

# info cancer

n° 102 décembre 2020

**La consommation  
d'alcool, quel  
impact sur votre  
santé ?**



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

## Notre conseil d'administration

**Présidente d'honneur** : S. A. R. la Grande-Duchesse

**Présidente** : Dr Carole Bauer

**Vice-présidents** : Dr Danielle Hansen-Koenig et Dr Jean-Claude Schneider

**Membres** : M<sup>e</sup> Tom Loesch et Dr Fernand Ries

## Notre équipe

**Directrice** : Lucienne Thommes

**Collaborateurs** : Vanessa Berners, Laurie Bringer, Claudia Gaebel, Jennifer Homand, Manon Kucharczyk, Madalena Lopes Rosa, Thierry Ludwig, Elsa Marie, Sonia Montet, Nathalie Rauh, Martine Risch, Barbara Strehler et Alexa Valentin

## Nos coordonnées

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

T : 45 30 331

www.cancer.lu • fondation@cancer.lu

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

**Accès** : en bus, ligne 11, 16 et 22 (Stade Josy Barthel)

Parking réservé aux patients (derrière la maison)

RCS Luxembourg G 25

## infocancer n°102

**Nombre d'exemplaires** : 86.000

**Impression** : Techprint (imprimé au Luxembourg)

**Photos** : Claude Piscitelli ; iStockphoto

**Abonnement** : gratuit sur simple demande

**Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)**

Toutes les actions de la Fondation Cancer ne sont possibles que grâce à la générosité des donateurs.

Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

**CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000**

La Fondation Cancer est membre fondateur de l'asbl 'Don en Confiance Luxembourg'.

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



Retrouvez-nous sur :



## SOMMAIRE

Faites le bon choix

Sober Buddy Challenge

Cancer du sein

Droit à l'oubli

COVID-19 : un état d'urgence permanent

Collecte de fonds



LUCIENNE THOMMES  
Directrice

De Verwaltungsrout an déi ganz Ekipp vun der Fondation Cancer wënschen lech schéi Feierdeeg an ee glécklecht néit Joer.

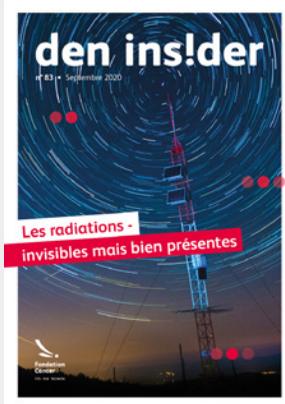
Si l'année 2020 laisse à chacun un souvenir difficile, nous espérons que 2021 vous apportera, à toutes et à tous du bonheur et de tendres moments avec ceux qui vous sont chers.

Passt gutt op lech op. Mir sinn a mir bléiwen fir lech do.

Bonne année 2021 !

NOUVELLE EDITION

## den ins!der 83 : Les radiations – invisibles mais bien présentes



Nous sommes exposés quotidiennement à des radiations invisibles qui ont des effets divers sur notre santé. D'une part, les rayonnements radioactifs peuvent par exemple provoquer le cancer. D'autres part, la radiothérapie fait partie, comme la chimiothérapie, des traitements conventionnels du cancer. Par ailleurs, les rayonnements fournissent de l'énergie, facilitent le transport de données, et permettent de

diagnostiquer et de traiter des maladies.

Mais derrière ces avantages se cachent divers risques que nous voulons mettre en lumière dans cette édition. Nous expliquons aussi comment s'en protéger.

Outre des informations générales sur le rayonnement solaire ainsi que sur les rayonnements électromagnétiques et radioactifs, ce numéro comporte aussi un entretien avec le Chef de la Division de la radioprotection du Ministère de la Santé.

Édité en langues française et allemande par la Fondation Cancer, *den ins!der* est un magazine trimestriel à destination des jeunes de 12 à 16 ans. Il a pour objectif de sensibiliser de manière adaptée les adolescents à des enjeux de santé en leur donnant des informations clés, en rapport avec leurs préoccupations.

De plus, cette publication informe à titre préventif sur les facteurs de risque du cancer – le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique ou encore une mauvaise alimentation. Ce *den ins!der* 83 ainsi que tous les autres numéros de ce périodique de la Fondation Cancer sont téléchargeables depuis le site [cancer.lu](http://cancer.lu).

De plus, ce magazine (en abonnement ou au numéro) est disponible gratuitement auprès de la Fondation Cancer (T 45 30 331, E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)).



## Relais pour la Vie 2021 - Ensemble et connecté !

C'est ainsi qu'aura lieu la prochaine édition du *Relais pour la Vie* les **27 et 28 mars 2021**. Les équipes se relayeront à l'endroit de leur choix pour montrer ainsi leur solidarité envers les patients atteints de cancer et leurs proches. 24 heures pour s'encourager et se soutenir mutuellement.

Le *Relais pour la Vie* s'adapte. Mobilisons-nous ensemble et lançons un message fort d'espoir.

Rendez-vous sur [relaispourlavie.lu](http://relaispourlavie.lu)



CAMPAGNE ALCOOL

## Faites le bon choix

Trop de personnes ignorent que la consommation d'alcool est dangereuse pour la santé. Elle est en effet l'un des principaux facteurs de risque de cancer, le deuxième après le tabagisme. De nombreuses croyances existent au sujet de l'alcool, bien souvent fausses, et il est temps d'y mettre un terme. Préserver votre santé est facile, il suffit de faire les bons choix !

### La consommation d'alcool, quel impact sur votre santé ?

- L'alcool est le 2<sup>e</sup> facteur de risque de cancer.
- La consommation d'alcool peut être responsable d'au moins six cancers mais aussi de maladies telles que la cirrhose du foie et la pancréatite.
- Il est préférable de réduire votre consommation d'alcool ou mieux encore de ne pas en boire du tout. En effet, le risque de cancer accroît dès le premier verre d'alcool et plus vous en consommez, plus ce risque augmente.

### Un verre de bière est-il moins alcoolisé qu'un verre de whisky ?

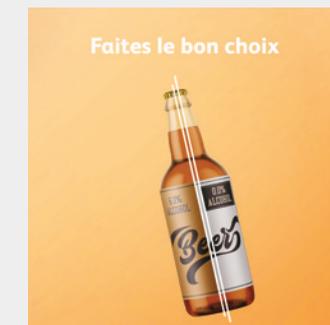
La plupart des boissons alcoolisées ont leur propre verre standard. Ainsi, un verre standard de bière (25 cl), de vin (10 cl), de champagne (10 cl) ou de spiritueux (3 cl) contient la même quantité d'alcool pur, soit environ 10 grammes.

En clair, que vous buvez un verre de bière ou de whisky, la quantité d'alcool ingérée est la même !

Notez toutefois que souvent les quantités servies dans les débits de boissons ou à domicile sont supérieures aux verres standards.

### Un verre de vin rouge est-il bénéfique pour votre cœur ?

Vous avez certainement déjà entendu dire qu'un verre de vin rouge était bon pour le cœur. Ce n'est pas vrai ! Cette idée reçue vient probablement du fait que le resvératrol, substance présente dans les raisins, possède un effet protecteur de l'infarctus du myocarde chez un petit groupe d'individus très spécifique.



Faites le bon choix



Faites le bon choix



### Les boissons alcoolisées, un concentré de calories !

Saviez-vous que l'alcool pur est plus calorique que le sucre ? En effet, la valeur énergétique de l'alcool pur est de 7 kcal par gramme tandis que celle du sucre est de 4 kcal par gramme.

Sachant que les boissons alcoolisées contiennent de l'alcool pur (10 grammes par verre standard) et du sucre (variable selon la préparation), elles constituent de véritables concentrés de calories pouvant être responsables d'une prise de poids.

### L'alcool est-il présent dans votre quotidien ? Évaluez-le !

Comptabilisez votre consommation en verres d'alcool pendant une semaine. Pour vous faciliter la tâche, voici un relevé hebdomadaire à compléter au jour le jour.

Nous en sommes convaincus, le résultat vous surprendra !

Commencez à ne pas boire d'alcool pendant au moins deux jours sur la semaine.

P.-S. : la bière, c'est aussi de l'alcool... 😊

La consommation d'alcool est associée à un risque plus élevé d'accident vasculaire cérébral, de maladie coronarienne, d'insuffisance cardiaque, d'hypertension artérielle et d'anévrisme aortique.

**L'idée de développer des problèmes cardiovasculaires vous préoccupe ? Il y a des moyens bien plus sains que de boire de l'alcool pour les éviter : ne pas fumer, avoir un poids de forme, pratiquer une activité physique ou avoir une alimentation saine.**

### Ma consommation d'alcool

Évaluez votre consommation.



Apéritifs/cocktails	Bières	Vins	Digestifs	Total verres
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
				verres par semaine
				x4,3 verres par mois



## Quiz

Êtes-vous incollables sur les effets de l'alcool sur votre santé ?

Grâce à notre test, découvrez si vos croyances et vos connaissances sur les effets de l'alcool sont correctes !



1. La consommation d'alcool en petite quantité présente des risques pour la santé.

vrai  faux

2. La diminution ou l'arrêt de la consommation d'alcool permet de réduire le risque de cancer.

vrai  faux

3. Quelle est la valeur énergétique de l'alcool pur ?

4 kcalories/gramme  
 7 kcalories/gramme  
 9 kcalories/gramme

4. Quel verre contient la plus grande quantité d'alcool pur ?

un verre de 25 cl de bière  
 un verre de 10 cl de vin  
 un verre de 3 cl de whisky

5. Boire un verre de vin rouge par jour est bon pour le cœur.

vrai  faux

6. La consommation d'alcool chez la femme enceinte peut entraîner chez le fœtus :

un retard de croissance  
 des atteintes du système nerveux central  
 une malformation

7. Quels types de cancers peuvent être provoqués par la consommation d'alcool ?

cancer du sein  
 cancer du foie  
 cancer de la bouche



## Résultats Quiz

C'est le moment de découvrir vos résultats !

- Réponse :** c'est vrai, toute consommation d'alcool présente des risques pour la santé. Afin de réduire votre risque de cancer, il vous est recommandé de ne pas boire d'alcool du tout.
- Réponse :** c'est vrai, l'arrêt ou la réduction de consommation d'alcool diminuera progressivement votre risque de cancer. Il n'est jamais trop tard pour remettre en question sa consommation d'alcool.
- Réponse :** la valeur énergétique de l'alcool pur est de 7 kcalories par gramme. A titre comparatif, la valeur énergétique du sucre est de 4 kcalories par gramme et celle des lipides est de 9 kcalories par gramme.
- Réponse :** chaque verre standard contient la même quantité d'alcool pur, c'est la concentration qui varie. Cela signifie que

10 à 12 grammes d'alcool pur sont contenus dans 25 cl de bière, 3 cl de spiritueux ou encore 10 cl de vin.

- Réponse :** aucune étude scientifique ne démontre que les boissons alcoolisées aient un effet protecteur pour le cœur. Par contre, les substances contenues dans les raisins semblent avoir un effet bénéfique.
- Réponse :** l'alcool peut produire l'ensemble de ces effets sur le fœtus. Toute consommation d'alcool constitue un risque, même de manière occasionnelle elle peut avoir de lourdes conséquences sur la grossesse et sur l'enfant.
- Réponse :** la consommation d'alcool est un facteur de risque pour le cancer du sein, du foie, de la bouche, de l'œsophage, de la gorge et du gros intestin.



## Recette mocktail Le Spritz sans alcool

**Vous ne savez pas trop par quelle boisson remplacer votre Spritz à l'apéritif ? Et si la solution était tout simplement un spritz ... sans alcool ! Aussi rafraichissante qu'acidulée, cette recette de mocktail possède tous les atouts pour vous plaire.**

Pour ce Spritz vous aurez besoin de peu de choses. Voici la liste :

### les ustensiles :

- un verre, *long drink* de préférence
- un *shaker*

### les ingrédients :

- des glaçons
- 3 oranges non traitées
- 1 pamplemousse non traité
- 6 cl de sirop de grenadine
- 25 cl d'eau gazeuse

### Comment procéder ?

- Prélevez le jus et le zeste de vos 3 oranges
- Faites de même avec votre pamplemousse
- Mélangez les zestes et les jus obtenus à la grenadine
- Ajoutez les glaçons et l'eau gazeuse ...

Et votre Spritz sans alcool est prêt à être dégusté, régalez-vous !



# 31 JOURS UN SEUL MOIS SANS ALCOOL

UN MOIS SANS ALCOOL

## Relevons ensemble le Sober Buddy Challenge !



Pour janvier 2021, la Fondation Cancer se mobilise et lance le *Sober Buddy Challenge*. L'objectif de ce challenge ? Ne pas boire d'alcool pendant un mois. Et pour cela, nous vous invitons à relever le défi en duo avec votre *buddy* : qu'il soit un ami proche à vous, ou un inconnu, vous avez pour mission de réussir le challenge ensemble.

A l'instar du célèbre *Dry January* ou de la *Tournée Minérale*, le Luxembourg dispose désormais de son challenge dédié à la non-consommation d'alcool !

Dans un contexte particulier, marqué par la crise sanitaire qui nous a tous touchés, nous souhaitons démarrer l'année 2021 sur une dynamique positive, joyeuse et fédératrice : c'est l'esprit du *Sober Buddy Challenge* !

Au sein de cet espace, il sera en mesure de compléter son calendrier d'abstinence au jour le jour, tout simplement.

**Le challenge débutera à partir  
du 1<sup>er</sup> jusqu'au 31 janvier 2021.**

### Comment participer ?

Chaque jour, l'internaute aura rendez-vous sur sa web-application dédiée : [sober-buddy.lu](http://sober-buddy.lu).



### Mais cela ne s'arrête pas là !

On retrouvera au sein de la web-application des astuces et informations utiles : comment réduire sa consommation d'alcool, comment faire face à la pression sociale qui nous pousse parfois à consommer ...



## Faites la paire !

Faites la paire avec votre *buddy*, c'est le concept même de ce challenge ! Toujours depuis la web application, les internautes seront en mesure d'interagir avec leur *buddy* : en les encourageant, ou en les invitant à relever le #MocktailChallenge !

A la clé, un certificat de réussite, pour vous récompenser et surtout, vous encourager à poursuivre vos efforts le reste de l'année !

## Quand s'inscrire ?

Les inscriptions débutent à partir du mois de décembre sur [sober-buddy.lu](http://sober-buddy.lu)

Il est possible d'inviter son *buddy* à rejoindre l'aventure ! En générant un lien ou en renseignant son adresse e-mail, il reçoit une invitation pour participer avec vous au *Sober Buddy Challenge* !

Pas de *buddy* à inviter ? Ne vous inquiétez pas, vous pouvez « matcher » avec un autre participant une fois le défi lancé, pour pouvoir avancer ensemble. Il est également possible de réaliser le défi seul, si vous le souhaitez.

## Pourquoi participer à ce challenge ?

Il n'existe que des bonnes raisons pour réaliser ce challenge. Avant tout parce que l'alcool constitue le 2<sup>e</sup> facteur de risque de cancer, et donc un danger pour la santé. Mais aussi parce que, dans un futur proche, ne pas boire d'alcool produit des bénéfices quasi immédiats !

### Les bénéfices d'un point de vue bien-être :

- une meilleure qualité de sommeil !
- un regain d'énergie !
- une meilleure concentration !

### Les bénéfices d'un point de vue santé :

- un meilleur teint !
- une peau plus saine !
- un meilleur moral !

### Les autres bénéfices :

- ne pas boire, c'est également faire des économies !
- le sentiment d'accomplissement, de dépassement de soi !



C'est également l'occasion de créer un moment de complicité avec ses proches : le sujet étant parfois complexe à appréhender, cette approche ludique et non-stigmatisante peut permettre de mobiliser ses amis ou les membres de sa famille à relever le défi du mois sans alcool !

De façon plus générale, faire une pause au niveau de sa consommation d'alcool permet de nous faire réfléchir sur notre rapport à l'alcool et notre consommation.

## Une campagne qui fait du bien

Cette campagne s'inscrit dans une démarche de sensibilisation sur la consommation d'alcool : des vrais résultats ont pu être observés en Grande Bretagne et en Belgique suite à leurs challenges respectifs, il nous paraît dès lors intéressant de créer nous aussi ce rendez-vous, pour le bien-être de tous.

Cette campagne s'articule autour d'un univers positif et bienveillant qui permettra de sensibiliser le grand public sur sa consommation d'alcool.

Vous ne verrez pas de discours diabolisant la consommation d'alcool ou stigmatisant ses consommateurs mais plutôt des messages fédérateurs, enthousiasmants et solidaires, qui visent à créer un engouement et une émulation auprès des luxembourgeois et des voisins frontaliers.

Soutenez-vous, défiez-vous, encouragez-vous, mais surtout, avancez ensemble, pour réussir ce défi !

Lätz get Sober, Together!

Convaincu(e) ? Inscrivez-vous dès maintenant sur [sober-buddy.lu](http://sober-buddy.lu).

CANCER DU SEIN

# 7 exercices pour retrouver sa mobilité après une opération

La douleur et les raideurs qui suivent une opération du cancer du sein peuvent vous limiter dans votre quotidien ... se laver, s'habiller, se coiffer : tous ces gestes banals deviennent une épreuve supplémentaire. Parce que ce n'est pas une fatalité, la Fondation Cancer vous propose sept exercices qui vous permettront de retrouver votre mobilité. A réaliser, avec régularité et prudence, depuis chez vous !

**Avant-propos** : il vous est recommandé de patienter une semaine après l'opération pour réaliser ces exercices. Il est également indispensable que vous en discutiez avec votre médecin au préalable, celui-ci évaluera votre situation et vous donnera son aval.

## 1 Exercice avec un bâton



Cet exercice permet d'augmenter votre capacité à faire avancer vos épaules. Vous aurez besoin d'un manche à balai ou tout autre objet ressemblant à un bâton pour cet exercice. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat sur un lit ou sur le sol.

- Tenez le bâton au-dessus de votre ventre dans vos deux mains, les paumes vers le haut.
- Soulevez la baguette au-dessus de votre tête aussi loin que vous le pouvez.
- Utilisez votre bras normal pour aider à soulever le bâton jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le bras du côté opéré.
- Maintenez cette position pendant cinq secondes. Baissez les bras et répétez cinq fois.

## 2 Exercice des coudes

Cet exercice permet d'augmenter la mobilité de votre poitrine et de votre épaule. Faites ces exercices, couchée sur un lit ou sur le sol. Il peut nécessiter plusieurs semaines d'exercice régulier avant que vos coudes ne s'approchent du lit ou du sol. Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds à plat.

- Mettez vos mains derrière la nuque, les coudes pointant vers le plafond.
- Ecartez vos coudes et descendez les vers le lit ou le sol.
- Répétez cinq fois.



### 3 Serrez vos omoplates – mouvement intérieur



Cet exercice permet également d'augmenter le mouvement des omoplates et d'améliorer la posture.

- Asseyez-vous sur une chaise devant un miroir. Regardez droit devant vous. Ne vous appuyez pas sur le dos de la chaise. Vos bras collés à votre corps, les coudes pliés.
- Serrez vos omoplates ensemble, en ramenant vos coudes en arrière, vers votre colonne vertébrale.
- Les coudes bougeront avec vous, mais ne forcez pas le mouvement avec vos coudes.
- Ne soulevez pas vos épaules pendant l'exercice.
- Revenez à la position de départ et répétez cinq fois.

### 4 Étirement latéral

Cet exercice permet d'augmenter la mobilité de votre tronc et de votre corps.

- Asseyez-vous sur une chaise. Les bras allongés, soulevez-les lentement au-dessus de la tête.
- Les bras au-dessus de votre tête, inclinez votre tronc vers la droite en gardant vos bras au-dessus de la tête.
- Revenez à la position de départ et penchez-vous vers la gauche.
- Répétez cinq fois.



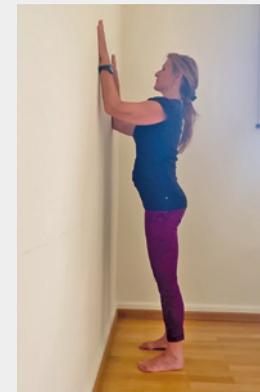
### 5 Étirement des omoplates – mouvement extérieur



Cet exercice permet d'augmenter la mobilité de l'omoplate.

- Asseyez-vous sur une chaise tout près d'une table, le dos contre le dossier de la chaise.
- Placez le bras normal sur la table avec le coude plié et la paume vers le bas. Ne pas déplacer ce bras pendant l'exercice.
- Mettez le bras atteint sur la table, paume vers le bas, le coude droit.
- Sans déplacer votre tronc, faites avancer le bras concerné et glissez-le vers le côté opposé de la table.
- Vous devez sentir votre omoplate bouger pendant que vous faites cela.
- Relâchez et répétez cinq fois.

### 6 Étirement des épaules



Cet exercice permet d'augmenter la mobilité de votre épaule.

- Tenez-vous face au mur avec les orteils à environ 20 cm du mur. Mettez vos mains sur le mur.
- Utilisez vos doigts pour «escalader le mur», en allant aussi haut que vous pouvez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.
- Revenez à la position de départ et répétez cinq fois.
- Vous pourriez aussi, pour plus de confort ne lever qu'un bras à la fois.
- Veillez à ce que vos épaules ne remontent pas lorsque vous levez vos bras.

### 7 Étirement de la paroi thoracique

Cet exercice permet d'étirer votre poitrine.

- Tenez-vous debout, face à un angle de mur, vos pieds à environ 20 cm du coin. Pliez les coudes et posez vos avant-bras sur le mur, un de chaque côté du coin. Vos coudes doivent être le plus possible à la hauteur des épaules.
- Gardez vos bras et vos pieds en place et avancez votre poitrine vers le coin. Vous allez ressentir un étirement de votre poitrine et de vos épaules.
- Revenez à la position de départ et répétez cinq fois.
- Cet exercice permet l'étirement des deux côtés en même temps, mais vous pouvez, pour plus de confort, n'étirer qu'un bras à la fois.
- Veillez à ce que vos épaules ne remontent pas pour éviter de vous faire mal à la nuque.



### L'activité physique, votre alliée convalescence

L'activité physique étant fortement recommandée pour favoriser la convalescence après une opération, la Fondation Cancer propose également des cours d'activités physiques gratuits pour les patients. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cancer.lu](https://www.cancer.lu)

# Le programme de recherche AURORA accueille 1000 patients



En 2019, la Fondation Cancer a soutenu le *Breast International Group* (BIG) et son projet de recherche AURORA à hauteur de 1 026 000 € et à ce jour 41 patients du Luxembourg ont pu intégrer ce projet de recherche.

Le programme historique AURORA de BIG, également connu sous le nom de *Metastatic Breast Cancer GPS*, a réussi à recruter 1 000 patients (**dont 41 du Luxembourg**), ce qui constitue une étape importante pour cette étude universitaire internationale visant à débloquent la biologie du cancer du sein métastatique. Cette étape a été rendue possible grâce aux efforts de chercheurs et de patients de 11 pays européens, de 10 groupes BIG et de 66 hôpitaux et centres de cancérologie. Un plan ambitieux visant à inclure jusqu'à 1000 patients supplémentaires est maintenant en cours.

En comparant le paysage moléculaire des échantillons de tumeurs métastatiques avec leurs homologues de tumeurs primaires, et en le mettant en corrélation avec les analyses moléculaires effectuées sur des échantillons de sérum et de plasma collectés de manière prospective, AURORA offre une occasion unique de générer des résultats solides qui éclaireront l'évolution du cancer du sein métastatique - la principale cause de décès par cancer chez les femmes dans le monde.

En raison du grand intérêt suscité dans le monde entier par les données très riches et uniques d'AURORA, BIG prévoit d'étendre l'étude pour recruter 1 000 femmes et hommes supplémentaires, si un financement suffisant peut être assuré.

« Les différentes équipes participant à ce programme de recherche européen sont fières de contribuer au développement futur d'une médecine plus personnalisée, tout en constituant une biobanque et une base de données qui seront utilisées pour trouver de meilleurs traitements », a expliqué le Dr Philippe

Aftimos, co-chercheur principal et responsable du développement des essais cliniques à l'*Institut Jules Bordet* de Bruxelles, en Belgique.

« Les patients ont clairement compris l'importance de ce programme de recherche. Ils sont enthousiastes à l'idée de participer à l'étude et contribuent généreusement en fournissant des échantillons et en acceptant d'être suivis régulièrement sur une période de dix ans. Pratiquement personne n'a refusé de participer, et nous sommes très reconnaissants à tous nos patients », a déclaré le Dr Mafalda Oliveira, co-chercheur principal et chercheur clinique à l'*Institut d'oncologie Vall d'Hebron* à Barcelone, en Espagne.

« Deux choses sont devenues évidentes : la nécessité d'un effort de recherche important sur le cancer du sein métastatique et la nécessité pour ceux qui travaillent sur les aspects moléculaires du cancer de collaborer au niveau international, afin d'éviter la fragmentation de la recherche et de réaliser de réels progrès », a déclaré le Dr Norton.

Il s'agit d'un programme purement académique rendu possible grâce aux généreuses contributions de la *Breast Cancer Research Foundation*®, de la Fondation Cancer (Luxembourg), de la *Loterie Nationale de Belgique*, de la *Fondation NIF*, de la famille Webb et de donateurs individuels.



# Droit à l'oubli

Entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2020, le Droit à l'oubli représente un soulagement pour les personnes atteintes de cancer. La Fondation Cancer ensemble avec la *Fondation Kribskrank Kanner* avaient insisté pour que ce problème soit abordé et traité dans le premier plan national cancer suite à la demande d'anciens patients atteints de cancer. Ces derniers se trouvaient dans une situation difficile qu'ils estimaient injustes : même avec un cancer guéri, ils se retrouvaient pénalisés lors d'un emprunt immobilier.

D'habitude, si vous voulez obtenir un crédit immobilier auprès d'une banque, vous devez souscrire auprès d'une compagnie d'assurance de votre choix, une assurance **solde restant dû**. Cette assurance garantit le remboursement d'un prêt immobilier face à certains risques (décès, incapacité/invalidité, perte totale et irréversible d'autonomie) et constitue souvent une condition d'obtention d'un crédit immobilier.

Cependant les personnes se trouvant en risque de santé aggravé doivent payer une surprime, c'est-à-dire une prime supplémentaire due pour un risque, dont les caractéristiques propres sont anormales et dépassent les risques habituels. Et pour les personnes qui souffrent d'une pathologie cancéreuse, cette surprime peut devenir si élevée qu'elles se voient dans l'incapacité financière de souscrire à un crédit

immobilier. Et ceci même si elles sont guéries du cancer depuis longtemps ou qu'il s'agissait d'un cancer à un stade débutant.

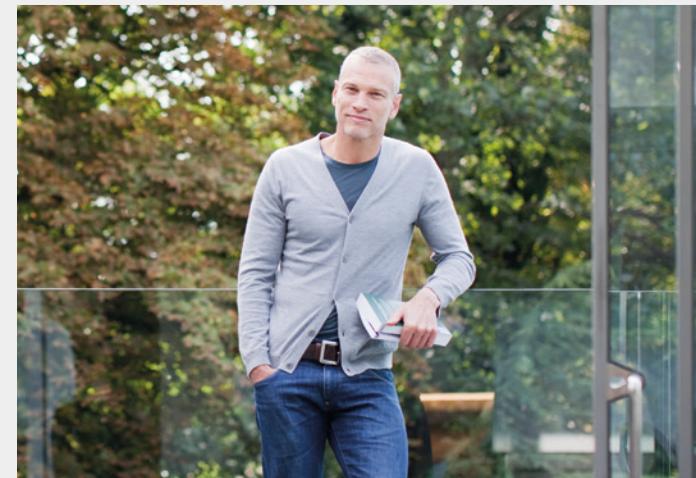
## Le principe de Droit à l'oubli

Le Droit à l'oubli permet de ne plus avoir à déclarer un cancer survenu dans le passé. C'est le droit pour une personne souhaitant souscrire à un contrat d'assurance emprunteur garantissant un prêt immobilier pour l'acquisition de la résidence principale, **de ne pas déclarer une maladie cancéreuse après un certain délai**. Il permet aux personnes ayant vaincu un cancer de ne plus être pénalisées au moment de contracter un emprunt.

La convention signée entre le gouvernement et l'association des compagnies d'assurances et de réassurances (ACA) s'applique :

- **uniquement et exclusivement à l'assurance solde restant dû (à l'exclusion expresse des garanties invalidité et incapacité) ;**
- pour un crédit ou des crédits immobiliers en vue de l'**acquisition d'une résidence principale ou de locaux professionnels** et
- dont le montant maximal de la couverture d'assurance solde restant dû **ne dépasse pas 1 000 000 euros** (montant revu périodiquement, et au plus tard tous les cinq ans en fonction de l'évolution des prix de l'immobilier).

Elle ne s'applique pas en cas d'acquisition d'une résidence secondaire ni aux investissements à but locatif.





## Définition

Par **fin de protocole thérapeutique** on entend : « la date de la fin du traitement actif du cancer, en l'absence de rechute, par chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, effectuées en structure autorisée, à laquelle plus aucun traitement n'est nécessaire hormis la possibilité d'une thérapeutique persistante de type hormonothérapie ou immunothérapie ».

Par **rechute** on entend : « toute nouvelle manifestation médicalement constatée du cancer, qu'elle le soit par le biais d'un examen clinique, biologique ou d'imagerie. »

L'âge du preneur d'assurance joue également : il doit avoir moins de 70 ans.

## Les conditions

### 1. Droit à l'oubli sans obligation déclarative

En pratique, lors d'une demande d'assurance solde restant dû d'un crédit immobilier,

- le candidat preneur d'assurance a le droit de ne pas déclarer sa pathologie cancéreuse, à condition que
  - le protocole thérapeutique relatif à cette pathologie cancéreuse ait **pris fin depuis plus de dix ans** ;
  - le protocole thérapeutique relatif à cette pathologie cancéreuse ait **pris fin depuis cinq ans** (pour les cancers diagnostiqués jusqu'à l'âge de 18 ans révolus)
  - et sans rechute.
- les compagnies d'assurances s'engagent qu'aucune information médicale relative à une pathologie cancéreuse ne sera prise en compte dans l'acceptation du risque et dans le calcul des primes de l'assurance solde restant dû, à condition
  - que le protocole thérapeutique relatif à cette pathologie cancéreuse ait pris fin depuis plus de dix ans et sans rechute.
  - Il en va de même pour les cancers diagnostiqués jusqu'à l'âge de 18 ans révolus, mais dont le protocole thérapeutique relatif à cette pathologie a pris fin depuis plus de 5 ans et sans rechute.

Au regard de ses critères, on constate qu'une grande partie des patients atteints de cancer et en traitement restent exclus. En fait de compte, peu de gens pourront bénéficier d'une l'assurance solde restant dû sans surprime.

### 2. Droit à l'oubli avec obligation déclarative

Il existe une liste avec un certain nombre de pathologie cancéreuse appelée **grille de référence** (partie I), qui complète ce dispositif du droit à l'oubli. Cette grille se base sur la Grille de référence française en date du 16 juillet 2018 (à voir sous [https://s.brsimg.com/content/pdf/aeras\\_grillederefaeras.pdf](https://s.brsimg.com/content/pdf/aeras_grillederefaeras.pdf)).

La nouvelle grille du 3 juin 2019 ([http://www.aeras-infos.fr/files/live/sites/aeras/files/contributed/Documents\\_communs/Revue%20de%20presse/GrilleReferenceAERASjuin2019.pdf](http://www.aeras-infos.fr/files/live/sites/aeras/files/contributed/Documents_communs/Revue%20de%20presse/GrilleReferenceAERASjuin2019.pdf)) n'est pas encore en vigueur au Luxembourg.

Lors d'une demande d'assurance solde restant dû d'un crédit immobilier, la personne requérante guérie d'un cancer spécifique (dix types de cancer spécifiques\*) doit déclarer sa pathologie, mais si certaines conditions sont remplies, l'assureur ne peut pas exclure le candidat à l'assurance ou demander une surprime.

Le demandeur aura ainsi un délai d'accès à l'assurance solde restant dû, sans surprime, plus court (inférieur à dix ans, respectivement cinq ans, après la fin du traitement et sans rechute).

\* Voir tableau p. 20



Si les conditions sont réunies, les compagnies d'assurances signataires s'engagent donc à ce qu'aucune information médicale relative à une pathologie cancéreuse ne sera prise en compte dans l'accès à l'assurance et dans le calcul des primes de l'assurance solde restant dû.

## Comité de suivi et de réévaluation

Un comité d'experts veille à la bonne application des dispositions de la présente Convention et au respect des engagements des parties.

Parmi ses missions, il émet un avis concernant une éventuelle adaptation de la grille de référence soit suite à l'apparition de nouvelles données scientifiques prenant en compte les avancées thérapeutiques relatives aux pathologies concernées, soit au plus tard tous les trois ans à partir de la conclusion de la présente Convention.

L'ACA a adopté la Convention comme règle de conduite, c'est-à-dire tous les membres de l'ACA (au-delà des signataires de la Convention, *Allianz Life Luxembourg, Ame Life Lux, Axa Assurances-vie Luxembourg, Bâloise Vie Luxembourg, Cardif-Lux Vie, Foyer Vie, La luxembourgeoise Vie, Raiffeisen Vie SA*) commercialisant l'assurance solde restant dû doivent s'y conformer.

Par cette convention, le Luxembourg devient le 3<sup>e</sup> pays d'Europe, après la France et la Belgique, à avoir mis en œuvre un dispositif « droit à l'oubli » dans le cadre de l'assurance solde restant dû. L'objectif étant de faciliter l'accès à cette assurance aux personnes ayant présenté un risque aggravé en raison d'une pathologie cancéreuse.

## Droit à l'oubli - Grille de référence du 16 juillet 2018\*

Type de cancer	Définition précise (stade, type de traitement, facteurs de risque)	Délai d'accès à compter de la fin du protocole thérapeutique et sans rechute
<b>Cancer du testicule</b>		
	Séminomes purs, stade I	3 ans
	Séminomes purs, stade II	6 ans
	Tumeurs non-séminomateuses ou mixtes, stade I et II	6 ans
<b>Cancers du côlon et du rectum</b>		
	Stade pTis (stade 0) :	1 an
	plus de 50 ans au diagnostic	
	Stade I : pT1NOM0 :	4 ans
	plus de 50 ans au diagnostic	
	type histologique : adénocarcinome	
	Stade I : pT2NOM0 :	8 ans
	plus de 50 ans au diagnostic	
	type histologique : adénocarcinome	
<b>Cancers de la thyroïde</b>		
	Papillaire/vésiculaire, < 45 ans au diagnostic, stade I	3 ans
	Papillaire/vésiculaire, 45 ans ou plus au diagnostic, stade I ou II	3 ans
	Papillaire/vésiculaire, 45 ans ou plus au diagnostic, stade III	6 ans
<b>Cancers du sein</b>		
	Carcinome canalaire in situ	1 an
	Carcinome lobulaire in situ	1 an
<b>Mélanome de la peau</b>		
	Mélanome in situ ou de niveau I de Clark, exérèse complète, absence de syndrome des nævi dysplasiques	1 an
<b>Cancer du col de l'utérus</b>		
	Classe CIN III (ou HSIL) ou in situ pur sans caractère micro-infiltrant, application d'un traitement de référence en vigueur au moment de la prise en charge et une surveillance selon recommandations HAS	1 an
<b>Cancers du rein</b>		
	Carcinome du rein à cellules claires diagnostiqué après l'âge de 50 ans, classé T1NOM0 grade de Führman 1 et 2	8 ans
	Carcinome du rein à cellules chromophobes, classé T1NOM0	5 ans
<b>Lymphomes hodgkiniens</b>		
	Lymphomes hodgkiniens classés stade 1A après une période de suivi post-thérapeutique	6 ans
	Lymphomes hodgkiniens classés stades 1B et 2A après une période de suivi post-thérapeutique	8 ans
<b>Leucémie aigue promyélocytaire / LAP / LAM3</b>		
	Quel que soit le nombre de leucocytes au diagnostic, traitement réalisé	3 ans



COVID-19 : UN ETAT D'URGENCE PERMANENT

## Les personnes atteintes de cancer sont touchées de plein fouet

La pandémie de COVID-19 sévit au Luxembourg depuis des mois. De nombreuses personnes se disent angoissées ou abattues, même si l'on observe un certain effet d'accoutumance. Cependant, tout le monde n'est pas affecté de la même façon par le SARS-CoV-2. Les patients atteints de cancer, dont le système immunitaire est affaibli, ou leurs proches par exemple, sont plus gravement touchés par la pandémie. C'est pourquoi les experts s'inquiètent de ses conséquences sur les personnes qui étaient déjà vulnérables sur le plan psychique, par exemple en raison d'une maladie grave. Plus la crise dure, plus les symptômes d'anxiété, de dépression et d'épuisement peuvent survenir.



**BARBARA STREHLER**

Psychologue et  
psychothérapeute diplômée

Un grand nombre de personnes en bonne santé ne se sentent plus aussi fortement menacées qu'en mars et avril derniers. Cela s'explique par un certain effet d'accoutumance, bien que les cas d'infection recensés soient en hausse. Certaines personnes se disent qu'elles « n'ont rien attrapé » et qu'elles « sont en bonne santé, que rien ne peut leur arriver », ce qui les amène à développer un sentiment (trompeur) de sécurité. Les psychologues connaissent ce phénomène : la peur est comme un muscle.



Une image permet peut-être de se faire une assez bonne idée de la situation dans laquelle se trouvent de nombreuses personnes atteintes de cancer : imaginez un pilote aux manettes sur un vol long-courrier dont il ignore la durée. Bloqué dans le cockpit, il a en permanence les yeux rivés sur les instruments au cas où un voyant s'allumerait, signal d'un danger. En cette période de pandémie, il faut constamment garder un œil sur son entourage et son environnement, sur les personnes comme sur les choses, au cas où elles seraient vectrices de contamination. Un grand nombre de personnes en bonne santé ont fini un jour ou l'autre par se lasser de cet exercice et à fermer les yeux de temps en temps. Les personnes atteintes de cancer ne peuvent pas se le permettre et se le sont d'ailleurs rarement permis. Rester vigilant est une question vitale, éviter la contamination le maître mot. On est taraulé(e) par des questions : « Mon interlocuteur porte-t-il un masque ? », « Quelle conduite adopter ? » « Dois-je vraiment m'asseoir dans la salle d'attente d'un médecin quand plusieurs personnes s'y trouvent déjà ? » ou encore « Où mon voisin a-t-il passé ses dernières vacances ? ». Et la question centrale revient toujours : « Comment puis-je éviter qu'un voyant ne s'allume ? » Tenaillés par la peur de se contaminer, de nombreux patients atteints de cancer ont certes développé une discipline de fer, mais sont aussi dans un état d'épuisement, qui va souvent de pair avec des symptômes dépressifs et une aggravation des symptômes d'anxiété. Venant s'ajouter à la maladie, cette surveillance de tous les instants pour minimiser les risques a ainsi fatigué et affaibli de nombreux patients.

« Les gens ont besoin de contacts et de chaleur humaine. Ce sont deux ressources essentielles pour supporter même de gros stress », résume le Dr Dietrich Munz, Président de l'Ordre des psychothérapeutes



De même que les muscles ne peuvent pas rester contractés 24 heures sur 24, on ne peut pas être tendu et avoir peur sur une très longue période, des mois durant.

C'est pourquoi certaines personnes « s'arrangent avec les règles » et portent leur masque sur le menton ou recommencent à voir des amis sans respecter scrupuleusement les règles de distanciation physique.

Il en a été tout autrement pour les personnes considérées comme vulnérables, notamment pour les personnes atteintes de cancer, dont le système immunitaire est affaibli. Prenons l'exemple d'un patient qui a suivi une chimiothérapie du mois de mars jusqu'à l'automne : il n'y a eu pour lui ni levée de l'alerte ni relâchement. La recommandation des médecins a été claire tous ces mois durant : réduire les contacts à un minimum, respecter les mesures de distanciation, porter un masque et observer les règles d'hygiène. Ne pas respecter ces règles scrupuleusement expose au risque de complications graves en cas d'infection au COVID-19. « Pour ne prendre aucun risque, isolez-vous chez vous volontairement, faites-vous livrer la nourriture et réduisez les contacts à un minimum ! » Voilà ce qui a été prescrit à Madame W., qui est traitée pour une tumeur au sein sans interruption depuis février 2020. Parallèlement à l'évolution de la pandémie, elle a dû faire face à la chimiothérapie, à la radiothérapie et à l'opération. Il est ainsi permis de dire qu'elle a traversé une double crise.



d'Allemagne. C'est justement là que la difficulté a résidé pour de nombreux patients. A l'isolement qu'ils s'étaient eux-mêmes imposé en renonçant à recevoir des amis, à aller au restaurant ou à voyager, et à l'arrêt du sport au sein d'un groupe sont venues s'ajouter des limitations des contacts imposées de l'extérieur : l'interdiction complète ou partielle des visites aux patients hospitalisés et les consultations d'annonce médicale sans proche à leurs côtés. Cela et le fait que parents et amis se tiennent en retrait pour ne pas les exposer à des risques ont suscité, ou massivement renforcé, un sentiment d'isolement et de solitude chez bien des personnes atteintes de cancer. Madame S., 40 ans, atteinte d'un cancer du sein, résume la situation : « Depuis le mois de mars, je suis un traitement et je fais partie des personnes vulnérables. Certains amis ne veulent pas me voir, de peur de me contaminer. Je me sens vraiment exclue. »

Des experts comme le Dr Dietrich Munz présument que les personnes atteintes d'une pathologie physique comme le cancer sont touchées de plein fouet par la pandémie. La tendance naturelle de l'être humain à rechercher les contacts et la chaleur humaine dans les situations de crise constitue un danger pour ces malades en 2020. Les contacts physiques ne sont possibles que dans le cercle familial très restreint, à condition que ce dernier se tienne aussi aux règles. Le Dr Munz résume les résultats actuels de la recherche en ces termes : « C'est pourquoi il est probable que la pandémie de COVID-19 aggrave avant tout les maladies psychiques (dépressions et troubles de l'anxiété,

par exemple), voire les déclenche, chez les patients déjà fragiles sur le plan psychique. »

## Comment amis, famille ou collègues peuvent-ils aider les personnes atteintes de cancer à rester en bonne santé sur le plan psychologique ?

- En ces temps de pandémie, veillez tout particulièrement à garder le contact avec le patient. Quand vous avez une conversation *WhatsApp* avec lui, fixez déjà le prochain rendez-vous *WhatsApp*. On peut aussi échanger sur des expériences et des sentiments par téléphone et sur *Zoom*. Vous pouvez être sûr que cela aide à rester en bonne santé sur le plan psychique !
- Expliquez à un patient que les experts ont constaté qu'une journée structurée, avec des tâches ménagères ou autres et une pause déjeuner à heures fixes, est bénéfique pour la santé psychique. Encouragez-le à structurer sa journée. C'est simple, mais efficace pour soigner sa qualité de vie dans des périodes difficiles.
- Il faudrait avoir au moins une activité par jour qui procure du plaisir. Si le patient aime cuisiner, vous pouvez peut-être échanger des recettes par *WhatsApp*, puis vos impressions sur *Zoom*. Trop banal ? Peut-être. Mais c'est efficace.
- Est-il possible de se retrouver le dimanche après-midi pour se promener ? Dans les bois, avec un masque ? Vous pouvez être sûr que chaque promenade (surtout à deux) a son utilité. A deux, continuez la pratique d'une activité physique.
- Vous est-il arrivé quelque chose d'agréable ? Avez-vous eu l'occasion de rire ? Partagez aussi des choses positives.

Les personnes atteintes de cancer ont tout particulièrement besoin de la solidarité de leurs famille, amis, collègues et voisins ! Le virus SARS-CoV-2 sévissant depuis des mois, il y a tout lieu de se préoccuper plus particulièrement des personnes touchées de plein fouet par la pandémie.



TÉMOIGNAGE

## « Il est important de profiter des bons moments »

En 2020, l'épidémie de COVID-19 n'a pas fait irruption dans la vie de Véronique Wagener aussi soudainement que son diagnostic de cancer fin 2019 mais les deux situations mettent en lumière le potentiel de crise qu'abrite chaque biographie, ainsi que la force intérieure qui se manifeste alors.

### **Cela fait bientôt un an que vous avez été frappée par le cancer du sein. Comment l'avez-vous appris ?**

En novembre, j'avais été à la mammographie de dépistage, qui n'avait décelé aucune anomalie. Un mois plus tard, j'ai détecté une induration au sein. Et

dès l'examen médical qui a suivi, ma gynécologue m'a demandé : « *Connaissez-vous un oncologue ? Votre cas est très grave.* » Le choc a été grand, pas uniquement à cause du diagnostic. Ma tumeur faisait presque trois centimètres de diamètre, elle grossissait vite. Les entretiens médicaux ont été horribles. J'étais plutôt dépassée.

### **Votre cancer était très agressif. Pour une femme d'une cinquantaine d'années, cette nouvelle qui arrivait pour Noël n'était-elle pas particulièrement traumatisante ?**

Si, elle l'était. J'ai fait ma première chimio le 26 décembre. Mais dans un premier temps, je n'ai pas du tout eu le courage d'en parler à ma mère – ce n'est pas au réveillon que l'on annonce à sa famille que l'on a un cancer du sein. Je n'ai pas d'enfant. Seul mon partenaire était au courant. De plus, avant d'en parler, je voulais y voir plus clair et me renseigner davantage. Je n'aime pas jouer la comédie mais j'agis exactement de la même manière aujourd'hui. Il faut absolument prendre le temps de réaliser, comprendre et accepter ce qui vous arrive subitement.

### **Lorsqu'au printemps 2020, la nouvelle d'une pandémie s'est répandue, vous étiez en traitement. Comment avez-vous vécu cela ?**

Les quatre premières chimios ont été éprouvantes. Heureusement, mon compagnon a été auprès de moi et à côté de moi dans la chambre pendant le temps des perfusions et j'avais une voisine de chambre optimiste, qui m'a donné des conseils, comme où acheter une perruque, etc. Sans l'aide de mon partenaire, je ne sais pas du tout comment je me serais nourrie. J'étais très affaiblie, j'avais des vertiges et des nausées, et j'étais extrêmement sensible aux odeurs, surtout aux odeurs de nourriture.

### **Fin mai, vous avez été opérée puis vous avez eu des séances de radiothérapie. A ce moment-là, on recommandait de ne pas côtoyer de personnes étrangères à son foyer, de rester chez soi. Quelles ont été vos pensées ?**

En mars, les médecins m'avaient déjà conseillé de m'isoler chez moi pour éviter le risque de contamination. Mais je me suis dit : c'est impossible ! En dehors de mon compagnon, mes amis, mon

entourage social, m'ont aussi donné la force de vivre. Les conséquences de l'isolement sur mon état psychique auraient été au moins aussi graves que le COVID-19 et le cancer le sont l'un et l'autre. J'aurais été complètement esseulée.

### **Qu'avez-vous donc fait à la place ?**

Au lieu de rester enfermée chez moi, je me suis installée chez mon compagnon. J'étais toujours menacée mais nous avons pris diverses précautions pour minimiser les risques. Il s'est chargé des courses, même de celles dans le petit supermarché bio du coin, qui est peu fréquenté, ainsi que de tout le reste. Une amie nous a aidés et a aussi apporté de la nourriture. D'autres amis nous ont procuré du désinfectant, des masques de protection FFP2 et des gants parce que j'avais fini par développer une légère obsession de la désinfection. (rires) Je ne suis sortie que pour me rendre à mes traitements et prendre l'air.

### **Faire les allers et retours entre le Luxembourg et Trèves pour vos traitements a-t-il été compliqué ?**

Mon médecin m'avait établi une attestation qui nous a permis de faire tous les allers et retours quand les frontières étaient fermées. Et le centre de radiothérapie à Trèves avait aussi remis une attestation de ce genre à ses patients luxembourgeois.

### **Comment avez-vous par ailleurs vécu le confinement ?**

D'une certaine manière, le fait que tout arrive en même temps a aussi eu du bon : je n'avais pas à me soucier de mon apparence, sans cheveux ni sourcils, car en dehors des rendez-vous à l'hôpital, je n'avais aucune obligation, nulle part où aller. Les coiffeurs étaient de toute façon fermés. (rires) J'ai eu à cœur de cultiver mes relations, bien que cela n'ait pu se faire dans la plupart des cas que par les médias sociaux. J'ai continué de voir des gens autour d'un thé mais par visioconférence. Notre terrasse s'est aussi révélée un bien précieux : on pouvait se rencontrer dehors en observant deux mètres de distance.



### **La peur du COVID-19 vous a-t-elle minée ? Vous étiez en plein traitement contre le cancer, vous apparteniez à un groupe à risque.**

Bien que je me sois fait beaucoup de souci, j'ai toujours été positif et éprouvé de la reconnaissance pour tout le soutien qu'on m'a apporté. Je me répétais qu'il était exclu que je me laisse dominer par la peur, car cela ne changerait rien au problème. Je ne me suis jamais préoccupée de savoir de ce dont je pourrais mourir – du COVID-19 ou du cancer – parce que je voulais penser à la vie et à ma guérison. Mais c'est seulement maintenant que l'opération et la radiothérapie sont derrière moi que je me sens plus détendue et plus en sécurité.

### **Dans quelle mesure une certaine méthode, des structures existantes vous ont aidée à surmonter votre peur ou votre abattement ?**

Vivre seule à la campagne et pouvoir se promener sans prendre de bain de foule est déjà une chance en soi. Pour ne pas se laisser abattre, il faut être confiant et croire fermement à la guérison, mais il faut aussi de la discipline et des mesures concrètes, notamment de « prendre soin » de son corps et de son mental, de s'informer et de ne pas s'en remettre uniquement aux médecins conventionnels, qui n'ont en ce moment que peu de temps à accorder aux patients particulièrement nombreux.

### **Certaines personnes atteintes de cancer ne veulent pas en savoir trop sur leur maladie et cherchent plutôt des dérivatifs.**

Il est important de trouver un juste milieu et de ne pas croire aveuglément certaines sources. Surtout sur Internet. Mais en général, on fait mieux face aux dangers et aux effets secondaires quand on est bien informé(e). La Fondation Cancer a été pour moi un interlocuteur de premier plan, avec son soutien thérapeutique, ses brochures d'information, des conseils concrets mais aussi avec son cours de Pilates, tant qu'il a eu lieu. Il faut se faire du bien, ne pas oublier de profiter des bonnes choses ! J'écoute beaucoup de musique et j'ai même suivi une sorte de cours de danse dans mon salon. (rires)

### **Vous avez aussi découvert la méditation et la pleine conscience. Vous pratiquez visiblement cette décelération qui est dans l'air du temps.**

Je connaissais tout cela, mais dans notre quotidien trépidant, j'en avais rarement le temps. Les nouvelles circonstances offrent aussi de nouvelles possibilités. Du temps pour sa propre maladie, mais aussi pour se reposer et dormir, ce qu'on néglige trop souvent. Malgré tout, il est important de profiter des bons moments : même quand on se sent faible, il faut sortir quand il fait beau.

### **Vous semblez très forte. Avez-vous gardé pour vous vos attaques de panique ?**

Non, il est très important de communiquer. Avec son compagnon, une bonne amie ou une psychologue. On ne peut pas tout garder pour soi. Toutefois, il ne sert à rien d'essayer de persuader une personne qui n'est pas disposée à écouter. Elle ruminera tant qu'elle ne sera pas prête à voir les choses différemment. Se considérer comme une victime – victime de la maladie, du virus – empêche de voir comment on peut influencer soi-même sur sa maladie.

### **Vous êtes maintenant en suivi post-traitement. Le COVID-19 est encore d'actualité. Comment le vivez-vous ?**

Pendant la maladie, on est occupé. On fait tout pour retrouver la santé. Maintenant que tous les traitements sont finis, qu'on est apparemment guéri(e), des peurs restent malgré tout tapies dans un coin du cerveau. J'ai renoncé à une rééducation à cause du COVID-19 : pour éviter les contaminations, il n'y a aucune activité en groupe, on est seul devant son petit-déjeuner ou on doit s'isoler quand quelqu'un est testé positif. Et on n'est pas non plus sûr que les visites soient autorisées pendant le séjour. C'est pourquoi je fais plutôt une sorte de rééducation chez moi.

### **Y a-t-il des offres dans ce sens ?**

Pour l'instant, je n'en ai pas trouvé. Mais je pense être en mesure de me concocter un petit programme quotidien. Bien sûr, cela ne remplace pas vraiment une rééducation. Cela impliquerait de changer de décor, de discuter avec d'autres personnes en groupe et de pouvoir choisir parmi tout un éventail d'activités. Il faut de nouveau faire preuve d'initiative. Une option serait peut-être des activités sous la forme de séances Zoom. Cela permet de rester en contact avec d'autres personnes.

### **Vous sentez-vous parfois esseulée ?**

Oui, plutôt. Bien que j'aie conscience que pas mal de monde est pieds et poings liés en ce moment.

« Me laisser asservir par ma peur n'a jamais été une option car cela ne changerait pas les circonstances, me suis-je toujours dit. »

### **Certaines personnes n'arrivent déjà plus à suivre les nombreuses restrictions dues au COVID-19. Quel est votre ressenti à ce sujet ?**

Je ressens les choses de la même manière. De plus, mon système immunitaire est encore faible. Cela fait deux jours que j'ai mal à la gorge. Cela peut tenir au changement de temps brusque et à un rhume, mais je me demande si je n'ai pas pu me contaminer quelque part ... Garder ses distances et renoncer dans une large mesure aux contacts avec le monde extérieur vont rester d'actualité pour moi. Mais comme de toute façon je n'ai pas l'énergie nécessaire pour entreprendre certaines choses, il m'est aussi plus facile d'y renoncer. La seule chose qui me manque vraiment ce sont les voyages. J'ai vraiment envie de mer.

### **Votre métier vous manque-t-il parfois ?**

Je suis contente de faire une pause dans ma vie professionnelle. En ce moment, je n'ai pas la force et la concentration nécessaires pour exercer mon métier d'enseignante conseillère. Je me sens plus en sécurité dans mon « cocon ».

### **A la différence de votre cancer, la pandémie n'est pas encore surmontée. On parle de crise. Avez-vous développé une stratégie personnelle pour faire face à la situation à venir ?**

Puisque l'on parle de crise, mon point de vue est le suivant : chaque crise offre aussi une opportunité. Le cancer et le COVID-19 apportent leur lot de restrictions, bien sûr. Mais aussi des opportunités. En ce moment, nous pouvons lever le pied dans notre vie quotidienne, vivre plus consciemment, aborder des choses de manière plus détendue et redécouvrir ce qui s'était perdu dans tout le stress d'avant. On courait d'un rendez-vous à un autre, on avait toujours quelque chose à faire. Les possibilités réduites à l'heure actuelle ont peut-être aussi des avantages. On peut sans problème faire l'expérience de vivre sans agenda, de lever le pied. Et revoir ses priorités.

*Propos recueillis par Christa Roth*

ILS SE SONT ENGAGÉS

# Un contexte particulier, mais beaucoup de générosité

Depuis mars de cette année, notre vie a fort changé. Nous vivons une situation inédite qui bouscule notre quotidien et nous confronte à de nombreux défis. S'adapter est le maître mot et ceci est d'autant plus vrai pour les personnes atteintes de cancer. Heureusement, la générosité est toujours là ! Créatifs et innovants, nos généreux donateurs soutiennent nos actions pour changer la vie de ceux qui ont le cancer. En voici quelques exemples :

## Gravir le Mont Blanc contre le cancer

En septembre, notre bénévole Benoît est allé au bout de son ascension du Mont Blanc.

Un bel accomplissement personnel qu'il a souhaité dédier à la Fondation Cancer en organisant une collecte de dons qui lui a permis de réunir la somme de 1 350 € afin de soutenir notre action auprès des patients.



## Courir pour les patients

Sous les couleurs de l'entreprise, les collaborateurs de CreaHaus S.A. ont organisé en interne une course pour récolter des dons pour la Fondation Cancer. Et cerise sur le gâteau ... La direction a souhaité soutenir leur initiative en doublant les dons ! Merci à tous pour cette généreuse démonstration de solidarité.

## Les crochets et dessins solidaires

Mara et sa jeune amie Fiona soutiennent la Fondation Cancer en nous faisant don d'une partie des profits de *Crochet et dessin solidaire*. C'est la belle somme de 1 203,30 € qu'elles ont remise à la Fondation !

N'hésitez pas à aller découvrir leurs superbes créations sur la page de Mara ([www.instagram.com/maracrochetworld/](https://www.instagram.com/maracrochetworld/)) - vous allez à coup sûr tomber sous le charme.



## Une jeunesse engagée

L'année scolaire aura été courte, mais le personnel et les étudiants du Lycée Guillaume Kroll ont réuni la somme de 8 000 € pour soutenir la Fondation Cancer. Un grand merci pour votre soutien inestimable et bravo pour le très beau message de solidarité que vous diffusez autour de vous.

**Aujourd'hui, et plus que jamais, nous avons besoin de votre soutien. Le cancer est toujours là, mais nous aussi.**



# 31 JOURS UN SEUL MOIS SANS ALCOOL



## REALISE CE CHALLENGE AVEC UN POTE !



Inscris-toi & choisis ton buddy



Check chaque jour & découvre des astuces



Vois ta progression avec un système de badge



Tu peux être fier de toi !

**SOBER-BUDDY.LU**

PERIODIQUE

**POST**  
LUXEMBOURG

Envois non distribuables à retourner à:  
L-3290 BETTEMBOURG

**PORT PAYÉ**  
**PS/172**

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

### ERREURS A RECTIFIER

Veuillez changer l'adresse :

.....  
.....  
.....

Veuillez changer le nom de la personne de contact :

.....

Veuillez ne plus m'envoyer le périodique infocancer

Motif .....

Merci de bien vouloir découper et nous renvoyer le coupon-adresse.