de récurrence de cancer du sein à raison de 50 % pour les femmes qui s'engagent dans une activité physique qui correspond à 3 à 5 heures de marche par semaine. Des données similaires viennent d'être publiées en ce qui

concerne le cancer du colon, suggérant également une diminution du taux de rechute qui serait de l'ordre de 20 à 30%.

Dans l'ensemble, le message est assez clair; il existe un effet protecteur assez bien démontré de l'activité physique par rapport à la survenue du cancer du colon et du sein, un effet possible sur d'autres tumeurs. Des données, encore un peu préliminaires, suggèrent également qu'il existe un effet protecteur sur les rechutes, pour ces mêmes pathologies.

Indépendamment de l'effet possible sur le cancer, le sport ainsi que l'activité physique en général peuvent être recommandés dans le cadre d'une initiative favorisant un style de vie sain, permettant de lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et le diabète, qui représentent d'autres problèmes de société qui ont des répercussions importantes en terme de santé publique.

GROUPE DE SPORT POUR PATIENTES

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose aux patientes atteintes d'un cancer, et plus spécifiquement aux patientes opérées d'un cancer du sein, un groupe de sport sous guidance d'une professeure de gymnastique spécialisée en réhabilitation. Ce cours est offert par la Fondation et a lieu tous les mercredis soirs à Leudelange.

Informations et inscription auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél.: 45 30 331 ou flcc@pt.lu)



LES DANGERS DU TABAGISME PASSIF

DU NOUVEAU DANS LE RAPPORT 2006

DU US SURGEON GENERAL

Il est scientifiquement prouvé que la fumée du tabac est un facteur de maladie, d'incapacité et de mortalité pour les personnes exposées, qu'elles soient **fumeuses ou non**. La fumée du tabac contient près de 50 substances cancérigènes connues.

Déjà en 1986, le US Surgeon General (Ministère américain des services de santé et sociaux) concluait que l'exposition à la fumée secondaire constituait un risque majeur pour la santé, suivi par de nombreuses autres instances de divers pays. Puis en 2002, le Centre

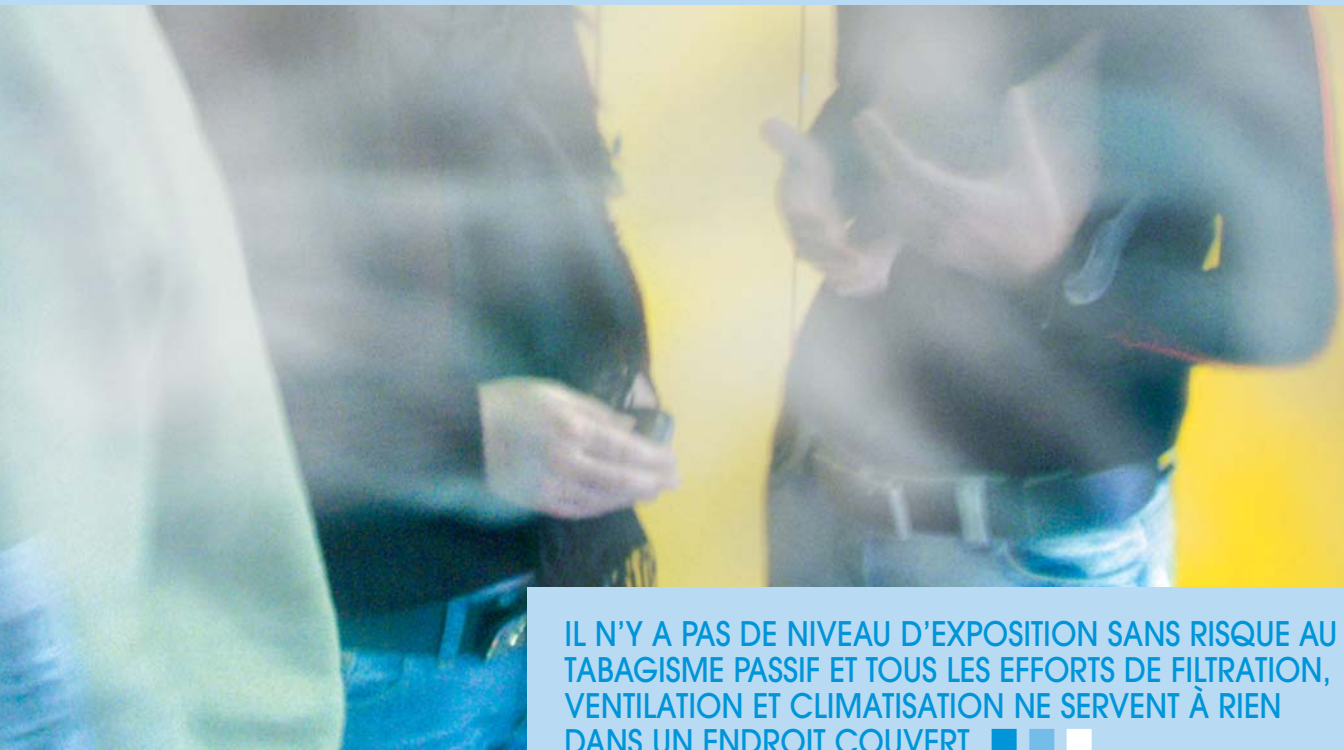
International de Recherche sur le Cancer de l'Organisation mondiale de la santé a identifié le tabagisme passif comme une cause de cancer du poumon et a classé la fumée secondaire parmi les cancérigènes humains.

Un nouveau rapport du US Surgeon General, fort de 700 pages, rédigé par 22 experts et revu par 30 éminents scientifiques, a été publié au mois de juillet 2006 et apporte 2 nouvelles effrayantes: d'une part, il n'y a pas de niveau d'exposition sans risque au tabagisme passif, d'autre



Campagne danoise sur le tabagisme passif

part, tous les efforts de filtration, ventilation et climatisation ne servent à rien dans un endroit couvert: il faut y éliminer complètement le tabagisme, donc demander aux fumeurs de sortir!



IL N'Y A PAS DE NIVEAU D'EXPOSITION SANS RISQUE AU TABAGISME PASSIF ET TOUS LES EFFORTS DE FILTRATION, VENTILATION ET CLIMATISATION NE SERVENT À RIEN DANS UN ENDROIT COUVERT ■ ■ ■

EN RÉSUMÉ, VOICI LES **6 CONCLUSIONS PRINCIPALES** DU RAPPORT:

1

Malgré les connaissances scientifiques et les programmes de contrôle du tabagisme, des millions d'adultes et d'enfants sont encore exposés au tabagisme passif sur leur lieu de travail ou à domicile.

2

La fumée de tabac est une **cause de maladies et de décès prématurés chez les adultes et les enfants qui ne fument pas**.

a. La fumée de tabac respirée par des non-fumeurs contient des centaines de substances chimiques reconnues toxiques ou cancérigènes, comme le formaldéhyde, le benzène, le chlorure de vinyle, le chrome, l'arsenic, l'ammoniac et le cyanure d'hydrogène.

b. La fumée secondaire est classée parmi les cancérigènes humains connus par diverses instances reconnues dont l'IARC (International Agency for Research on Cancer).

3

Le tabagisme passif peut causer **la mort subite du nourrisson et de nombreuses maladies chez le nouveau-né et l'enfant**.

a. Les enfants exposés au tabagisme passif respirent les mêmes substances cancérigènes et toxiques que les fumeurs. Comme leur corps est en pleine croissance, ils sont d'autant plus vulnérables à ces poisons.

b. Le tabagisme maternel pendant la grossesse ainsi que l'exposition au tabagisme passif du nouveau-né peuvent causer la mort subite du nourrisson.

c. Le tabagisme maternel pendant la grossesse ou l'exposition au tabagisme passif du bébé ralentit la croissance de leurs poumons, ce qui va amener de nombreux problèmes de santé.

d. Chez les enfants, le tabagisme des parents ou de l'entourage est la cause de bronchites et pneumonies, augmente le risque d'otites et déclenche des crises d'asthme chez les enfants asthmatiques.

4

Le tabagisme passif a des **effets néfastes immédiats sur le système cardiovasculaire** et cause des **maladies cardiaques** ainsi que le **cancer du poumon**.

a. Les concentrations de nombreuses substances cancérigènes ou toxiques sont plus élevées dans la fumée secondaire que dans la fumée inhalée par les fumeurs.

b. Les personnes déjà atteintes d'une affection cardiaque sont particulièrement à haut risque d'effets néfastes en respirant de la fumée secondaire et elles devraient prendre des précautions spéciales pour éviter même une brève exposition.

c. Un non-fumeur exposé au tabagisme passif sur son lieu de travail ou à la maison augmente son risque d'une maladie cardiaque de 25 - 30%.

d. Un non-fumeur exposé au tabagisme passif sur son lieu de travail ou à la maison augmente son risque de cancer du poumon de 20 - 30%.

5

Respirer de la fumée de tabac, même sur une **courte période de temps**, est dangereux.

- a. Même de brèves expositions au tabagisme passif peuvent modifier les plaquettes sanguines, endommager l'épithélium vasculaire, abaisser les réserves coronaires et réduire la variabilité du rythme cardiaque.
- b. Respirer de la fumée de tabac, même sur une

courte période de temps, peut avoir immédiatement des conséquences néfastes sur le système cardiovasculaire interférant avec le fonctionnement normal du cœur, du sang et des vaisseaux de telle manière que le risque de crise cardiaque augmente.

6

Pour protéger les non-fumeurs, il faut éliminer complètement le tabagisme dans tous les endroits couverts. Il ne **suffit pas de séparer les fumeurs des non-fumeurs, de filtrer l'air et de ventiler les bâtiments!**

- a. Les moyens conventionnels de filtration peuvent enlever les grosses particules, mais pas les petites particules ni les gaz présents dans la fumée secondaire.
- b. L'utilisation des moyens de chauffage, de ventilation et de climatisation peut propager la fumée secondaire dans l'ensemble d'un bâtiment.

- c. L'American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE), corps prééminent d'ingénieurs pour l'établissement de standards sur la ventilation aux Etats-Unis, conclut qu'on ne peut s'appuyer sur la ventilation pour contrôler totalement les risques sanitaires de l'exposition au tabagisme passif.

Toutes les infos sous: www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/

LA FUMÉE DES AUTRES augmente votre risque de...

Cancer du poumon (+26%)
Infarctus (+30%)
Attaque cérébrale (+82%)
Bronchites (+65%)
Asthme (+51%)

CHEZ L'ADULTE



Tél. 45 30 331 - www.cancer.lu

Mort subite du nourrisson (+108%)
Poids de naissance moindre (+51%)
Otite moyenne (+48%)
Maladies respiratoires (+42%)

CHEZ L'ENFANT

Source: Brändli O., Rev Med Suisse, 2005

USA: 700 SEITEN ARGUMENTE GEGEN DAS PASSIVRAUCHEN

Quelle: Deutsches Ärzteblatt, Deutsches Krebsforschungszentrum

Wer nach Argumenten für die Schädlichkeit des Passivrauchens sucht, der kann sich in einen mehr als 700-seitigen Bericht des Surgeon General, gewissermaßen der "oberste Befehlshaber" für Gesundheitsfürsorge in den USA, vertiefen (Juli 2006).

Zunächst erfolgt eine klare Kampfansage: „Ich bin hier, um zu verkünden: Die Debatte ist abgeschlossen. Die wissenschaftliche Lage ist klar“.

Die Gefahren seien größer noch als 1986, als bereits einmal ein Surgeon General sich des Themas "Passivrauchen" angenommen hatte. Seither seien Hunderte neuer Studien veröffentlicht worden, welche die Gefahren untermauern.

- Passivrauchen stellt nicht nur eine Belästigung dar, es ist unbestreitbar eine Gesundheitsgefahr, die zu Erkrankungen und dem vorzeitigen Tod von Kindern und nicht-rauchenden Erwachsenen führt. Nichtraucher, die Passivrauch ausgesetzt seien, inhalieren viele der gleichen Toxine wie Raucher. Passivrauch enthält mehr als 50 krebserregende Substanzen und ist als karzinogen eingestuft.

- Es gibt keine Mengen an Tabakrauch, die kein Risiko bergen: Auch wenig Tabakrauch ist schon zuviel. Schon eine kurze Exposition von Nichtrauchern gegenüber Tabakrauch wirkt sich sofort negativ auf ihr Blutgefäßsystem aus. Das Blut verklumpt, die Blutgefäßwände werden geschädigt und alle Organe, insbesondere der Herzmuskel, werden geringer durchblutet.



Campagne turque sur le tabagisme passif

AUCH WENIG IST ZUVIEL!

- Wer mit einem Raucher zusammenlebt oder bei der Arbeit Tabakrauch ausgesetzt ist, hat ein um 25- 30 % erhöhtes Risiko, an koronarer Herzkrankheit zu erkranken und ein um 20- 30 % erhöhtes Risiko für Lungenkrebs. Passivrauchen verursacht darüber hinaus Atemwegsbeschwerden.
- Um die Nichtraucher zu schützen, muss dem Tabakkonsum in allen geschlossenen Räumen ein Ende gesetzt werden. Es reicht nicht aus, Raucher und Nichtraucher zu trennen, die Luft zu filtern und eine Klimaanlage in den Gebäuden laufen zu lassen.
- Kinder sind gegenüber der Passivrauchbelastung besonders empfindlich. Bei Kindern besteht ein Zusammenhang zwischen Passivrauchen und Mittelohrentzündungen, einer beeinträchtigten Lungenfunktion, Asthma und plötzlichem Kindstod. Die Kinder rauchender Mütter kommen mit einem geringeren Gewicht auf die Welt.

Der Bericht der obersten amerikanischen Gesundheitsbehörde „The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke“ ist einzusehen unter: <http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/>

<<< Nouvelle affiche disponible sur demande à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

LA NOUVELLE **LOI ANTITABAC**

LOI DU 11 AOÛT 2006

(MPP) Finalement, la nouvelle loi antitabac est entrée en vigueur le 5 septembre. Comme la meilleure des lois est inutile si elle n'est pas appliquée, il s'agit maintenant de bien informer la population: les fumeurs sur leurs devoirs et les non-fumeurs sur leurs droits. Où peut-on aller tranquillement sans être enfumé(e)? Où peut-on encore fumer? Où risque-t-on une amende?

Ensuite, à la police et à la douane de contrôler et d'intervenir régulièrement, car chacun sait que rien n'est plus efficace que la «peur du gendarme» (ici, une amende). Dommage que, lors du vote de la loi antitabac, la motion proposée par le parti des Verts ait été refusée par 52 députés: elle proposait d'évaluer la situation (respect de la loi) après un an.

Que vous soyez fumeur ou non-fumeur, il est important de connaître vos devoirs ou vos droits. Par cet article, nous essayons de vous donner un aperçu dans quels endroits le non-fumeur a droit à un air non pollué et où le fumeur doit s'abstenir.

LES AMENDES

Pour un fumeur: **25 à 250 €**

Pour l'exploitant d'un restaurant ou café: **251 à 1.000 €** et **jusqu'à 2.000 €** en cas de récidive.

Les contraventions peuvent être faites par la police ou la douane.

QUELQUES SITUATIONS DE LA VIE COURANTE: VOUS ALLEZ...



... au restaurant

Interdiction de fumer (sauf si le tenancier propose une pièce séparée, qui ne représente que maximum 1/4 de la surface réservée aux clients; de plus, le tenancier doit avoir obtenu une autorisation du Ministre de la santé). On peut évidemment fumer à l'extérieur (terrasse, etc). Il est utile de savoir que la loi s'applique aussi aux restaurants de clubs privés (par exemple d'un club de tennis) et aux salons de consommation des pâtisseries et boulangeries.



... au café

Malheureusement, on peut y fumer. Par contre, si on y sert des plats, alors c'est interdit de 12h à 14h et de 19h à 21h. Difficile à gérer pour le patron qui risque gros!



... à l'hôpital

Interdiction totale si vous venez en visite. Si vous êtes hospitalisé(e) et après en avoir fait la demande, il est possible de fumer dans un seul fumoir dans l'hôpital.



... dans une galerie marchande

De nombreux clients vont saluer l'interdiction totale de fumer dans ces endroits, surtout dans les couloirs des galeries marchandes, comprenant échoppes ouvertes et bars.



... au cinéma ou au théâtre

Depuis longtemps, il est interdit de fumer dans la salle de spectacle; maintenant s'y ajoute l'interdiction dans tout le bâtiment (couloirs, halls, caisses, etc.): Finis les couloirs enfumés des cinémas ou les pauses enfumées au théâtre. Et les fumeurs sont priés de sortir, car les fumoirs sont interdits!



... dans tout commerce de denrées alimentaires

Ça semble évident; remarquons que ceci s'applique aussi à l'intérieur des stations-services à essence où on vend à manger!



... à l'école ou à l'université

Ici, la loi est très stricte pour des raisons d'éducation et d'exemplarité: interdiction totale de fumer à l'intérieur et dans l'enceinte. Il est révolu le temps où les élèves pouvaient fumer dans la cour et les professeurs dans une salle pour fumeurs!



... à la mairie, dans un ministère, dans une gare ou tout autre bâtiment de l'Etat ou de la commune

Interdiction totale de fumer dans les halls et dans toutes les salles. Evidemment, la Chambre des députés y figure et donnera le bon exemple.



... faire du sport

Il est enfin interdit de fumer partout dans le bâtiment, donc aussi bien dans les couloirs, les vestiaires qu'à la buvette! Les fumeurs doivent sortir. Sport et tabac sont incompatibles.

§ LA LOI RESUMÉE ET SIMPLIFIÉE

- La **publicité** en faveur du tabac, ainsi que toute distribution gratuite d'un produit du tabac, sont interdites. Cette interdiction englobe l'utilisation de l'emblème de la marque ou du nom de la marque du tabac.
- Toute opération de **parrainage** en faveur du tabac ou de produits du tabac est interdite.
- Il est **interdit de vendre** du tabac et des produits du tabac à des mineurs de **moins de 16 ans**.
- Il est **interdit de fumer**:
 1. à l'intérieur et dans l'enceinte des établissements hospitaliers (exceptions : fumeurs dans services psychiatriques, plus un seul fumeur par établissement hospitalier, réservé aux patients hospitalisés qui en font la demande).
 2. dans les locaux à usage collectif des institutions accueillant des personnes âgées à des fins d'hébergement, y compris les ascenseurs et corridors;
 3. dans les salles d'attente des médecins, des médecins-dentistes et des autres professionnels de la santé ainsi que des laboratoires d'analyses médicales;
 4. dans les pharmacies;
 5. à l'intérieur des établissements scolaires de tous les types d'enseignement ainsi que dans leur enceinte;
 6. dans les locaux destinés à accueillir ou à héberger des mineurs âgés de moins de seize ans accomplis;
 7. dans tous les établissements couverts où des sports sont pratiqués;
 8. dans les salles de cinéma, de spectacles et de théâtre ainsi que dans les halls et couloirs des bâtiments qui les abritent;
 9. dans les musées, galeries d'art, bibliothèques et salles de lecture, ouverts au public;
 10. dans les halls et salles des bâtiments de l'Etat, des communes et des établissements publics;
 11. dans les autobus des services de transports publics de personnes, même à l'arrêt ou en stationnement;
 12. dans les voitures de chemin de fer et dans les aéronefs;
 13. dans les établissements de restauration et les salons de consommation des pâtisseries et des boulangeries; (exception: une pièce séparée, munie d'un système d'extraction ou d'épuration d'air performant, ayant une superficie maximale de 25% de la surface du local pour clients, interdite aux mineurs de moins de 16 ans). L'interdiction de fumer s'applique également aux débits de boissons où des plats sont servis, et ceci de 12h-14h et de 19 h-21h.
 14. dans les discothèques au sens de la réglementation portant nomenclature et classification des établissements classés, dont l'accès n'est pas expressément réservé aux personnes ayant atteint ou dépassé l'âge de seize ans;
 15. dans les galeries marchandes et les salles d'exposition ouvertes au public;
 16. dans les locaux de vente de tous commerces de denrées alimentaires.
- **L'employeur doit prendre toutes les mesures** pour assurer et améliorer la protection de la santé physique et psychique des travailleurs, notamment en prenant les mesures nécessaires afin que les travailleurs soient protégés de manière efficace contre les émanations résultant de la consommation de tabac d'autrui.

PAS DE FUMÉE DE TABAC EN ENTREPRISES

(AW) LA NOUVELLE LOI VA AMENER UNE „NOUVELLE QUALITÉ DE VIE EN ENTREPRISE“, DIXIT LE MINISTRE DU TRAVAIL ET DE L'EMPLOI, FRANÇOIS BILTGEN, LORS DU VOTE DE CETTE LOI AU PARLEMENT LE 13 JUILLET DERNIER. «L'EMPLOYEUR DOIT PRENDRE TOUTES LES MESURES POUR ASSURER ET AMÉLIORER LA PROTECTION DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE DES TRAVAILLEURS, NOTAMMENT» EN PRENANT LES MESURES NÉCESSAIRES AFIN QUE LES TRAVAILLEURS SOIENT PROTÉGÉS DE MANIÈRE EFFICACE CONTRE LES ÉMANATIONS RÉSULTANT DE LA CONSOMMATION DE TABAC D'AUTRUI.» MALHEUREUSEMENT, IL N'Y A PAS VRAIMENT DE MODE D'EMPLOI DANS CE TEXTE. IL Y A UNE OBLIGATION DE RÉSULTAT, CE QUI, EN FAIT, EST TRÈS FORT, MAIS IL N'EST PAS INDIQUÉ PAR QUELS MOYENS Y ARRIVER. C'EST À L'EMPLOYEUR DE SE DÉBROUILLER, SI ON PEUT DIRE. EN TOUT CAS, PLUS RIEN NE L'EMPÊCHE DE PASSER À L'ACTION, PUISQUE LA LOI LUI DONNE AU MOINS LE DROIT D'INTERDIRE DE FUMER POUR PROTÉGER LES NON-FUMEURS.



LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER AIDE LES ENTREPRISES À DEVENIR DES "ENTREPRISES SANS FUMÉE, MAIS PAS SANS FUMEURS" ■ ■ ■

Les entreprises inactives jusqu'ici dans ce domaine vont devoir s'y mettre et appliquer une bonne politique de gestion du tabagisme. Mais attention: il ne s'agit pas de lancer une campagne ponctuelle ou de lancer un règlement d'interdiction sans en assurer le suivi. Il y aura une obligation de résultat!

C'est la raison pour laquelle la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose ses services aux grandes et moyennes entreprises pour devenir une «entreprise sans fumée, mais pas sans fumeurs». En fait, elle le

fait depuis plus de 10 ans, s'appuie sur une solide expérience (de ce qui marche et ce qui ne marche pas) et développe actuellement ses services dans ce domaine en fonction des besoins.

Sensibilisation, information et aide, le tout passant par une excellente communication, sont les conseils principaux donnés par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

Voilà pourquoi, elle propose divers modules aux entreprises allant de l'évaluation de la situation à des conférences et des séminaires d'arrêt en passant par exposition, stand d'information, Newsletter mensuelle, publications et autres.

ET VOTRE ENTREPRISE, ELLE EN EST OÙ?

Jusqu'ici, vous ne vous êtes pas préoccupé(e) du tabagisme dans votre entreprise.

➔ **Maintenant, il est temps d'agir.** La loi de lutte antitabac du 11 août 2006 vous invite à protéger les non-fumeurs du tabagisme passif.

➔ **Contactez-nous** pour un premier entretien.

Nous proposons de vous accompagner dans le développement de votre politique antitabac. Notre rôle est d'offrir des outils, des méthodes et des stratégies pour permettre à votre entreprise de progresser efficacement au travers de ces différents stades de développement.

Vous avez déjà pris des initiatives concernant le tabagisme en entreprise.

➔ C'est bien. Maintenant, il s'agit d'abord de réglementer, le cas échéant de continuer. **Choisissez parmi nos modules** l'un ou l'autre outil pour garder le tabagisme à l'ordre du jour.



LOI DU 11 AOÛT 2006

«L'employeur doit prendre toutes les mesures pour assurer et améliorer la protection de la santé physique et psychique des travailleurs, notamment en prenant les mesures nécessaires afin que les travailleurs soient protégés de manière efficace contre les émanations résultant de la consommation de tabac d'autrui.»

NOS MODULES ET OUTILS POUR LES ENTREPRISES



Module: ANALYSE DE LA SITUATION

Nous proposons un **entretien** avec votre direction (et/ou le responsable du projet) pour analyser la situation de l'entreprise. Une **enquête interne** fournie par nos soins fera connaître prévalence et opinions (gêne du tabagisme passif, demande d'une politique de gestion du tabagisme, etc) et donnera une analyse des besoins et actions possibles.

Module: INFORMATION

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose à côté de ses **brochures et périodiques** d'information ayant souvent le tabagisme comme sujet, un abonnement par mail à la **Newsletter mensuelle d'information** pour entreprises, ainsi qu'une **exposition** présentant divers aspects du tabac.

Module: ACTION

- Un collaborateur de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer tient un **stand d'information** et répond aux questions des visiteurs sur les différents aspects du tabagisme. La possibilité est offerte également aux fumeurs et non-fumeurs de tester leur taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré.
- Notre **cigarette géante** « Big Killer » peut symboliser ou médiatiser un événement de votre entreprise dans la lutte contre la cigarette.

Module: SENSIBILISATION

Divers outils sont proposés par nos services pour optimiser la campagne de communication au personnel (dépliant «Lieux de travail sans fumée», spot antitabac, posters, autocollants, table-tents et gadgets).

Module: AIDES AUX FUMEURS

- Une **conférence d'information «Tabac-Stop»** de 2 heures peut être organisée pour ceux qui souhaitent arrêter de fumer, qui viennent d'arrêter ou plus généralement aux fumeurs intéressés à en savoir plus sur la désaccoutumance (minimum: 20 personnes).
- Pour ceux qui souhaitent vraiment s'arrêter et être aidés, un **cours d'aide à l'arrêt tabagique** en 3 séances est proposé (10-12 personnes)
- Chaque fumeur a aussi la possibilité de s'informer ou de se faire conseiller, étape par étape, en s'adressant au **service téléphonique Tabac-Stop** de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél: 45 30 331)

Module: FORMATION

Cette formation (4 séances) s'adresse à ceux qui s'intéressent au problème du tabagisme et veulent participer à la lutte antitabac au sein de leur entreprise.

CONTACTEZ-NOUS

Si vous êtes intéressé par un de ces modules et si votre entreprise compte plus de 50 salariés, contactez-nous pour avoir plus de détails et connaître les coûts éventuels. Tél: 45 30 331

L'EXEMPLE DE 2 ENTREPRISES: DEXIA ET CEGEDEL

POUR DONNER UN APERÇU SUR LA PRÉPARATION, LES DIFFICULTÉS, LES SOLUTIONS ET LES RÉGLEMENTS, NOUS AVONS INTERVIEWÉ DEUX ENTREPRISES TRÈS DIFFÉRENTES AVEC LESQUELLES NOUS AVONS TRAVAILLÉ POUR LA GESTION DU TABAGISME EN ENTREPRISES.



PHILIPPE HUEGENS,
CONSEILLER RELATIONS SOCIALES,
DEXIA BIL
BANQUE NON-FUMEUR
DEPUIS LE 30 JUIN 2006

1. Quelles actions recommandez-vous lors de la phase préparatoire avant de devenir une «banque non-fumeur»?

Pour nous, le plus important était d'avoir une communication très claire dès le début et de nous donner suffisamment de temps. Le projet s'est donc déroulé sur 12 mois: c'est un délai qui nous a semblé nécessaire pour pouvoir mettre tous les atouts de notre côté, pour communiquer avec le personnel sous diverses formes, pour mettre en place des enquêtes, pour collecter des informations et les diffuser à notre personnel, et aussi pour organiser la logistique.

2. Quelles ont été les difficultés lors de la phase préparatoire de la "banque sans fumée"?

Nous n'avons pas vraiment rencontré de difficultés, mais plutôt des réticences

ou des interrogations de la part de quelques collaborateurs. Je pense que nous avons pu répondre à toutes ces inquiétudes et questions, et ce pour différentes raisons. D'abord, nous avons profité d'une forte implication de la direction et particulièrement de notre directeur des ressources humaines, Christian Scharff, pour qui la santé et le bien-être au travail représentent des valeurs importantes. Il n'a jamais manqué d'intervenir sur le sujet lors de forums des cadres ou de comités de direction. Il a négocié pour nous des moyens humains et financiers importants, et nous a soutenu à tous les niveaux lors des négociations. Nous avons aussi généré une implication importante de la délégation du personnel qui était notamment présente dans le groupe de travail Oxygène. En fin de compte, on peut dire que nous ne nous sommes heurtés à aucune difficulté insurmontable.

3. Quelles solutions avez-vous trouvées pour les fumeurs?

L'objectif initial du projet Oxygène n'était pas de réduire le nombre de fumeurs, mais de protéger les non-fumeurs. Nous avons mis en place un abri pour les fumeurs à l'extérieur. Parallèlement, nous avons aussi voulu proposer des aides adéquates pour les

fumeurs qui souhaitent s'arrêter: nous intervenons dans le remboursement des traitements, nous distribuons des patchs et nous prodiguons des conseils via notre infirmier. Les employés fumeurs qui le désiraient ont aussi profité du service téléphonique «Tabac-Stop» de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Je sais qu'ils ont été nombreux à téléphoner à la Fondation pour se faire conseiller. Plusieurs conférences ont aussi été organisées sur des thèmes tels que le tabagisme passif, l'arrêt tabagique et la diététique.

4. Quelles sont vos premières expériences après la mise en place du règlement anti-tabac du 30 juin 2006?

Évidemment, c'est un peu tôt pour faire un bilan définitif. Mais nous pouvons quand même dire que la nouvelle réglementation est aussi bien appréciée des non-fumeurs que des fumeurs qui ont donné un feedback assez positif des mesures mises en place. Certains d'entre eux m'ont même avoué qu'ils appréciaient de pouvoir sortir fumer une cigarette à l'extérieur. Bien entendu, nous poursuivons nos actions d'information et d'aide, et nous restons attentifs au respect de notre nouveau règlement. Nous referons un bilan en fin d'année – après les beaux jours d'été!

LA FONDATION NOUS A SENSIBILISÉ AUX TYPES DE MESSAGES QU'IL FALLAIT ÉVITER DE FAIRE PASSER: NE PAS FAIRE UNE CHASSE AUX FUMEURS, MAIS UNE CHASSE À LA FUMÉE. ■ ■ ■

5. Que vous a apporté la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer dans le cadre de votre politique anti-tabac?

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer nous a été d'un grand secours dès le début du projet. Nous avons fait appel à elle pour avoir des lignes directrices et des conseils. La Fondation nous a conseillé un plan d'action qu'elle a élaboré pour les entreprises souhaitant devenir "non-fumeur" et nous avons scrupuleusement suivi ce plan de la première à la dernière étape: communication claire des objectifs, implication de la direction, réalisation d'une enquête interne, mise en place des mesures d'aide pour les fumeurs qui souhaitent arrêter, etc. La Fondation nous a sensibilisé aux types de messages qu'il fallait éviter de faire

passer: ne pas faire une chasse aux fumeurs, mais une chasse à la fumée. L'expérience de la Fondation nous a vraiment permis de mettre en œuvre une stratégie efficace. La Fondation a aussi joué un rôle important grâce à des conférences et grâce à sa Newsletter électronique mensuelle et diverses informations pratiques que nous publions sur notre site intranet Oxygène.

Enfin, la Fondation a évidemment donné une crédibilité au projet, ce qui lui a donné plus de poids.

6. Quels conseils pouvez-vous donner à d'autres entreprises?

Les conseils le plus importants que je pourrai donner sont de se ménager suffisamment de temps et de moyens pour réaliser le projet, de communiquer

de manière très claire et précise sur les intentions de l'entreprise puis de s'y tenir.

Chez Dexia BIL, nous avons la chance d'avoir un infirmier à temps plein qui a joué et continue de jouer un rôle important dans cette campagne. Beaucoup de gens sont venus chez lui pour recevoir des aides ou des conseils.

Bien sûr, je recommande aussi aux entreprises de se faire conseiller par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer qui a une grande expérience dans ce domaine, qui a fait preuve de beaucoup de disponibilité et qui pourra certainement aider à adapter le projet à chaque type d'entreprise.





JIM SCHUMANN,
CHEF DES RESSOURCES HUMAINES,
CEGEDEL
ENTREPRISE SANS FUMÉE
DEPUIS LE 1^{ER} MAI 2006

1. Quelle était la situation en matière de politique antitabac avant le 1 mai 2006?

En fait, notre entreprise avait déjà une réglementation: interdiction de fumer dans les voitures de service, existence d'espaces fumeurs ouverts, remplacés en 2003 par des espaces fumeurs fermés. Puis ces espaces fumeurs fermés ont amené de nombreuses plaintes de la part des employés des bureaux adjacents (mauvaise odeur et va-et vient constant des fumeurs). Il fallait y remédier.

2. Quelles actions recommandez-vous lors de la phase préparatoire avant de devenir une «entreprise non-fumeur»?

Plusieurs choses nous semblent primordiales pour la réussite d'un tel projet. Pour commencer, le comportement et l'attitude des dirigeants et des cadres vis-à-vis de la problématique sont décisifs pour élaborer une politique de gestion du tabagisme dans l'entreprise. Ensuite, il faut sensibiliser tout le personnel au tabagisme passif et aux modes de vie sains. L'intervention d'une autorité externe comme la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer peut être décisive pour dynamiser le processus et pour continuer, sans retour en arrière possible. L'enquête de la Fondation

Luxembourgeoise Contre le Cancer, effectuée en 2005, a permis de mieux analyser la situation. Un groupe de travail et la délégation du personnel ont analysé les problèmes concrets et se sont prononcés pour un soutien actif de la politique à suivre.

3. Quelle solution avez-vous trouvée pour les fumeurs?

Mesure symbolique d'abord: nous avons mis partout des pommes. La pomme symbolise la santé et la cigarette tout le contraire! Tout le monde pouvait avoir autant de pommes qu'il voulait pendant la journée. Je crois que cela a été un grand succès. Au siège, à Strassen, les fumeurs doivent sortir à l'extérieur du bâtiment. Mais ce règlement ne fait pas que des heureux. Entre autres, les sorties sont devenues plus «visibles» et les non-fumeurs se plaignent de ces pauses supplémentaires des fumeurs. La délégation du personnel a recommandé d'installer dès que possible un abri extérieur avec un système de pointage.

4. Qu'est-ce que vous a apporté la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer dans le cadre de votre politique anti-tabac?

Le rôle et l'importance de la Fondation ont été de dynamiser le processus et de faire avancer les discussions qui stagnaient depuis quelque temps.



Une enquête, basée sur un questionnaire élaboré par la Fondation, a été lancée au cours de l'année 2005. Les résultats nous ont montré des choses intéressantes et concrètes: quelle est notre population qui fume, où est-ce qu'on fume, quelles sont les habitudes, etc. Ceci a souligné la nécessité d'actions concrètes en matière de gestion du tabagisme chez Cegedel. Avec cette enquête, nous disposons de données peu susceptibles de faire l'objet de critiques méthodologiques. Depuis décembre 2005, la Newsletter mensuelle de la Fondation est reprise sur notre site Intranet et permet à chacun de s'informer sur les modes de vie sains.

LE COMPORTEMENT ET L'ATTITUDE DES DIRIGEANTS ET DES CADRES VIS-À-VIS DE LA PROBLÉMATIQUE SONT DÉCISIFS. ■ ■ ■

5. Quels conseils pouvez-vous donner à d'autres entreprises?

Il n'est pas possible de donner des conseils généraux en la matière. Au départ, il faut tenir compte des diverses sensibilités des partenaires et interlocuteurs concernés. Mais il faut surtout ne pas se laisser entraîner dans un débat émotionnel.

S'ARRÊTER DE FUMER? C'EST POSSIBLE!

(AW) AVEC QUELLE FACILITÉ OU DIFFICULTÉ, LES EX-FUMEURS AU LUXEMBOURG ONT-ILS RÉUSSI À ARRÊTER DE FUMER ? QUELS SONT LES TRUCS ET ASTUCES QU'ILS ONT UTILISÉS POUR SE DÉBARRASSER DE LEUR VICE? SUITE À NOTRE APPEL DANS L'ÉDITION PRÉCÉDENTE, NOUS AVONS REÇU DE NOMBREUX TÉMOIGNAGES. EN VOICI QUELQUES EXTRAITS CHOISIS PARMI LES NOMBREUSES RÉPONSES REÇUES.



GLORIA GALVEZ, 31
SECRÉTAIRE MÉDICALE
DERNIÈRE CIGARETTE
LE 22 OCTOBRE 2001

«J'ai fumé un paquet de cigarettes par jour pendant 13 ans; aujourd'hui, je n'en suis pas très fière. Ce qui m'a motivée à arrêter? La **peur du cancer**, la **mauvaise odeur** et la **mauvaise conscience** de dépenser tellement d'argent pour une chose aussi malsaine. Arrêter de fumer n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire. Pour moi, plusieurs choses m'angoissaient pour arrêter: la peur de ne plus savoir communiquer sans cigarette (lors de chaque conversation, j'allumais une clope), la peur de m'ennuyer et la **peur de grossir**. Pour ne pas grossir, j'ai changé radicalement mes **habitudes alimentaires** et j'ai commencé à **faire du sport**. A chaque

envie de fumer, j'ai bu beaucoup d'eau et j'ai pris un chewing-gum avec de la nicotine.

J'aimerais remercier mon copain Tony, un non-fumeur convaincu: il m'a toujours soutenue pendant cette période et ne m'a jamais dit que c'était facile. Et merci également au service TABAC-STOP de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, qui m'a encouragée, conseillée et donné une brochure très utile.»

bête de commencer, bien qu'en ce temps là, nous étions fort peu informés sur les dangers du tabac. J'ai arrêté définitivement à 38 ans, mais après **3 tentatives**: cela n'a pas été facile, mais mon corps me donnait des signaux: quintes de toux et douleurs dans les artères. Il n'acceptait plus d'être continuellement empoisonné par le goudron et la nicotine.

Ma famille m'y a aidée, mais aussi mes collègues de travail au bureau, qui respectaient ma décision, et allaient fumer autre part. L'envie insatiable de fumer a disparu peu à peu, car j'avais réussi à bien me **préparer mentalement** à cet état de non-fumeur. Finalement, la cigarette me dégoûtait et me dégoûte encore aujourd'hui. Aujourd'hui, je me sens en parfaite santé.

Grâce à mon expérience d'ancienne fumeuse, j'aime collaborer avec la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer lors de ses campagnes anti-tabac: motiver les jeunes à ne jamais toucher au tabac; aider les ex-fumeurs à ne pas rechuter et soutenir les fumeurs dans leurs efforts d'abandon de ce poison dangereux et onéreux qu'est la cigarette.»



ANTOINETTE PROBST, 66
FONCTIONNAIRE UE E.R.
DERNIÈRE CIGARETTE :
IL Y A 30 ANS

«Cela va faire 30 ans que j'ai arrêté de fumer. J'avais 16 ans quand j'ai commencé et je me demande aujourd'hui comment j'ai pu être si

**APPEL:
TÉMOIGNEZ
VOUS AUSSI!**

Et vous? Avez-vous arrêté de fumer depuis 5 ans? Est-ce que ça a été facile ou difficile? Quels sont les conseils que vous voudriez adresser à nos lecteurs désireux de s'arrêter?

Ecrivez-nous:
Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
209 route d'Arlon,
L-1150 Luxembourg
ou par mail au flcc@pt.lu

**TIPPS & TRICKS EINIGER LESER**

„Es war ‚nur‘ ein Buch gewesen, das mir geholfen hat, mit dem Rauchen aufzuhören - keine Medikamente oder sonst etwas. Seitdem sind fünf Jahre vergangen. Fünf Jahre, in denen ich keine Zigarette mehr anfasste. Ich gebe zu: Es war nicht immer einfach. Am Anfang habe ich keinen Kaffee und auch selten Alkohol getrunken, denn diese Getränke ‚verleiten‘ einen förmlich zum Rauchen. Dann sind ein paar Kilos dazugekommen, weil man einfach mehr Appetit hat und das Essen einfach besser schmeckt. Aber mit ein bisschen Sport und Bewegung kriegt man das in den Griff. Heute bin ich stolz darauf, es geschafft zu haben. Ein bisschen Charakter gehört natürlich auch dazu, aber ich kann nur jeden ermutigen, es zu versuchen.“
Christiane Roeder, Luxemburg

„Meine Frau und ich haben es mit Hilfe unseres Hausarztes geschafft. Wir haben Pflaster verwendet. Wichtig

ist der feste Wille, mit dem Rauchen aufhören zu wollen.“
Robert Thill, Wiltz

„Wichtig ist, sich abzulenken. Auf einmal keine Zigarette in den Fingern zu haben, ist ungewohnt. Ich lenke mich ab mit einer Tasse Kaffee, mit Spaziergängen gehen, mit Kochen, mit Kartoffel schälen, mit der Unterstützung der Kinder beim Lernen. Ich habe festgestellt: Mit dem Rauchen aufzuhören tut überhaupt nicht weh. Weder bekommt man Kopfweh, noch Bauchweh, noch zittert man oder fühlt man sich krank.“
Helene Stames, Hobscheid

„Mein Trick: Sich ärztlich beraten lassen. Und dann einen festen Willen haben. Dieser ist ganz wichtig, wenn die Verführungen von Verwandten, Freunden und Kollegen kommen. Dann muss man ‚nein, nein, nein‘ sagen.“

Jos Back, Junglinster



Dr. Marina Tomasic

Immer mehr Leute in Luxemburg nutzen die telefonische Raucher-Beratung „Tabac-Stop“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Die Fragen reichen von A-Z, von Abnehmproblemen beim Rauchen bis zur Behandlung mit Zyban. Um den Lesern von Info-Cancer einen Eindruck von der Vielfalt der Fragen zu vermitteln, haben wir an einem Juli-Tag zwei Gespräche telefonisch aufgezeichnet und die Fragen und Antworten schriftlich dokumentiert. Hier für Sie einige Auszüge aus den Gesprächen:

1. „Ich habe schon probiert, mit dem Rauchen aufzuhören aber es klappt nie, ich habe keinen Charakter dafür“

Das ist eigentlich keine Sache von Charakter. Das, was Ex-Raucher verbindet, ist die Motivation. Sie hatten nicht alle den gleichen Grund, aufzuhören. Für jede Person war etwas Anderes wichtig. Uns rufen Frauen an, die schwanger sind, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Wir haben Leute, die haben aufgehört, weil sie nicht mehr nach Zigarettenrauch riechen wollten. Andere haben ein Sport-Projekt und wollen eine bessere Kondition erreichen. Manchmal hören die Leute aufgrund einer Wette auf. Oder weil sie sich z.B. in einem

**TELEFONISCHE
BERATUNG ZUM
RAUCHSTOPP**

**WAS MAN IN LUXEMBURG WISSEN
WILL - UND SICH NOCH NIE ZU
FRAGEN TRAUTE**

Krankenhaus befinden. Und viele wollen einfach nicht mehr abhängig sein. Jeder muss für sich einen oder mehrere Gründe finden, die einfach Gewicht haben. Man muss nicht warten, bis dieser Grund vom Himmel fällt. Man kann auch ein bisschen aktiver sein und sich selbst einen oder mehrere Gründe suchen, die stark genug sind. Wir können Ihnen dabei gerne helfen.

2. „Ich habe gehört, dass man viel zunehmen kann, wenn man aufhört. Ist das wahr?“

Es ist so: 2/3 der Leute, die mit dem Rauchen aufhören, nehmen zu. 1/3 betrifft das Problem nicht. Ein Raucher verbraucht mehr Energie, das hängt mit dem Metabolismus zusammen. Wer mit dem Rauchen aufhört, verbrennt weniger Kalorien und erreicht sozusagen „sein Normalgewicht.“ Ein Ex-Raucher kann 2-5 Kilos zunehmen, oft auch deshalb, weil das Rauchen durch zusätzliches Essen kompensiert wird. Eine solche Kompensation ist durchaus verständlich, denn als Raucher hat man sich daran gewöhnt, sein Hungergefühl zwischendurch nicht mit Essen zu beantworten, sondern mit einer Zigarette. Man soll durchaus etwas essen, aber es sollte eher ein Stück Obst sein, oder etwas

Gemüse. Um als Ex-Raucher nicht zuzunehmen, ist körperliche Aktivität fast ein Muss. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie drei- bis viermal die Woche ungefähr 30 Minuten zusätzlich körperlich aktiv sein. Aber es muss schon etwas sein, das Sie leicht ins Schwitzen bringt.

3. „Ich habe schon mal 5 Jahre nicht mehr geraucht und dann habe ich wieder angefangen. Ich kann mich jetzt überhaupt nicht dazu bringen, dass ich aufhöre.“

Es ist zwar immer schade, wenn man viele Jahre nicht geraucht hat und wieder anfängt, aber das kommt nicht selten vor. Sie wissen bestimmt auch, in welchem Moment Sie wieder angefangen haben und warum. Behalten Sie diese Situation im Kopf und lernen Sie daraus.

Jetzt wäre es wichtig für Sie, einen Grund zu finden, der genau so stark ist wie der vor fünf Jahren. Dann können wir gemeinsam sehen, ob Sie es so ähnlich machen wollen wie beim ersten Rauchstopp – oder ob Sie dieses Mal andere Wege einschlagen wollen. Wir beraten Sie gerne.

**„TABAC-STOP“ – LE SERVICE TÉLÉPHONIQUE
D'AIDE À L'ARRÊT TABAGIQUE
DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER**

La meilleure chose que vous pouvez faire pour votre santé, c'est d'arrêter de fumer! Depuis plus de 10 ans, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer soutient tous ceux qui veulent se libérer de la cigarette: grâce à ses brochures, grâce à ses exposés, mais aussi grâce à son service d'aide par téléphone „TABAC-STOP“, qui analyse votre situation personnelle (dépendances, etc). Prenez votre téléphone, faites le numéro **45 30 331** et faites-vous conseiller ou demandez tout simplement la brochure Tabac-Stop. Consultations et brochures sont gratuites.





Über 1.000 Teilnehmer

MISSION NICHTRAUCHEN

WETTBEWERB FÜR NICHTRAUCHER-KLASSEN: DIE GEWINNER 2005/06

Gratulation an alle SchülerInnen unseres Wettbewerbs „Mission Nichtrauchen“, die immer noch Nichtraucher sind. Ein Dankeschön an die LehrerInnen, die ihre Schüler während der sechs Monate begleitet und unterstützt haben (November 2005 - Mai 2006).



Vielen Dank an die teilnehmenden Lehrer

195 Klassen hatten sich angemeldet, 125 haben es geschafft, sechs Monate lang eine Nichtraucher-Klasse zu bleiben.

Wie jedes Jahr veranstaltete die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer Ende Mai das traditionelle Antitabak-Fest, um die Schüler zu belohnen, die es bis in die Endrunde geschafft haben. Die Fondation bekräftigte damit ihr Engagement für eine Welt ohne schädliche Tabakprodukte, welche als Verursacher von Krebs in einem von drei Fällen gelten.

Auf dem Antitabak-Fest auf der Place d'Armes in Luxemburg wurden die drei nationalen Preise verlost. Gewonnen haben folgende drei Klassen:



Die Gewinnerklasse

1. Preis: 7 EST2, Lycée Aline Mayrisch Luxemburg (Lehrer: Jean Pierre Majerus)
2. Preis: 7 MOI, Lycée Classique Diekirch (Lehrerin: Isabelle Scharitz)
3. Preis: 6 CM1, Lycée Technique Josy Barthel Mamer (Lehrer: Claude Christnach)

Bestandteil des Festes war eine Rallye namens "Mission (Im)possible" - in Zusammenarbeit mit dem Service des Sports der Stadt Luxemburg. Mehr als 1.000 Schüler meldeten sich zu dieser Rallye an, die sportliches Geschick und detektivisches Gespür erforderte. 28 Gruppen haben den Lösungsspruch



Danke an die Stadt Luxemburg-Service des Sports

„All Zigarette ass schiedlech“ herausgefunden und alle Aufgaben erfolgreich gelöst.

Wie jedes Jahr begeisterte ein umfangreiches Animationsprogramm die Schüler. Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer lud bekannte nichtrauchende Künstler ein, so zum Beispiel den Zauberer David Goldrake, der mit einer eindrucksvollen Anti-Tabak-Show zeigte, dass „Rauchen out“ ist. Manoel Batista von Li Marteling Dance bewegte die jungen Teilnehmer zum Hip-Hop und lebte selbst vor, zu welcher Dynamik man mit einer „Nichtraucher-Puste“ fähig ist.

Dass das Antitabak-Fest auch dieses Jahr zu so einem großen Erfolg wurde, ist auch den zahlreichen Sponsoren, Animatoren sowie den Ehrenamtlichen der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer zu verdanken.

AUSGABE 2006/07

Worum geht es bei dem Wettbewerb?

Dieser Wettbewerb (zur Gänze organisiert von der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer) richtet sich an Klassen mit Schülern zwischen 12 und 15 Jahren. Es geht darum, während eines Zeitraums von 6 Monaten eine Nichtraucher-Klasse zu bleiben – mit einer Toleranzgrenze von 10%.

Warum organisiert die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer diesen Wettbewerb?

Der Raucheranteil bei den 15-17 jährigen in Luxemburg beträgt 19%, bei den 18-24 jährigen 41%. Angesichts der bekannten gesundheitlichen Schäden, die das Rauchen verursachen kann, ist

Raucherprävention bei Jugendlichen dringend erforderlich, denn ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen.

Warum ist gerade im Schuljahr 2006/2007 eine Teilnahme so wichtig?

Das Parlament hat am 13. Juli das sogenannte „Antitabak-Gesetz“ beschlossen. Die Verabschiedung des Gesetzes ist eine Sache. Jetzt kommt es auf die Umsetzung an - auch in den Schulen. Die Lehrer und Schüler bekommen mit dem Wettbewerb „Mission Nichtrauchen“ ein hilfreiches Werkzeug in die Hand. Das Thema „Rauchen“ kann so spielerisch in den Unterricht eingebaut werden.



Warum sollten ALLE Klassen mit 12-13 jährigen Schülern an diesem Wettbewerb teilnehmen?

In diesem Alter kommen die ersten Versuchungen, mit dem Rauchen zu beginnen. Wettbewerbsziel ist es, dass gerade Schüler in diesem kritischen Einstiegsalter von 12 und 13 Jahren nicht mit dem Rauchen beginnen.

APPEL AUX ENSEIGNANTS

SI VOUS ENSEIGNEZ DANS UN LYCÉE, CET APPEL VOUS CONCERNE !

Depuis le 5 septembre, la loi interdit de fumer dans tout établissement scolaire et dans son enceinte. Finies les cigarettes fumées dans la cour ou dans la salle fumeur! Pour ne pas jouer constamment à la police pour détecter les infractions, essayez de dialoguer avec vos élèves sur le pourquoi de la loi. Pour cela, ils doivent connaître les effets possibles du tabagisme passif. Expliquez-leur que la loi a pour but de protéger les non-fumeurs des suites de la fumée de tabac, donc de sauver des vies. Motivez aussi ceux qui fument à s'arrêter.

Sauver des vies, c'est ça la lutte contre le tabac, puisque 1 fumeur sur 2 meurt des suites de son tabagisme. C'est aussi le sujet de notre dernier périodique Den Insider qui est consacré essentiellement à la loi (pourquoi, où, etc).

Et quoi de mieux que de participer avec votre classe au concours «Mission Nichtrauchen» - cela demande peu d'efforts et pourra rapporter gros – à condition que votre classe relève le défi de rester non-fumeur pendant 6 mois.

Après inscription, vous recevrez le poster de l'édition 2006/07 avec les auto-collants, des infos grâce à notre Newsletter mensuelle, et à la clé, la possibilité de participer fin mai à notre grande fête pour les classes finalistes!

Vous voulez inscrire votre classe? Téléphonez-nous au 45 30 331 ou écrivez-nous à fllcc@pt.lu.

UNKONVENTIONELLE BEHANDLUNG IN DER ONKOLOGIE: WIRKSAM?

WIE BEURTEILEN?

Barbara STREHLER-KAMPHAUSEN, Dipl.- Psychologin der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer



Schätzungen zufolge verlässt sich jeder dritte Krebspatient nicht allein auf Operation, Chemotherapie und Bestrahlung, sondern er greift zusätzlich zu sogenannten „unkonventionellen Behandlungsmethoden.“ Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein breites Spektrum von Angeboten: von Nahrungsergänzungsmitteln über Methoden zur Stimulierung des Immunsystems bis hin zu komplexen Behandlungsverfahren fremder Kulturkreise. Aktuell beliebte Verfahren kreisen um die Metapher der „negativen Energie“, die ausgeglichen werden soll. In der Regel werden solche Methoden als „Ergänzung“ zur Schulmedizin angeboten, gelegentlich aber auch als „Ersatz“ angepriesen, inklusive vieler Versprechungen wie "keine Nebenwirkungen" oder ähnlichen Behauptungen.

Was ist tatsächlich dran an den vielen

Therapien, die als „sanft“, „biologisch“, „unterstützend“ oder als „alternativ“ bezeichnet werden - also mit Begriffen, die wie Zauberworte klingen im Vergleich zu den harten Realitäten bei Standardverfahren? Welche Fragen sollten sich Patienten stellen, um nicht jedem Anbieter gleich blind zu vertrauen?

FRAGE DER WIRKSAMKEIT

In der Medizin muss für jede Behandlungsmethode in gut geplanten und dokumentierten Studien ein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden – nach äußerst strengen Kriterien. Nur wenn diese „harten Daten“ vorliegen, darf seriöserweise davon gesprochen werden darf, dass eine Behandlungsmethode von Nutzen ist. „Die wissenschaftliche Basis für unkonventionelle Verfahren ist derzeit dünn“ - darüber sind sich die Experten weitgehend einig. Es existiert nur eine geringe Anzahl von aussagekräftigen Studien. Viele Studien sind unter methodischen Aspekten mangelhaft und damit nicht verwertbar. Experten bemängeln, dass selbst altbekannte Verfahren, wie z.B. die Misteltherapie, bis heute den Nachweis der Wirksamkeit schuldig geblieben sind.

Nach jetzigem Wissensstand muss somit davon ausgegangen werden, dass **unkonventionelle Methoden keine Alternative zu den bewiesenen Methoden der Schulmedizin** darstellen. Es gibt aktuell **keine Möglichkeit, Krebs mit unkonventionellen Methoden zu heilen.**

HILFREICHE TIPPS ZUR BEURTEILUNG

In Lebenskrisen gelten für viele Menschen andere Spielregeln, und so greifen manche Patienten, die "bloß nichts versäumen wollen", unkritisch zu unkonventionellen Behandlungsmethoden. Solche Angebote sollten mit der nötigen Sorgfalt hinterfragt werden. Hier einige hilfreiche Tipps:

1. Der Patient sollte sich nicht auf Versprechen von Anbietern verlassen, dass ihre "Methode schon sehr vielen anderen Patienten geholfen" habe. Auch soll er sich nicht unter Druck setzen lassen, dass „dies seine einzige Chance“ wäre. Einige Anbieter wissen um die Angst der Patienten und sind bereit, diese auszunutzen. Es hilft auch nicht, dass einige (in diesen Bereich fallende) Medikamente als Arzneimittel zugelassen sind.

Diese Tatsache allein hat keine Bedeutung für die Krebswirksamkeit. Selbst Methoden, die im günstigsten Fall tatsächlich einen Einfluss auf das Immunsystem dokumentieren können, sind mit Skepsis zu betrachten. Denn es fehlt der Nachweis, dass diese Veränderung des Immunstatus ihrerseits eine Wirkung auf die Krebserkrankung hat.

2. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Anbieter von unkonventionellen Verfahren das Misstrauen in die Schulmedizin fördern - nach dem Motto: „Die Chemotherapie schadet Ihnen.“ Grundsätzlich gilt, dass unkonventionelle Behandlungsverfahren keinesfalls als Alternative zur Schulmedizin eingesetzt werden sollen. Während Menschen mit gutartigen Erkrankungen im Falle des Versagens von alternativen Methoden die Möglichkeit haben, sich jederzeit wieder der Schulmedizin zuzuwenden, haben Betroffene im Bereich der Onkologie nie die Chance, Fehlentscheidungen zu korrigieren. Ein Verzug von Wochen oder gar Monaten kann einen heilbaren Krebs unheilbar machen.
3. Fragen Sie immer: Welche Wirkungen, Nebenwirkungen und auch Wechselwirkungen mit anderen Therapien sind dokumentiert? Die Frage nach den Wechselwirkungen

ist wichtig. Selbst ein so „harmloses“ Präparat wie Johanniskraut, welches häufig bei depressiven Verstimmungen eingesetzt wird, kann die Wirksamkeit der Chemotherapie herabsetzen.

4. Nützlich bei der Beurteilung können seriöse Patientenratgeber sein (Literaturempfehlungen im Anhang). Sie geben Orientierung indem sie anhand von Punktesystemen den Nutzen einer Methode einschätzen.
5. Immer sollte auch das Gespräch mit den bisher behandelnden Ärzten und eventuell weiteren Fachleuten gesucht werden. Ebenso sollte die Krankenkasse kontaktiert werden, um nicht böse Überraschungen bei einer Nichtübernahme der Kosten zu erleben. Der Anbieter der Methode sollte qualifiziert sein und sich wirklich gut auskennen.
6. Ein weiterer Prüfstein für unkonventionelle Behandlungsverfahren ist die Frage, ob diese die Lebensqualität der Patienten unter der Chemo- oder Strahlentherapie verbessern können. Hier gibt es einige Studien, die auf eine höhere Lebensqualität für Nutzer hinweisen, z.B. auf weniger Nebenwirkungen bei Standardtherapien, gesteigertes Wohlbefinden oder auf die Verminderung von depressiven Verstimmungen.

SCHLUSSBEMERKUNG

Auf einer Ärztetagung zum Thema in Köln im Mai 2006 wurde der Einsatz unkonventioneller Verfahren zur Symptomlinderung (... nicht zur Heilung!) durchaus konstruktiv diskutiert. „Selbst aktiv zu werden und nicht nur die Chemo über sich ergehen zu lassen“, so schildern manche Patienten ihre Motive. Vielleicht lassen sich diese Wünsche aber auch durchaus anders erfüllen - so die Vertreter auf der Kölner Ärztetagung. Zum Beispiel mit der Teilnahme an einer Entspannungs- oder Gesprächsgruppe, dem Mitmachen in einer Nordic-Walking-Gruppe oder einer Umstellung der Ernährung. Und so mancher Patient leistet sicherlich am meisten für seine Gesundheit, wenn er den Griff zur Zigarette bleiben lässt.

LITERATURHINWEISE:

- Patientenratgeber: Komplementäre Verfahren, Tumorzentrum Freiburg am Universitätsklinikum, 2006
- Ratgeber unkonventionelle Krebstherapien, Pr. Dr. Karsten Münstedt, Ecomed Medizin, 2005