

# info cancer

n°104 juin 2021

**Première au Luxembourg :  
stations de crème solaire  
gratuite**



**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** : Laurie Bringer, Claudia Gaebel,

Sarah Kretschmer, 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

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

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°104

**Nombre d'exemplaires** : 87 000

**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 cancer.lu**

*Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf 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'.

cancer.lu



Retrouvez-nous sur :



## EDITORIAL



**LUCIENNE THOMMES**  
Directrice / Direktorin

## Liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle möchte ich zunächst einige Worte über die diesjährige Auflage des *Relais pour la Vie* verlieren, der sehr besonders und trotz aller Umstände enorm erfolgreich war.

*Online zusammen* ... so haben wir die Hoffnung am 27. und 28. März 2021 durch das Land getragen – und erstmals auch über unsere Landesgrenzen hinaus. Dabei haben die Menschen ein bemerkenswertes Engagement gezeigt. Trotz der schwierigen Pandemie-Lage, die auch eine Krise für die gemeinschaftliche Begeisterung hätte bedeuten können, haben mehr als 10.000 Teilnehmende ihre Kräfte mobilisiert, um den Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen ihre Unterstützung zu demonstrieren. Nicht weniger als 423 Teams – eine bis dahin unerreichte Zahl – waren in Stadt und Land unterwegs, um ein Zeichen der Solidarität zu setzen. Am Ende sind dank der Großzügigkeit der Spender und Spenderinnen sage und schreibe 614.000 Euro zusammengekommen.

Dieses tolle Ergebnis lässt mich voller Vertrauen und Hoffnung in die Zukunft blicken: für unsere Patientinnen und Patienten, die weiterhin auf unsere kostenlose Begleitung zählen können, für die Forschung, die mehr denn je der finanziellen Unterstützung bedarf, aber auch für das Leben selbst. Denn mit unseren Kampagnen für Prävention und Früherkennung wollen wir jedes einzelne Leben schützen und vor einer Krebserkrankung mit all ihren Folgen bewahren.

Und um den Schutz des Lebens geht es auch bei der großen Sommer-Aktion der Fondation Cancer: Wir werden überall im Land – vor allem dort, wo es besonders nötig ist – Sonnencreme-Spender aufstellen, an denen Sie sich kostenlos bedienen können. Damit wollen wir die Menschen an die Risiken erinnern, die der sommerliche Sonnenschein mit sich bringt, und dazu anregen, sich mit eben jener Sonnencreme zu schützen.

Der Sommer steht vor der Tür: Nichts wie rein ins Vergnügen – aber bitte mit Vorsicht!

## Chers lecteurs,

J'aimerais introduire cette édition de *l'info cancer* par quelques mots à propos du *Relais pour la Vie 2021*. Une édition bien particulière de notre évènement de solidarité, qui aura rencontré un beau succès.

*Zesammen* ... Car c'est ensemble & connectés que nous avons relayé l'espoir les 27 et 28 mars 2021. Le *Relais pour la Vie 2021* a franchi les frontières et a rassemblé comme jamais. En dépit d'une situation sanitaire qui aurait pu affecter l'enthousiasme collectif, ce sont plus de 10 000 participants qui ont tenu à démontrer leur soutien aux patients atteints de cancer et à leurs proches. Ce ne sont pas moins de 423 équipes - un nombre jamais égalé - qui ont foulé les rues et les bosquets pour témoigner de leur solidarité. Et, au final, c'est la somme de 614 000 euros qui aura été récoltée grâce à la générosité de chacun.

Cette immense démonstration de solidarité me laisse aujourd'hui confiante et pleine d'espoir. Pour nos patients, qui pourront continuer à compter sur notre accompagnement gratuit, pour la recherche qui - plus que jamais - a besoin de fonds pour avancer ; mais aussi pour la vie. Parce qu'à travers nos actions de prévention, c'est la vie de tout un chacun que nous voulons préserver de cette maladie et de ses conséquences.

C'est d'ailleurs avec ce dernier objectif en tête que, dès cet été, la Fondation Cancer installera à travers tout le pays – et à des emplacements clés - des distributeurs de crème solaire gratuite. Avec l'ambition d'inciter la population à faire preuve de prudence face aux dangers du soleil, en appliquant notamment cette fameuse crème solaire.

Un été ensoleillé est à nos portes, profitons-en avec prudence.

## La Fondation Cancer et le Fonds National de la Recherche unissent leurs forces dans la lutte contre le cancer

Dans le cadre du financement de la recherche sur le cancer, le *Fonds National de la Recherche* (FNR) et la Fondation Cancer ont signé un accord de collaboration pluriannuel de 2020 à 2023, visant à développer et intensifier leur coopération. Dans ce contexte, quatre projets ont été retenus en 2020 pour un total de 2.8 millions d'euros.

Le secrétaire général du FNR, Marc Schiltz (PhD) et la présidente de la Fondation Cancer, Dr Carole Bauer se sont félicités de cette nouvelle coopération entre les deux établissements. En conjuguant leurs efforts, le FNR et la Fondation Cancer souhaitent encourager la recherche scientifique de haute qualité dans le domaine de la recherche fondamentale et appliquée sur le cancer.



### Luxembourg Times BusinessRun : 16 septembre 2021

**Save the date.** En 2021 le *Luxembourg Times BusinessRun* aura lieu le jeudi 16 septembre. En fonction des mesures sanitaires en vigueur, différentes formes sont envisagées pour l'évènement (en présentiel, connectés ou hybride). Mais dans tous les cas, comme par le passé, une partie des frais d'inscription sera reversée à la Fondation Cancer. Alors notez la date dès aujourd'hui dans votre agenda !



## La Fondation Cancer soutient la recherche

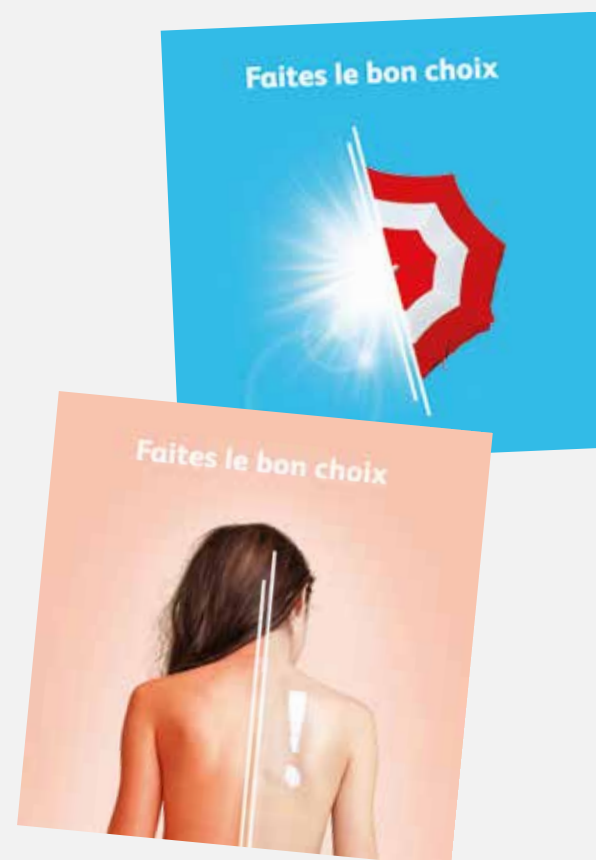
Dans le cadre de sa collaboration avec le *Fonds National de la Recherche*, la Fondation Cancer a co-financé le projet de recherche *Comprendre le rôle du microbiome dans le cancer colorectal* (MICROH-CRC) du Dr Letellier de l'*Université du Luxembourg*. Une remise de chèque a eu lieu en présence du Dr med Carole Bauer, présidente de la Fondation Cancer, de la chercheuse le Dr Elisabeth Letellier, le Prof. Dr Stéphane Pallage, recteur de l'*Université du Luxembourg* et du Dr Marc Schiltz, secrétaire général du FNR.

FAITES LE BON CHOIX

# Face au soleil, adoptez les bons gestes !

Après un hiver long et morose, quoi de plus agréable que les premiers rayons de soleil ? Ce soleil si rare dans notre pays est accueilli avec enthousiasme car il symbolise des moments de détente et de farniente. Cette image favorable du bronzage subsiste en dépit du fait que nous savons que les expositions exagérées aux rayons du soleil provoquent les cancers de la peau. Alors, amateurs de soleil : comment bien faire ?

Pour réduire les risques de cancer de la peau, il suffit de faire les bons choix. Adopter les bons gestes en vaut la peine : se protéger du soleil en appliquant de la crème solaire, en se couvrant avec les vêtements adéquats ou en cherchant un maximum les zones d'ombre en font partie.



### Les conseils à adopter face au soleil : checklist

- ✓ Se protéger avec une crème solaire dont l'indice de protection solaire est adapté à votre phototype.
- ✓ Appliquer un écran solaire 30 minutes avant de s'exposer au soleil.
- ✓ Prévoir l'équivalent d'une cuillère à café de crème solaire pour le visage, de trois cuillères à soupe pour le reste du corps.
- ✓ Ne pas oublier de protéger ses oreilles et ses lèvres (à l'aide d'un baume à lèvres avec filtre UV).
- ✓ Porter un chapeau, des vêtements et des lunettes de soleil.
- ✓ Renouveler l'application de la crème solaire toutes les deux heures. Attention : ce n'est pas parce que vous remettez de la crème solaire que votre temps d'exposition au soleil se prolonge.
- ✓ Éviter de rester au soleil à l'heure de midi (11h à 15h).
- ✓ Rester un maximum à l'ombre lorsque cela est possible.
- ✓ Éviter absolument les coups de soleil.

## Les phototypes : savez-vous que nous ne sommes pas tous égaux face au soleil ?

Une classification des six phototypes principaux existe et permet de mesurer les risques encourus au cours de l'exposition solaire.

### Phototype 1



Les personnes concernées ont une peau à taches de rousseur et la chevelure rousse ou très blonde. Vulnérables aux coups de soleil, elles bronzent très difficilement.

Afin d'éviter les coups de soleil, il est conseillé d'appliquer généreusement de la crème solaire, de porter des vêtements clairs et de se couvrir la tête.

Le **temps d'autoprotection\*** de ce type de peau face au soleil est de 5 à 10 minutes. Si vous êtes concerné, le mieux est d'utiliser une crème solaire d'indice de protection 50+.

### Phototype 2



Blonds ou châains clair, les individus concernés ont la peau claire, parfois avec des taches de rousseur.

Ce type de peau est sensible au soleil : elle brûle rapidement et bronze lentement. Mieux vaut donc éviter d'aller en plein soleil et de trop s'exposer.

Le **temps d'autoprotection\*** varie de 10 à 20 minutes. Il est donc nécessaire de bien se protéger lorsqu'il y a du soleil, et la crème solaire doit être d'indice de protection 30 à 50.

**\*Temps d'autoprotection :** C'est la durée maximale durant laquelle vous pouvez rester exposé au soleil sans prendre de coup de soleil. Les valeurs indiquées ne sont valables que pour le soleil estival européen.

### Phototype 3



Celles et ceux aux cheveux châains ou bruns et à la peau claire à mate sont concernés par ce phototype. La peau ne brûle pas rapidement et bronze normalement mais, malgré tout, il reste important de se protéger du soleil.

Le **temps d'autoprotection\*** de ce type de peau varie de 20 à 30 minutes. Pour pouvoir profiter du soleil, il est impératif d'utiliser une crème solaire d'indice de protection 30.

### Phototype 4



Les personnes avec ce phototype ont la peau brune à mate. Bronzant bien, rares sont les coups de soleil. Avoir les cheveux, la peau et les yeux foncés ne signifie cependant pas que les UV sont moins nocifs.

Le **temps d'autoprotection\*** est d'environ 40 minutes. Une crème solaire d'indice de protection 20 permet de se protéger efficacement du soleil.

### Phototype 5



À la peau mate et aux yeux noirs (type asiatique), ces individus bronzent sans mal et n'attrapent qu'exceptionnellement des coups de soleil.

Le **temps d'autoprotection\*** varie de 45 à 60 minutes. L'application d'une crème solaire d'indice de protection faible (15 à 20) reste malgré tout recommandée.

### Phototype 6



Les personnes à la peau noire ont un risque très faible d'attraper des coups de soleil.

Le **temps d'autoprotection\*** varie de 60 à 90 minutes. L'application d'une crème solaire d'indice de protection faible (15 à 20) reste malgré tout recommandée.

### Exemple

Temps d'autoprotection  $\times$  Votre temps d'autoprotection multiplié par l'indice de votre protection solaire divisé par 2. = 150 min bain soleil par jour

## Combien de temps pouvez-vous au maximum rester au soleil sans attraper un coup de soleil ?

Pour le savoir, il vous faut multiplier votre temps d'autoprotection (en minutes) avec l'indice de protection de votre crème solaire puis diviser le résultat par deux. Vous obtenez alors la durée maximale que vous pouvez passer au soleil en minutes.

## Quiz

Êtes-vous incollables sur la protection solaire ?

### 1. Quels sont des facteurs de risque du cancer de la peau ?

- a. Une exposition excessive aux UV naturels
- b. Ne pas utiliser de crème solaire lors d'une exposition au soleil
- c. Une exposition aux UV artificiels des bancs solaires ou lampes

### 2. A quelle fréquence faut-il renouveler l'application d'une crème solaire ?

- a. Une seule fois sur la journée
- b. Toutes les deux heures
- c. Toutes les quatre heures

### 3. Que puis-je faire pour me protéger du soleil ?

- a. Porter un chapeau et des vêtements
- b. Porter des lunettes de soleil
- c. Appliquer de la crème solaire

### 4. Combien de temps faut-il s'exposer pour produire la quantité de vitamine D suffisante à notre corps ?

- a. Au moins une heure
- b. 10 à 15 minutes
- c. Toute une journée

### 5. Combien de temps puis-je rester au soleil si je mets de la crème solaire ?

- a. Autant que je le souhaite tant que je veille à appliquer régulièrement de la crème solaire
- b. Deux heures par jour
- c. Cela dépend de mon phototype et de l'indice de protection de ma crème solaire

### 6. Avoir la peau bronzée est signe de bonne santé.

- vrai  faux



## Réponses Quiz

C'est le moment de découvrir vos résultats !

- Réponse a+b+c :** s'exposer de manière excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil et/ou à des lampes à ultraviolets (artificiels) constituent des facteurs de risque du cancer de la peau. Qui plus est, les coups de soleil, surtout pendant l'enfance, augmentent le risque de mélanome à l'âge adulte. Il est donc essentiel de limiter votre temps d'exposition au soleil et de bien vous protéger avec une crème solaire.
- Réponse b :** la crème solaire doit être appliquée en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. L'application doit être renouvelée toutes les deux heures. N'oubliez pas de vous remettre de la crème après une baignade ou après la pratique d'une activité physique. **Attention ! Renouveler l'application de votre crème solaire ne vous permet pas de prolonger votre bain de soleil.**
- Réponse a+b+c :** les vêtements secs filtrent les rayons UV et constituent la meilleure protection contre le soleil. Les lunettes de soleil sont également indispensables. Pour une réelle protection, assurez-vous qu'elles portent la norme CE (de préférence CE3 ou CE4). Le chapeau protégera vos yeux et votre visage : privilégiez les modèles à bords larges pour également couvrir votre cou.

- Réponse b :** une simple exposition des mains, des avant-bras et du visage pendant dix à 15 minutes chaque jour, suffit à assurer un apport adéquat en vitamine D à un adulte.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium, indispensable pour une bonne santé des os. Une carence en vitamine D peut être traitée par la prise de suppléments oraux. Ces méthodes non-cancérogènes constituent une meilleure solution que l'utilisation des bancs solaires.

- Réponse c :** pour le savoir, il vous faut multiplier votre temps d'autoprotection (variable selon votre phototype) avec l'indice de protection de votre crème solaire, puis diviser le résultat par deux. Vous obtenez alors la durée maximale (en minutes) que vous pouvez passer au soleil.
- Réponse faux :** il n'existe pas de bronzage sain. Par conséquent, une peau bronzée est un signe d'agressions faites par le soleil. L'exposition au soleil cause des taches de rousseur et des grains de beauté, et est responsable à long terme du vieillissement prématuré de la peau.

# La Fondation Cancer lance les premières stations de crème solaire en libre-service

Vous connaissez certainement les recommandations et les bons gestes à suivre pour se protéger du soleil et ainsi diminuer votre risque de cancer de la peau mais finalement, les mettez-vous en application ? Pourtant, se protéger du soleil reste indispensable et c'est dans ce contexte que la Fondation Cancer a décidé d'agir en mettant en place une campagne de prévention des cancers de la peau.

Lorsque vous vous mettez au soleil, vous êtes exposés aux rayons invisibles tels que les infrarouges, que vous ressentez par la chaleur et les ultraviolets (UV). Les UV peuvent causer des dommages importants, des coups de soleil à court terme et des cancers à plus long terme.

Le bronzage et les brûlures sont les premiers signes des dommages causés par le soleil sur votre peau. Plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives aux rayonnements ultraviolets (UV) du soleil (CIRC, 2018).

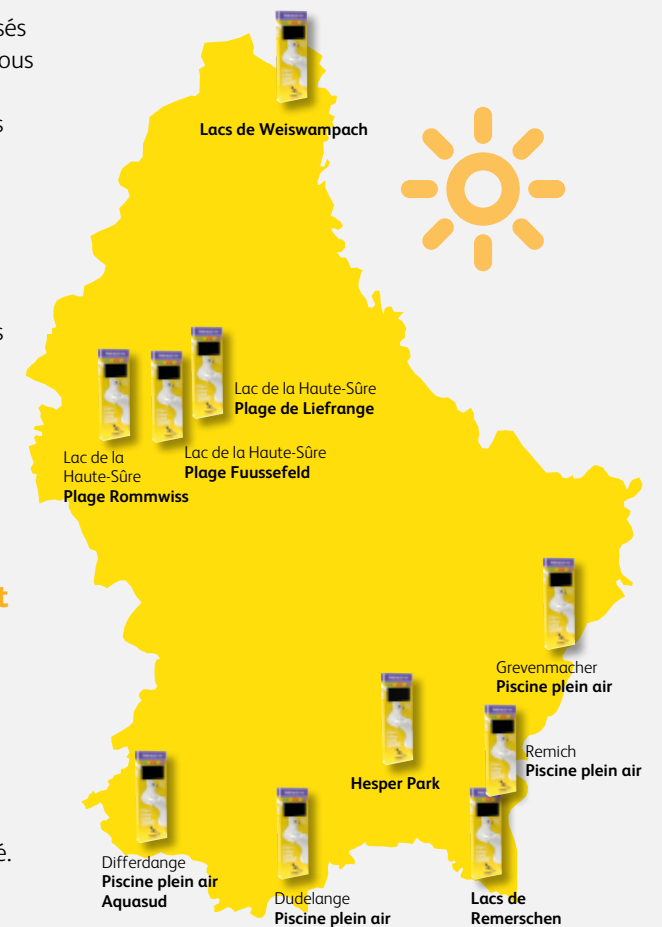
**Afin de vous sensibiliser mais également de vous protéger, la Fondation Cancer lance une campagne qui se décline à travers une action concrète : la mise à disposition de stations de crème solaire en libre-service.**

## Les communes partenaires du projet

Pour mettre en place une telle action, la Fondation Cancer a défini dix lieux propices à l'exposition au soleil (piscines, lacs, parcs, etc.) sur le territoire du Grand-Duché.

Les communes concernées ont été contactées, en vue d'obtenir leur accord pour l'installation de ces stations sur le terrain, au plus proche du public ciblé.

Un grand merci aux communes de Boulaide, de Differdange, de Dudelange, d'Esch-sur-Sûre, de Grevenmacher, d'Hesperange, du lac de la Haute-Sûre, de Remich, de Schengen et de Weiswampach d'avoir accepté de collaborer avec la Fondation Cancer dans cette action de sensibilisation et de protection de la population.



## Les stations de crème solaire



Les premières bornes de prévention solaire actives au Luxembourg.

Les premières bornes de prévention solaire actives au Luxembourg.

Ces bornes de prévention vont vous permettre d'être informé, conseillé et de vous protéger gratuitement face aux risques d'exposition aux UV.

### Ces stations vous informent de l'index UV

Grâce à un signal lumineux, ces stations vous informent sur l'index UV en temps réel. L'index UV sert à mesurer la puissance (le niveau d'intensité) des rayons UV qui atteignent la surface de la Terre et donc, votre peau !

Voici un tableau détaillant le niveau de risque encouru suivant l'index UV.

Indice UV	Niveau d'intensité (et de risque)
0-2	Bas
3-5	Modéré
6-7	Elevé
8-10	Très élevé
11 +	Extrême

### Ces stations diffusent un spot de prévention

Grâce à leur écran, un spot de prévention vidéo est diffusé directement aux stations. Il vous conseille sur les précautions à prendre lors de vos expositions au soleil.

### Ces stations vous distribuent de la crème solaire

Ces stations vous distribuent gratuitement la crème solaire. La Fondation Cancer a choisi une crème solaire SPF 50+, labélisée COSMEBIO, comprenant 98,2% d'ingrédients d'origine naturelle, sans aucun allergène étiquetable, sans silicone et sans filtre synthétique.

### Ces stations sont contactless

Afin de permettre une utilisation dans le respect des règles d'hygiène et de protection de la population, notamment en cette période de crise sanitaire, ces stations sont *contactless*. Elles vous distribuent la crème solaire en passant simplement la main sous un capteur, sans aucun contact.

### Make the healthy choice the easy choice

Finies les excuses du « j'ai oublié », « je n'en ai plus » et du « c'est trop cher ».

De juin à septembre 2021, nos stations vous permettent un accès gratuit à la crème solaire, directement sur site, au plus proche de vous sur le lieu d'exposition.

TABAKKONSUM BLEIBT 2020 AUF HOHEM NIVEAU

# Jeder vierte Luxemburger raucht

Mehr als ein Viertel (26 Prozent) aller Einwohner Luxemburgs hat im Jahr 2020 geraucht. 17 Prozent stecken sich sogar täglich mindestens eine Zigarette an.

Das geht aus der jährlich erscheinenden Umfrage hervor, die *TNS Iltres* im Auftrag der Fondation Cancer auch 2020 wieder durchgeführt hat. Hierzu wurden 3.019 in Luxemburg lebende Menschen über 16 Jahren befragt.

Unter den 18 bis 35-Jährigen bleibt die Zahl der Raucherinnen und Raucher hoch, insbesondere bei den jungen Frauen steigt die Raucherquote in den vergangenen Jahren konstant. Ebenfalls hervorzuheben ist, dass die Raucherinnen und Raucher immer weniger gewillt sind, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Auf die Gesamtbevölkerung (über 16 Jahre) hochgerechnet, gehören demnach rund 135.000 Bewohnerinnen und Bewohner des Großherzogtums zu den Rauchern. Mehr als 88.000 von ihnen rauchen jeden Tag. Im Vergleich zum Vorjahr, in dem ein ungewöhnlich starker Anstieg beobachtet wurde (2019 rauchten 27 Prozent aller Erwachsenen), veränderte sich der Anteil der Raucher im Jahr 2020 mit einem Minus von einem Prozentpunkt nur sehr bedingt.



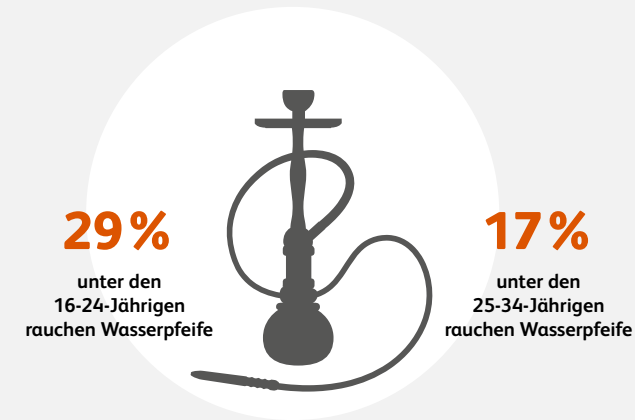
Die Zahlen von 2020 liegen damit deutlich über dem Schnitt des vergangenen Jahrzehnts. Seit 2011 lag die Raucherquote nur in den vergangenen beiden Jahren je über 23 Prozent. Dass mehr als ein Viertel der luxemburgischen Bevölkerung raucht, war zuletzt vor mehr als 15 Jahren, nämlich im Jahr 2005, der Fall.

Den größten Anteil stellen die Raucher unter den jungen Bevölkerungsgruppen. Ein Drittel (33 Prozent) der 18 bis 24-Jährigen hat 2020 geraucht, bei der Gruppe der 25 bis 34-Jährigen waren es sogar 35 Prozent. Mit 28 Prozent liegen die 35 bis 44-Jährigen noch leicht über dem Gesamtdurchschnitt, besonders in den älteren Personengruppen nimmt die Raucherquote dann stark ab (12 Prozent bei den 65 bis 74-Jährigen, 15 Prozent bei den 75-Jährigen und mehr).

Lässt man den außergewöhnlich starken Anstieg des Jahres 2019 außen vor, lesen sich die Zahlen von 2020 durchaus erschreckend. Im Vergleich zum restlichen vorangegangenen Jahrzehnt ist die Raucherquote in allen Altersgruppen bis auf eine (45 bis 54-Jährige) gestiegen.

Nach wie vor stellen die Männer einen großen Teil der rauchenden Bevölkerung, allerdings ist der Anstieg unter den rauchenden Frauen stetig. Seit 2016 stieg die Raucherquote unter Frauen von 18 Prozent auf nun 25 Prozent. Rückläufig waren diese Zahlen zum letzten Mal zu Beginn des vergangenen Jahrzehnts (zwischen 2012 und 2014). Besonders eindrücklich ist hingegen der konstante Anstieg unter den Raucherinnen der Altersgruppe 25 bis 34 Jahre. Ein Drittel der jungen Frauen rauchten im Jahr 2020. Im Vergleich: 2017 waren es noch 21 Prozent, 2018 dann 27 Prozent und 2019 schließlich 29 Prozent.

Es scheint allerdings, als seien die erhöhten Raucherquoten besonders auf die unregelmäßigen Raucherinnen und Raucher zurückzuführen. Die Zahl der täglichen Qualmer blieb 2020 mit 17 Prozent konstant im Vergleich zum Vorjahr. In den vergangenen zehn Jahren pendelte diese Zahl stets zwischen 15 und 17 Prozent, sodass keine nennenswerte Veränderung aus der *TNS-Iires*-Studie herauszulesen ist.



Neben dem „klassischen“ Tabakkonsum in der Form von Zigaretten rauchen besonders die jüngsten Zielgruppen regelmäßig Wasserpfeifen (sogenannte Shishas). Die Quote der Shisha-Raucher ist mit 29 Prozent unter den 16 bis 24-Jährigen und 17 Prozent unter den 25 bis 34-Jährigen etwas geringer als der Zigarettenkonsum. Der Trend zeigt aber in beiden Altersgruppen nach oben: 2016 rauchten nur 20 Prozent der 16 bis 24-Jährigen Wasserpfeife, der Anstieg beträgt also ca. 9 Prozentpunkte. Die Anzahl der 25 bis 34-Jährigen, die Shisha rauchen stieg sogar um 10 Prozentpunkte. (2016: 7 Prozent).

Weitere Alternativen zur Zigarette, wie die E-Zigarette, sind weiterhin beliebt, allerdings ist das Wachstum im Konsumverhalten im vergangenen Jahr stagniert. Des Weiteren rauchen knapp zwei Drittel der E-Raucher nebenbei weiterhin „normale“ Zigaretten. Etwa 18 Prozent der Nutzer von *vapoteurs* versuchen mit Hilfe der alternativen Zigarette von ihrer Tabak-Abhängigkeit wegzukommen.

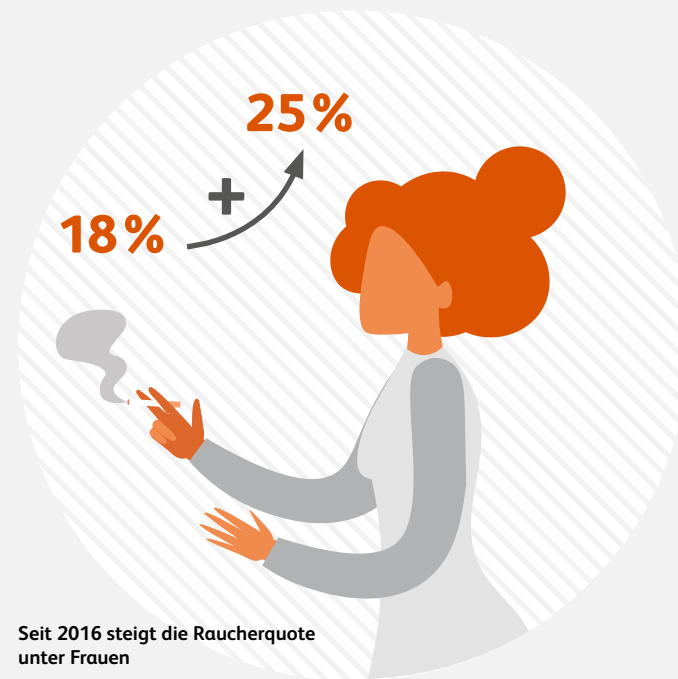
Insgesamt geht der Trend allerdings nicht zum Aufhören. Zwar gaben 48 Prozent aller Raucherinnen und Raucher in der *TNS Iires*-Umfrage an, gerne aufhören zu wollen – dies ist aber die geringste Quote seit 2008. Zu Beginn des vergangenen Jahrzehnts gaben rund 60 Prozent der Menschen an, ihre Sucht bekämpfen zu wollen. Insbesondere die unregelmäßigen Raucher zeigen sich unnachgiebig: 45 Prozent von ihnen gaben an, kein Interesse daran zu haben, an ihrem Verhalten etwas zu ändern.

Die Zahlen der diesjährigen Umfrage zum Tabakkonsum der Luxemburgerinnen und Luxemburger bedeuten aus Sicht der Fondation Cancer vor allem eines: die Anti-Tabak-Politik hat in Luxemburg bisher keine Früchte getragen. Obwohl im August 2017 ein neues Anti-Tabak-Gesetz in Kraft getreten ist, hat sich in der Folge keine Verbesserung der Raucherquoten gezeigt.

Es müssen also weitere Anstrengungen geleistet werden. Ein Mittel wäre die konsequente Preiserhöhung von sämtlichen Tabakprodukten. Laut der Weltbank ist dies die wirksamste Lösung, um den Tabak-Konsum zu minimieren – insbesondere unter jungen Menschen. Kostet eine Schachtel statt sechs Euro eher 20 (wie es zum Beispiel in Australien der Fall ist), sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen überhaupt zur Zigarette greifen.

Daneben müssen Präventionsprogramme weiter ihren Weg in sämtliche Bildungsstufen finden. Nicht nur auf Grundschul- und Gymnasialniveau soll über die Risiken des Tabakkonsums aufgeklärt werden, sondern auch an Universitäten – schließlich zeigen auch die Zahlen der Umfrage des Jahres 2020, dass Studierende häufiger zu den Rauchern gehören als der gesellschaftliche Durchschnitt.

Die Fondation Cancer ist des Weiteren aber auch der Meinung, dass der Gesetzgeber durch neue Regeln seinen Beitrag leisten muss. Dazu gehört ein Werbeverbot für Tabakprodukte an den Verkaufsstellen und die Einführung der neutralen Zigarettenschachtel – kurz: In Luxemburg sind Maßnahmen nötig, die sich im Ausland bereits als wirksam herausgestellt haben.



Redaktion: Matthias Kirsch

# Le Relais pour la Vie 2021 : un succès connecté

L'édition connectée du *Relais pour la Vie* 2021 a eu lieu les 27 et 28 mars. C'est sous le slogan « ensemble et connectés » que des milliers de personnes ont relayé l'espoir à travers le Luxembourg. Une démonstration de solidarité très forte, qui a permis de rappeler aux personnes atteintes d'un cancer et à leurs proches qu'elles ne sont pas seules.



« Un tel engouement, en cette période si particulière, était déjà une magnifique surprise mais la générosité des participants s'est aussi exprimée dans la récolte de fonds, et nous en sommes profondément reconnaissants. Ces milliers de personnes peuvent affirmer aujourd'hui qu'elles participent activement à la lutte contre le cancer. » commente Lucienne Thommes, directrice de la Fondation Cancer.

## Deux Livestreams déjà disponibles en replay

Les points d'orgue de ce *Relais pour la Vie* 2021 étaient bien sûr les deux *Livestreams*, au cours desquels plusieurs invités se sont exprimés. D'abord des patients, venus raconter leur histoire, mais aussi des proches ou encore les psychologues de la Fondation Cancer. Aucun sujet n'a été laissé au hasard et plusieurs invités d'honneur ont également eu l'opportunité d'exprimer leur soutien aux patients atteints de cancer. Parmi eux, S.A.R. la Grande-Duchesse, la Commissaire Européenne de la santé Stella Kyriakides, ainsi que le Premier ministre Xavier Bettel.

« Ces Livestreams nous ont permis de mettre en lumière les moments forts et émouvants qui sont l'essence même de chaque relais » commente Carole Bauer, présidente de la Fondation Cancer.

Vous pouvez d'ores-et-déjà retrouver leurs interventions dans les *replay* du *Livestream* sur notre site internet [www.relaispourelavie.lu/livestream-2021](http://www.relaispourelavie.lu/livestream-2021).

**614 000 €**  
récoltés pour soutenir  
la lutte contre le cancer !

## Une générosité exemplaire

Cette édition connectée aura remporté un succès inattendu : ce ne sont pas moins de 423 équipes et 10 610 personnes qui auront relayé durant tout le week-end. Mais leur solidarité ne s'est pas limitée à leur participation ; les équipes ont redoublé d'efforts pour récolter des fonds pour la Fondation Cancer et c'est la somme de 614 000 € qui a été récoltée à ce jour.

## Tonight I light this candle

Tonight I light this candle,  
To let you know I still care,  
But that is not the end of it.  
I have a message I want to share.

In just a few short hours,  
This candle may burn out,  
But the passion you have put inside me,  
Will always be what I am about.

Tomorrow this candle I have lit,  
It may be taken and it may be gone,  
But the admiration I have for you,  
That will continue to rage on.

You are still with me,  
In every breath that I take,  
And you are still with me,  
In every decision that I make.

You have given me precious memories,  
And those memories are here to stay.  
They are treasures for my soul,  
That can never be taken away.

So tonight I light this candle,  
But this candle is only a small part,  
Of the deep love for you,  
That will always be in my heart.

Kevin Novak, Survivor

Ensemble  
pour la  
Vie





Relais pour la Vie 2021  
Christian & d'Wv

# Retour sur les interventions du Livestream

Vous pouvez retrouver les interventions dans les **replay du Livestream** sur notre site internet [www.relaispourlavie.lu/livestream-2021](http://www.relaispourlavie.lu/livestream-2021).

## Dr Carole Bauer, présidente



„Ech sinn immens frou, fir d'ëst Joer kennen do ze sinn, wëll d'lescht Joer konnte mir de Relais pour la Vie jo net

maachen an ech soen Iech alleguerten immens Merci dat dir haut konnt matmaachen, matgoen, matlafen, d'Fotoë raschécke – dat deet eis an alle Kriibspatienten immens gutt.“

## Lucienne Thommes, directrice



« La prévention d'un cancer est certes une responsabilité individuelle, mais pour savoir comment prévenir un cancer,

il faut déjà connaître les facteurs de risques et cela fait partie de nos missions. Cependant, il est prouvé scientifiquement aussi que si le gouvernement crée un environnement où le healthy choice is the easiest choice, cela apporte beaucoup. C'est bien de parler de la responsabilité individuelle, mais le gouvernement a aussi son rôle à jouer. »

## Barbara Strehler, psychologue diplômée & psychothérapeute



„Die sozialen Kontakte helfen über alle Zeiten hinweg, die Diagnose Krebs besser zu verarbeiten.... Trauen Sie sich, rufen Sie eine

ehemalige Schulkollegin an oder sprechen Sie mit den Nachbarn. All' denen, die durch die Krise in ein Loch gefallen sind und niemanden belasten wollen, denen möchte ich an dieser Stelle Mut machen und denen, die helfen möchten, rate ich: Versuchen Sie, Kontakte anzubieten.“

## Martine Risch, psychologue diplômée & psychothérapeute



« Je pense qu'il est important d'accepter la peur lors d'un diagnostic de cancer comme réaction naturelle face à une

annonce qui rend l'avenir incertain. Il faut en parler avec une personne de confiance, quelqu'un qui nous comprend et ensuite trouver ensemble des stratégies. Si la parole ne suffit pas, il y a aussi d'autres voix pour exprimer ses sentiments : l'écriture, la peinture, le chant... tout ce qui nous aide à extérioriser une peur, nous aide aussi à prendre une distance vis-à-vis de cette peur. »

## Manon Kucharczyk, psychologue diplômée & psychothérapeute

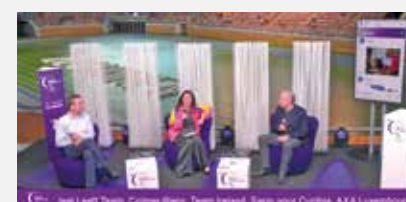


„An der ‚Phase de Rémission‘ mengt een oft, et gëtt méi einfach. Mee dat ass net onbedéngt de Fall. Wëll et ass ee

laang begleet ginn an op ee Mol ass d'Behandlung fäerdeg, Kontrolle sinn net méi esou no beieneen an dann ass een erëm eleng doheem, mat sech selwer konfrontéiert a mat dem ganze Parcours den een hat. Do ass et gutt een ze hunn, mat dem ee ka kucken : An elo ? Wéi fannen ech elo an ee Liewen zréck, dat net méi dat ass wéi et war?“

# Les gagnants des Trophées de l'Espoir 2021

Chaque année, toutes les équipes participent aux *Trophées de l'Espoir*. Et – en 2021 – il y avait aussi une nouveauté : les gagnants ont été annoncés le dimanche 28 mars lors de la seconde partie du *Livestream* en direct de la *Coque*. Il est temps pour vous aussi de découvrir ou de re-découvrir les vainqueurs des *Trophées de l'Espoir 2021* !



PAYS

**Team Italia**

**8 775 €**

Capitaine : Gianfranco Barp



SYMPATHISANTS

**Allyah**

**8 165 €**

Capitaine : Viviane Lima



ECOLES

**Lycée Technique du Centre**

**5 620 €**

Capitaine : Jérôme Biber



PROFESSIONS DE SANTÉ

**Hôpitaux Robert Schuman – Service Urgences**

**2 490 €**

Capitaine : Sandra Lopes



ASSOCIATIONS ET CLUBS

**Maison Relais Monnerech**

**11 308 €**

Capitaine : Jeff Decker



ENTREPRISES ET INSTITUTIONS

**Swiss Re**

**12 570 €**

Capitaine : Vincent Merveille

C'est aussi l'occasion de remercier nos partenaires qui, malgré les circonstances exceptionnelles de cette année, nous ont fait confiance et sans qui nous n'aurions pas pu réaliser ce *Relais pour la Vie*.

Merci à nos partenaires



# Message de Stella Kyriakides

(lors du Livestream du Relais pour la Vie)



**STELLA KYRIAKIDES**  
European Commissioner for  
Health and Food Safety

Dear All

Thank you for the chance to be part of this year's virtual *Relais pour la Vie*.

The *Relais* is an unmissable event in many people's diaries. The credit for this goes to the Cancer Foundation, which has worked, tirelessly against cancer for over 25 years. It goes to volunteers who put so much time and effort into it. And it goes to all of you who are taking part in it or donating money to it.

You are an inspiration.

Thanks to your kindness and generosity, you help cancer patients and survivors along with their families, their friends and their carers to look forward to a brighter future.

The kind of future that *Europe's* ambitious *Beating Cancer Plan* wants to offer them too. Our cancer plan has been designed to make a difference in the life of patients. It covers the entire cancer pathway, from prevention and early detection, to diagnosis and treatment, to quality of life for cancer patients and survivors. It will reduce the cancer burden on patients, their families and health systems, and ultimately it will help us win the race against cancer.

Dear friends,

Just like the *European Union*, the *Relais pour la Vie* stands for teamwork. It sends out the simplest, the most human of messages. It tells us you are not alone, we are all together.

This is also my message to you today, together we will win this race, together we will beat cancer.

Thank you

Chères toutes, chers tous,

Merci de m'offrir la possibilité de participer à cette édition virtuelle du *Relais pour la Vie*.

Le *Relais* est un événement que bien des personnes ne voudraient manquer pour rien au monde. Le mérite en revient à la Fondation Cancer qui, depuis plus de 25 ans, œuvre inlassablement contre le cancer. Le mérite en revient aux bénévoles qui donnent beaucoup de leur temps et d'eux-mêmes. Et à tous ceux d'entre vous qui participez au *Relais* ou soutenez le travail de la Fondation Cancer par vos dons.

Vous êtes des modèles à suivre.

Grâce à votre bonté et à votre générosité, vous permettez aux personnes atteintes ou survivantes d'un cancer, ainsi qu'à leurs familles, leurs amis et leurs aidants d'envisager un avenir meilleur.

Un avenir comme celui que l'ambitieux plan européen pour vaincre le cancer (*Europe's Beating Cancer Plan*) souhaite aussi leur offrir. Notre plan vise à améliorer la vie des patients. Il couvre leur parcours de patients en totalité, depuis la prévention et le dépistage précoce, jusqu'au diagnostic et au traitement, en passant par leur qualité de vie de malades et d'ex-patients. Il allégera le fardeau que représente le cancer pour les patients, leurs familles et les systèmes de santé, et au bout du compte, il nous aidera à gagner la course contre le cancer.

Chers ami(e)s,

Tout comme l'*Union européenne*, le *Relais pour la Vie* est synonyme de travail d'équipe. Il est porteur du message le plus simple, le plus humain qui soit. Il nous dit, vous n'êtes pas seul(e), nous sommes tous solidaires.

C'est aussi le message que je vous adresse aujourd'hui : ensemble, nous gagnerons la course ; ensemble, nous vaincrons le cancer.

Merci



## Europe's beating cancer plan

#EUCancerPlan #HealthUnion



PLAN EUROPÉEN POUR VAINCRE LE CANCER

## Ne nous contentons pas d'un retour à la normalité



**PAR JOHN F. RYAN**  
Directeur chargé de la santé publique,  
direction générale de la santé  
et de la sécurité alimentaire  
de la Commission européenne

Des organisations de patients, des associations de lutte contre le cancer et plus de 2 500 autres groupes actifs dans le domaine du cancer ont participé à la définition des actions de la Commission européenne en la matière pour les années à venir. Le lancement de cette coopération, en février 2020, date à laquelle nous avons commencé à concevoir le plan européen pour vaincre le cancer, était moins axé sur la politique que sur les citoyens. Aux témoignages de patients atteints d'un cancer et de personnes ayant survécu à

la maladie ont succédé de la musique et des chansons en direct. Il flottait un air de fête et la sensation que cet événement augurait de grandes choses. Et c'était le cas.

Parmi les témoignages figurait celui de Mme Stella Kyriakides, commissaire à la santé, qui, dans sa lutte contre le cancer du sein, a fait elle-même l'expérience tant des atouts que des failles de la prévention et du traitement du cancer dans l'*Union européenne*.

Un an plus tard, à la veille de la *Journée mondiale contre le cancer 2021*, le plan était adopté. Il est pleinement aligné avec les priorités de la Fondation Cancer, telles qu'elles figurent sur son site internet. Il relève par ailleurs de la responsabilité de l'équipe chargée de la lutte contre le cancer à la Commission, installée ici, à Luxembourg, dans le quartier de la *Cloche d'Or*. Aussi la Fondation Cancer et la



Commission européenne travaillent-elles sur les mêmes domaines clés que sont la prévention, le diagnostic, le traitement et les soins, la qualité de vie et la fin de vie.

Toutefois, l'année qui s'est écoulée entre le lancement du plan et son adoption a été différente de toutes les autres. Nous tous qui travaillons dans le domaine du cancer, nous connaissons les conséquences de la pandémie de COVID-19 pour les personnes souffrant de cette maladie : des retards dans les diagnostics et les interventions chirurgicales, et un accès plus difficile aux médicaments et aux traitements.

Tout au long de cette crise, la Commission européenne a continué d'aider les États membres à bâtir des systèmes de soins de santé et de traitement du cancer plus résilients et à remédier aux importants retards enregistrés dans ce domaine. Nous avons également organisé des ateliers et des webinaires traitant spécifiquement de l'incidence de la COVID-19 sur la prévention et le traitement du cancer, qui ont permis d'échanger expériences et expertise.

Nous intégrons les enseignements tirés de la pandémie dans le plan anti-cancer en renforçant la coordination, en instaurant des partenariats efficaces et en mettant davantage l'accent sur les groupes vulnérables. Une mesure concrète qui découle de notre expérience de la pandémie, par exemple, est l'élaboration de plans d'urgence pour nous permettre de faire face à des événements similaires à l'avenir, et pour renforcer la télémédecine et le suivi à distance et les intégrer davantage dans les systèmes de santé et de soins.

La pandémie se terminera un jour – pas aussi vite qu'on le voudrait, mais ce jour viendra – et les citoyens s'impatientent de retourner à la « normalité ». Toutefois, en ce qui concerne le cancer, la normalité ne suffit pas. L'Europe compte un dixième de la population mondiale, mais un quart des cas de cancer dans le monde. L'année dernière, la maladie a été diagnostiquée chez 2,7 millions de personnes et a entraîné 1,3 million de décès.

Ce n'est pas une normalité que nous voulons accepter ni retrouver. Cependant, si ces chiffres sont alarmants, une autre donnée nous redonne espoir tout en mettant en lumière un potentiel d'action : jusqu'à 40 % des cas de cancer peuvent être évités grâce à la prévention et à des modes de vie sains. Pourtant, seuls 3 % des budgets de santé sont actuellement consacrés à la promotion de la santé et à la prévention des maladies. Par conséquent, notre marge d'action est énorme.

Nous commencerons par améliorer l'accès aux informations sur les risques et les causes du cancer. Notre objectif est de faire en sorte qu'au moins 80 % des Européens connaissent les recommandations du code européen contre le cancer d'ici à 2025. Ce code est une initiative de la Commission qui vise à informer les personnes des mesures qu'elles peuvent prendre afin de réduire leur propre risque de cancer ou celui de leur famille. À cet égard, je souhaite féliciter la Fondation pour sa communication avec le public luxembourgeois par l'intermédiaire de ses publications trimestrielles, *den inslder* et *info cancer*, ainsi que pour les nombreuses brochures qu'elle met à la disposition des patients et pour ses multiples campagnes de sensibilisation.

Une bonne santé repose sur la sensibilisation et l'information, mais la prévention des maladies suppose également de prendre des mesures visant à réduire la pollution de l'environnement, à modifier la composition des aliments, à limiter la promotion agressive en ligne de denrées alimentaires et de boissons nocives qui s'adresse aux enfants, et à accélérer la vaccination contre les papillomavirus humains. Le grand avantage, c'est que l'atténuation de ces facteurs de risque de cancer entraîne également une réduction des risques d'autres maladies non transmissibles, ainsi que des risques d'obésité.

## L'Europe compte un dixième de la population mondiale, mais un quart des cas de cancer dans le monde.

La promotion de la santé et la prévention des maladies constituent la première étape et le premier « pilier » du plan anti-cancer. Le second pilier porte sur la détection précoce. Le dépistage du cancer du sein, du cancer du col de l'utérus et du cancer colorectal sera renforcé et l'utilisation des outils informatiques et numériques, existants et nouveaux, sera améliorée.

Le troisième pilier vise à mettre en place un traitement du cancer complet et mieux intégré, et portera sur l'inégalité d'accès à des soins et à des médicaments de qualité. Le quatrième pilier, quant à lui, concerne les questions liées à la survie, comme la réadaptation, la détresse émotionnelle, l'éventuelle récurrence tumorale et les maladies métastatiques.

L'action de l'UE contre le cancer fixera des objectifs communs visant à prévenir le cancer, à aider les patients atteints de cette maladie, ainsi qu'à soutenir les aidants, les systèmes de santé et la société dans son ensemble en atténuant les effets du cancer. Elle rejoindra également les autres priorités de la Commission dans des domaines tels que l'environnement et le changement climatique, la politique sociale, la numérisation, l'alimentation et la nutrition ainsi que les produits pharmaceutiques.

Surtout, elle aidera les États membres à mettre en œuvre leurs stratégies nationales de lutte contre le cancer. Nous allons assister à des améliorations à la fois générales et spécifiques à certains domaines, comme le cancer pédiatrique, pour lequel les enseignements tirés de nos consultations publiques sont actuellement pris en compte en vue de la révision du règlement sur les médicaments pédiatriques, et à une plus grande égalité en matière de prévention et de traitement du cancer entre les États membres et au sein de ceux-ci, d'une part, ainsi qu'entre les différents groupes socio-économiques et au sein de ceux-ci, d'autre part.

Le nouveau plan européen pour vaincre le cancer se fonde sur la longue histoire du combat de la Commission contre cette maladie, qui a débuté en 1985 avec la première politique de la Commission sur la lutte contre le cancer. Le premier plan *L'Europe contre le cancer* a conduit à l'adoption d'une importante législation européenne sur le tabac et la santé au travail. Depuis lors, les États membres ont adopté toute une série de mesures et se sont engagés, conformément aux objectifs de développement durable des Nations unies, à réduire d'un tiers la mortalité prématurée liée aux maladies chroniques, dont le cancer, d'ici à 2030. Ils se sont également engagés à atteindre les objectifs de l'OMS concernant les maladies non transmissibles qui partagent les mêmes facteurs de risque, comme l'exposition à la pollution de l'air intérieur et extérieur, ainsi que la consommation de tabac et d'alcool.

La réussite du plan anti-cancer de l'UE dépend en grande partie de la mise en œuvre, par les États membres, des actions qu'il comprend. Néanmoins, d'importants instruments financiers ainsi que des instruments législatifs seront déployés à l'échelle de l'Union au cours de la mise en œuvre. Le programme *L'UE pour la santé*, le programme de recherche *Horizon Europe* et d'autres instruments financiers seront par exemple utilisés pour aider directement les États membres, les chercheurs et les associations comme la Fondation Cancer à collaborer avec d'autres organismes en faveur de la lutte contre le cancer et du traitement de cette maladie.

La Fondation Cancer est une clé de la réussite du plan. Elle constitue un partenaire précieux dans le cadre de nos efforts contre cet ennemi commun. En travaillant ensemble, nous ne reviendrons pas à la « normalité ». Nous allons construire un avenir meilleur, qui verra une prévention du cancer plus efficace, des diagnostics plus précoces, des traitements et des soins de meilleure qualité et plus équitables, une qualité de vie améliorée ainsi qu'une aide et un accompagnement en fin de vie plus humains.

# Le Sober Buddy Challenge, une réussite

En janvier 2021, la Fondation Cancer lançait le 1<sup>er</sup> mois sans alcool au Luxembourg.



Chaque année en janvier, des pays du monde entier participent au *Dry January*.

L'objectif ? sensibiliser la population à la consommation d'alcool en relevant le défi de ne pas boire pendant 31 jours.

Désormais, les habitants du Grand-Duché ont aussi leur mois sans alcool, le *Sober Buddy Challenge*, lancé pour la première fois cette année par la Fondation Cancer.

Web application dédiée, présence sur les réseaux sociaux, newsletters avec astuces et informations : en cette période de crise sanitaire et de respect des recommandations, la Fondation Cancer, a lancé cette campagne de prévention entièrement digitale.

## Sober Buddy Challenge, une première édition qui attire

Avec 2 586 personnes inscrites pour relever le défi, cette 1<sup>ère</sup> édition a suscité la curiosité au Luxembourg. Seul ou à deux avec le *buddy* de son choix, telles étaient les options proposées pour relever le challenge et 66 % ont décidé de le réaliser seul.

Les 26-50 ans ont été la tranche d'âge la plus représentée avec 46 % de taux de participation.

Challenge réussi pour 48 % des personnes qui ont déclaré ne pas avoir bu d'alcool pendant 31 jours. Autre bonne nouvelle, sur les 52 % restant, 47 % ont également relevé le défi pendant minimum 21 jours.

## Pourquoi avoir participé à cette 1<sup>ère</sup> édition ?

Pour 65 % des participants, l'objectif principal était de se tester au sujet de sa consommation d'alcool mais également de relever un défi personnel (49 %).

Un défi qui les a fortement séduit puisque 74 % ont attribué une note de 4/4 à cette campagne et 20 % l'ont noté 3/4. Et ils n'en sont pas peu fiers, la note de 9/10 a été attribuée au critère « je suis fier d'avoir relevé ce défi ».



## Un challenge qui fait du bien

Il est évident que les premiers bénéfices de votre participation au *Sober Buddy Challenge* reste une pause bénéfique pour votre corps, en faveur du maintien de votre (bonne) santé. Mais pas que...

### Le saviez-vous ?

L'absence de consommation d'alcool vous procure de nombreux bénéfices supplémentaires et favorise votre bien-être.

- 48 % ont déclaré avoir un meilleur sommeil
- 32 % une perte de poids
- 27 % se concentraient plus facilement en l'absence de consommation d'alcool

C'est certainement pour toutes ces raisons que 87 % des participants annoncent que ce challenge va modifier leurs habitudes en termes de consommation d'alcool. En prime, 34 % ont déclaré faire des économies.

Pour rappel, l'alcool est le 2<sup>e</sup> facteur de risque de cancer après le tabac. Il est responsable d'au moins six cancers : cancer de la bouche, de l'œsophage, de la gorge, du foie, des intestins et du sein.

Réduire votre consommation d'alcool ou l'éviter totalement, voici les recommandations de la Fondation Cancer et du Code Européen contre le cancer.

Un mois sans alcool, est-ce difficile ? Pas du tout pour 44 % des participants, un peu pour 27 % d'entre eux, difficile pour 18 % et très difficile pour 11 %.

## Et vous, vous en êtes ou avec votre consommation d'alcool ?

Pour plus d'informations sur l'alcool et le cancer et le *Sober Buddy Challenge*, veuillez visiter le site de la Fondation Cancer.

# 99 %

des participants souhaitent de nouveau relever le challenge l'année prochaine.



Nous vous donnons rendez-vous pour l'édition 2022.

# Mieux connaître le microenvironnement tumoral pour identifier et tester de nouvelles immunothérapies contre la leucémie

Dans le cadre de sa collaboration avec le *Fonds national de la Recherche*, la Fondation Cancer co-finance le projet de recherche *Characterization of the tumor and Its microenvironment in chronic lymphocytic leukemia* d'Etienne Moussay, PhD du LIH.



## BIOGRAPHIE

**NOM :** Etienne MOUSSAY

**DATE DE NAISSANCE :** 08.02.1980  
à Mayenne, France

**NATIONALITÉ :** française

**TITRE :** Dr (Dr. rer. nat.)

**ÉTUDES :** doctorat en Biologie Cellulaire et Immunologie (2006, *Justus-Liebig Universität*, Giessen, Allemagne).

**EMPLOI :** chef de l'équipe *Tumor Stroma Interactions* dans le département d'Oncologie du *Luxembourg Institute of Health* (LIH)

**ANNÉE DE PRISE DE POSTE AU LIH :** 2006

## La leucémie lymphoïde chronique et son microenvironnement

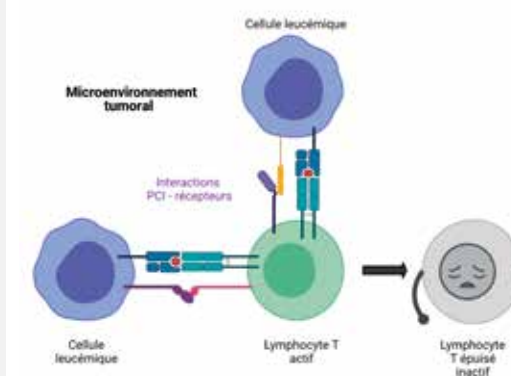
L'équipe de recherche *Tumor Stroma Interactions* du *Luxembourg Institute of Health* (LIH), codirigée par Etienne Moussay et Jérôme Paggetti, est spécialisée dans l'étude des cancers du sang et en particulier de la leucémie lymphoïde chronique (LLC). La LLC est la leucémie la plus fréquente chez l'adulte dans les pays occidentaux et affecte principalement les patients âgés de plus de 65 ans. Le traitement actuel de cette maladie se fait généralement par une chimiothérapie qui cible certaines molécules nécessaires à la survie des cellules leucémiques (la protéine BTK pour l'Ibrutinib, et la protéine Bcl-2 pour le Venetoclax). Ces nouveaux médicaments ont fortement contribué à améliorer la prise en charge thérapeutique des patients atteints de LLC. Il existe cependant une certaine proportion de patients qui ne répondent pas à ces traitements ou qui y deviennent résistants. C'est en partie pour cette raison que l'équipe *Tumor Stroma Interactions* du LIH étudie la relation complexe qu'il existe entre les cellules leucémiques et leur microenvironnement. Celui-ci est composé de multiples types de cellules saines qui contribuent au développement de cette résistance, mais également à la progression de la maladie, en permettant la survie des cellules tumorales.

## L'épuisement du système immunitaire

Le microenvironnement tumoral est un ensemble complexe de cellules qui évolue au cours du développement de la maladie. Une étude précédente de l'équipe *Tumor Stroma Interactions* a montré que les cellules leucémiques modifient les cellules stromales, qui sont des cellules de support du microenvironnement, pour les rendre pro-tumorales et favoriser leur production de facteurs solubles favorisant ainsi la survie des cellules leucémiques. Une autre composante principale du microenvironnement tumoral est l'ensemble des cellules du système immunitaire. Celles-ci sont présentes normalement pour protéger notre organisme des infections mais aussi pour empêcher le développement de cellules anormales à l'origine des cancers. Nous avons déjà observé dans un modèle pré-clinique murin de LLC que des cellules du système immunitaire, les lymphocytes T, sont quant à elles inactivées par les cellules de leucémie, et ne peuvent donc pas éliminer efficacement la tumeur. Dans cet environnement immunosuppresseur, certaines molécules, appelées points de contrôle immunitaire (PCI), sont présentes à la surface des lymphocytes T et agissent comme des freins et inhibent leur activité tueuse **nécessaire à la destruction des cellules tumorales. Ces cellules sont alors dites « épuisées » (Figure 1)**. Ces molécules sont les cibles de l'immunothérapie, un nouveau type de traitement visant à réactiver le système immunitaire du patient qui combat alors lui-même la tumeur. Les avancées récentes dans le domaine de l'immunothérapie ont d'ailleurs été récompensées en 2018 par le Prix Nobel de Physiologie ou Médecine décerné aux Drs James Allison et Tasuku Honjo.



Figure 1. Le microenvironnement tumoral et l'épuisement des cellules immunitaires



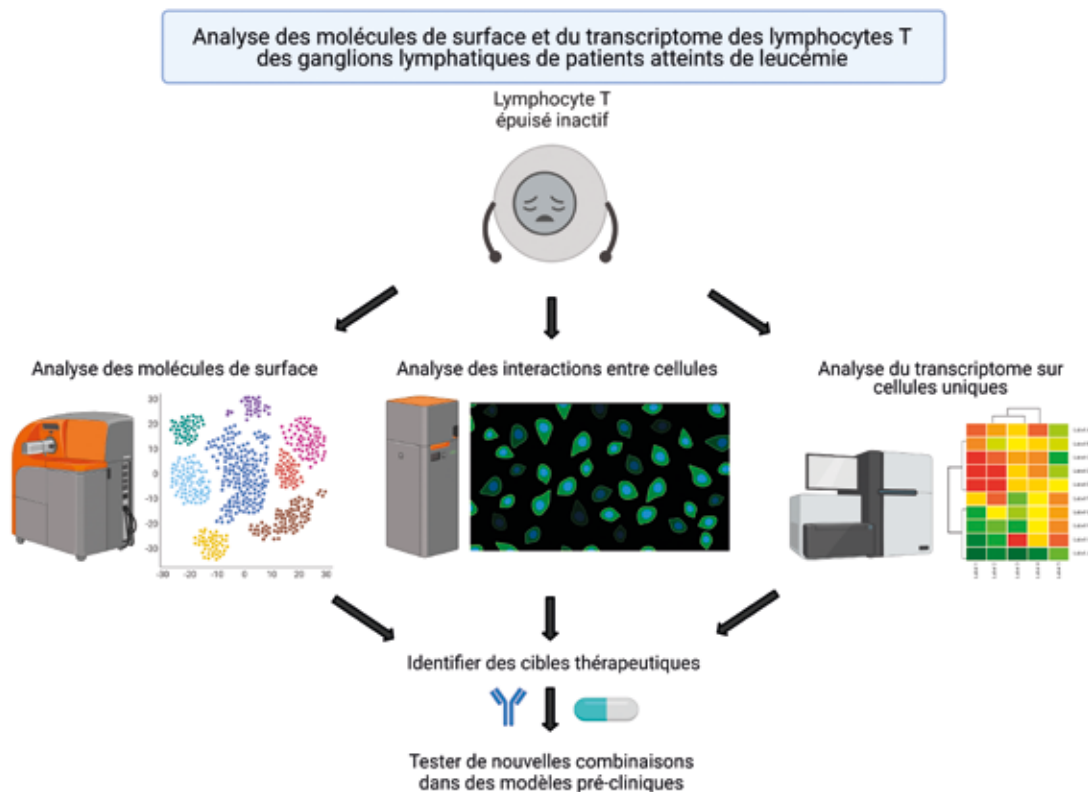
Dans les ganglions lymphatiques, les cellules leucémiques inhibent les lymphocytes T tueurs qui sont alors épuisés et ne peuvent plus attaquer efficacement les cellules tumorales (créée avec BioRender.com).

## Identifier des cibles pour tester puis proposer de nouveaux traitements

L'expression de ces freins varie en fonction des types de cancers. Il est donc important d'étudier chaque maladie pour déterminer le profil d'expression de ces PCI. Le but de ce projet est de détecter la présence à la surface des lymphocytes T des PCI et d'analyser leur programme de transcription, c'est-à-dire les gènes utilisés par la cellule, pour détecter les anomalies induites par les cellules leucémiques de LLC. Nous allons principalement étudier les cellules dans les ganglions lymphatiques, qui sont les foyers principaux de prolifération des cellules tumorales et de résistance aux traitements. Pour ce faire, nous allons utiliser les techniques innovantes de cytométrie de masse qui permet d'analyser simultanément la présence de 40 molécules sur les lymphocytes T et de séquençage de l'ARN sur cellule unique. La cytométrie de masse (CyTOF) sera utilisée en suivant deux approches complémentaires, la première ayant pour but d'identifier les PCI

Photo (de g. à d.) : Dr Ulf Nehrbass, CEO du LIH ; le chercheur Dr Etienne Moussay, Dr med Carole Bauer, présidente de la Fondation Cancer ; Dr Marc Schiltz, secrétaire général du FNR.

Figure 2. Description du projet



Ce projet a pour but d'analyser les cellules immunitaires épuisées dans les ganglions de patients atteints de leucémie lymphoïde chronique afin d'identifier des freins bloquant l'activité des lymphocytes T tueurs. Ces molécules deviendront de possibles cibles thérapeutiques pour une immunothérapie permettant de réactiver ces lymphocytes T et de combattre la leucémie (créée avec BioRender.com).

présents sur les cellules immunitaires (Helios), et la seconde permettant de visualiser les interactions entre cellules directement dans les tissus (Hyperion). Quant au séquençage de l'ARN, il permet d'analyser le transcriptome et ainsi de comprendre l'état de la cellule (activation, prolifération, épuisement) ainsi que les dysfonctionnements induits par les cellules léucémiques. Les PCI identifiés et les voies de signalisation perturbées deviendront de nouvelles cibles thérapeutiques que l'on pourra moduler avec des médicaments déjà utilisés en clinique, ou avec de nouvelles combinaisons thérapeutiques que nous allons tester dans ce projet (Figure 2). Nous espérons ainsi pouvoir réactiver les cellules immunitaires et ainsi proposer de nouvelles alternatives thérapeutiques pour les patients atteints de leucémie lymphoïde chronique.

#### Pour en savoir plus

Dual PD1/LAG3 immune checkpoint blockade limits tumor development in a murine model of chronic lymphocytic leukemia. Wierz M, Pierson S, Guyonnet L, Viry E, Lequeux A, Oudin A, Niclou SP, Ollert M, Berchem G, Janji B, Guérin C, Paggetti J, Moussay E. *Blood*. 2018 Apr 5;131(14):1617-1621. doi: 10.1182/blood-2017-06-792267. Epub 2018 Feb 13. PMID: 29439955. Article en accès libre.

High-dimensional mass cytometry analysis revealed microenvironment complexity in chronic lymphocytic leukemia. Wierz M, Janji B, Berchem G, Moussay E, Paggetti J. *Oncoimmunology*. 2018 May 24;7(8):e1465167. doi: 10.1080/2162402X.2018.1465167. eCollection 2018. PMID: 30221064. Article en accès libre.

Site internet du groupe Tumor Stroma Interactions: <https://tsi.lil.fr>

## Was sich für Paare verändert

Wenn eine Krebserkrankung einen chronischen Verlauf nimmt, wird jede Paarbeziehung auf eine harte Probe gestellt. Gemeinsame Pläne, das eingespielte Zusammenleben, klar verteilte Rollen und Aufgaben, das Liebesleben – vieles wird infrage gestellt. Dieses Bündel an Veränderungen zu meistern, ist eine Herausforderung für beide Partner.



**BARBARA STREHLER**  
Psychoonkologin und  
Psychotherapeutin

Für die meisten Paare beginnt es zunächst mit einem Schock. Die Diagnose einer Krebserkrankung weckt die schlimmsten Fantasien. Genaue Vorstellungen haben die meisten Paare jedoch nicht darüber, was auf sie zukommt. Denn man merkt erst mit der Zeit, was da ins eingespielte Paarleben hereingebrochen ist, mit dem man nicht gerechnet hat. Der erste Kontakt mit einer Chemotherapie ist sehr markierend, denn da zeigt sich dann ganz konkret, wie sehr Alltagsroutine und Pläne durcheinandergeworfen werden können. Und doch: viele Paare schaffen es zunächst, alle Kräfte zu mobilisieren, mit dem festen Ziel vor Augen, dass nach der Behandlung alles wieder so wird, wie zuvor. Wieder gesund werden, so lautet das Ziel. Oft halten die Paare noch enger zusammen. Meist selbstverständlich nimmt der gesunde Partner zunächst die Rolle des starken, stützenden, optimistischen Parts ein – nach dem Motto: „Wir schaffen das schon!“ und übt sich in Rücksichtnahme und stellt die eigenen Bedürfnisse zurück.

Für viele Paare geht es jedoch nicht um die Bewältigung einer Kurzstrecke, sondern eher um einen Marathon. Denn für viele Krebserkrankungen hat sich dank moderner Behandlungsoptionen die Prognose verbessert, was jedoch konkret meist bedeutet, dass sich immer mehr Krebspatienten auf ein Leben mit einer chronischen Krebserkrankung einstellen müssen. Mit der Einsicht „nicht heilbar“ muss das Paar dann erstmal lernen zu leben. Von ihnen ist nun erneut eine enorme psychische Anpassungsleistung gefordert. So auch bei Herrn F. nach einem Rezidiv seiner Prostatakrebserkrankung: „Meine Frau und ich reden eigentlich über nichts Anderes mehr, nur über Krankheit. Nichts ist mehr so wie vorher: weder beruflich, noch in der Familie oder bei der Sexualität.“

#### Veränderungen auf der Paarebene

Paare lassen sich entlang von Polaritäten beschreiben. Anhand von „Nähe und Distanz“ (Polarität Bindung und Autonomie), „Durchsetzung und Anpassung“ (Polarität der Macht) sowie „Geben und Nehmen“ (Polarität des emotionalen Austausches) gestaltet jedes Paar auf seine typische Art und Weise seine gemeinsame Lebenswirklichkeit.

Am zufriedensten sind dabei oft die Paare, bei denen die drei Polaritäten ausgeglichen sind. Das heißt: Ein hoher gegenseitiger Umsatz von Geben und Nehmen, dabei Freiraum für sich selbst und gleichzeitig fester Bindung und eine dynamische Balance von Durchsetzung und Anpassung. Wie auch immer das bisherige Muster, bei einer Chronifizierung einer Krebserkrankung gibt es dann meist kein „weiter so“, sondern die Paarbeziehung, so wie sie bisher funktioniert hat, gerät durch den starken Stress aus dem Gleichgewicht. Daraus können sich Chancen und Risiken ergeben.

## Nähe und Distanz

Hier geht es um die Balance zwischen „ich“ und „wir“. Wie viel Raum hat jeder für sich selbst zur persönlichen Entfaltung in der Beziehung? Wie stark ist der Zusammenhalt? Die Bindung?

Das kinderlose Ehepaar M. hat zwei beeindruckende berufliche Karrieren aufzuweisen, als eine Darmkrebserkrankung Herrn M. mit 55 Jahren unvorbereitet trifft. Beide legen zu dem Zeitpunkt sehr viel Wert auf ihre Autonomie. Manchmal spotten ihre Freunde, dass sie wie zwei Singles zusammenleben würden. Wirklich zufrieden sind beide nicht, bedauern manchmal, was aus ihrer Liebe geworden ist, aber es gibt auch keine größeren Konflikte und keine Außenbeziehungen. Zunächst scheint alles nur eine kurze Krankheitsepisode zu sein. Nach einem Rezidiv kann Herr M. jedoch in seinem alten Beruf als Geschäftsführer einer großen Firma nicht weiterarbeiten.

Im günstigsten Fall kommen sich zwei Menschen angesichts einer chronischen Erkrankung wieder näher, werden vertrauter und schmieden gemeinsam ein Bündnis gegen die Krankheit. Frau M.: *„Wir waren vorher immer so beschäftigt mit unseren beruflichen Projekten, oft zu müde, um noch etwas Gemeinsames zu erleben. Erst mit der fortschreitenden Krankheit haben wir uns in vielen Gesprächen wiederentdeckt und uns unserer Liebe neu versichert.“*

## Durchsetzung und Anpassung

Wer bestimmt? Wer ordnet sich unter? Hier geht es darum, wer in welchen Bereichen Einfluss auf den anderen nimmt. Ohne es zu bewerten, geht es hier um Fragen von Macht. Auch hier kann die Chronifizierung einer Krebserkrankung das bisherige Muster auf den Kopf stellen oder so verstärken, dass sich zunächst einmal Stress einstellt.

Beim Ehepaar P. mit zwei erwachsenen Kinder hatte sich Herr P. immer sehr stark in seinem Beruf als Geschäftsführer einer großen Firma engagiert, aber auch das Privatleben dominiert und kontrolliert. Frau P. hatte das so mitgemacht. Als sich Herr P. nach einem zweiten Rezidiv eines Prostatakarzinoms aus dem aktiven Berufsleben zurückzieht, beginnt er immer stärker das Privatleben der Familie zu bestimmen. Frau P.: *„Seit er nur noch zu Hause ist, schneidet es mir die Luft ab.“*

Herr P. begibt sich in psychoonkologische Beratung, aus Angst vor dem Verlust an Männlichkeit durch die verordnete Hormontherapie. Die Konsequenzen für den sexuellen Bereich fürchtet er am meisten. Ein Nebeneffekt der Beratung: Ihm wird bewusst, dass er Angst vor Kontrollverlust und Chaos durch die Krankheit hat, und dass er versucht, dies auszugleichen, indem er das Privatleben bis ins Detail zu bestimmen versucht. Erst als ihm das bewusst wird, kann er loslassen und seiner Frau mehr Einfluss zugestehen, was sich positiv auf die Beziehung auswirkt.

## Geben und Nehmen

Was „investiert“ jemand in die Beziehung und was nimmt er heraus? Frau K. gab schon früh ihren Beruf auf, um ganz für die Familie da zu sein und um sich um Mann und Kinder kümmern zu können. Ihren Mann bezeichnete sie manchmal im Scherz als ihren dritten Sohn. Als sie an Brustkrebs erkrankte und erst recht als sich nach einigem Monaten Knochenmetastasen zeigten, musste sie erkennen: *„Ich brauche jetzt auch etwas!“*. So konnte sie nicht weitermachen.

Herr K., der sich bis zu dem Zeitpunkt des Rezidivs seiner Frau, auf seine Karriere konzentriert hatte, sah die veränderte Situation seiner Frau als seine Chance, sich nun auch fürsorglich zu zeigen. Bisher war es immer seine Frau, die schneller und besser für die Familie zu sorgen schien, was alle emotionalen und praktischen Bedürfnisse anging. So begriff er es nun als Herausforderung, etwas zurückzugeben und nicht nur für den finanziellen Rückhalt zu sorgen. Das hat der Beziehung gutgetan, so beurteilen es Beide. Hätte er sich geweigert, in die „gebende Rolle“ zu gehen, wäre die Beziehung auf eine erhebliche Belastungsprobe gestellt worden.

Die langandauernde chronische Erkrankung eines Partners bringt die homöostatische Stabilität in der Partnerschaft massiv aus dem Gleichgewicht und führt somit zu starkem Stress. Trotz schwerer Beeinträchtigungen durch eine chronische Krebserkrankung berichten manche Paare, dass die Qualität ihrer Beziehung erhalten und manchmal sogar verbessert wurde. Was bedarf es dafür?



## Im Gespräch bleiben

Gerade dann, wenn das Paar eigentlich zusammenhalten sollte, da absehbar ist, dass die Krankheit eben nicht nur eine Episode ist, sondern dauerhaft zum Bestandteil des gemeinsamen Lebens wird, kann die Krankheit entzweien. Sie erscheint dann wie ein „Dritter“ der sich eingenistet hat. Erkennbar ist die Gefahr immer dann, wenn der Erkrankte verschweigt, wie es ihm geht und wie er es erlebt, nun chronisch krank zu sein. Die Gefahr zeigt sich aber auch, wenn der gesunde Partner damit zurückhält, wie es ihm mit der Veränderung geht, oft aus Angst, dem Anderen nicht noch zusätzlich zur Last zu werden. Die doppelte Wirkung: Wenn man sich nicht mehr wirklich mitteilt, dann kommt es zur Entfremdung. Oft braucht es Mut, sich gegenseitig alle Ängste zuzumuten. Aber nur so ist es letztendlich möglich, dass das Paar ein Bündnis gegen die chronische Krankheit schließt und die Krankheit zum gemeinsamen Problem erklärt. Mut und manchmal auch Hilfe von außen (zum Beispiel Unterstützung von Psychoonkologen) ist auch nötig, da sich mit einer chronischen Erkrankung das Thema „Sterben und Tod“ in die Paarrealität einschleicht. Ein Angehöriger beschreibt es so: *„Die Brustkrebserkrankung bei meiner Frau ist chronisch geworden, aber wann wird aus dem ‚chronisch‘ wieder ein ‚akut‘?“*

## Anerkennung und Dank zeigen

Alte Rollen verschieben sich, manchmal muss sogar die Rolle des Ernährers der Familie nun der Partner übernehmen. Aufgaben können nicht mehr so wie bisher erfüllt werden. Bedürfnisse müssen zurückgestellt werden, manchmal geht es sogar ums Verzicht. Da ist die Überforderung nicht weit, wenn die Chronifizierung einer Krankheit so viele Veränderungen verlangt. Können da Gesten und Worte von Anerkennung und Dank überhaupt helfen? Ja, sagen die Experten. Herr P. dankte seiner Frau, dass sie viele Wochen an seinem Bett saß nach der schweren Operation und ihn geduldig durch die Rehabilitation begleitete, auch in dem Wissen, dass es nie wieder wie zuvor werden könnte. Für Frau P. war dies ein wichtiges Zeichen, das sie sehr berührte und dabei half, weiterzumachen.

## Paarzeit bewusst gestalten

Um zu vermeiden, dass sich in der Partnerschaft alles nur noch um Krankheit dreht, um Medikamente, Einschränkungen, Abschiede, hilft eine „Lichtblick-Liste.“ Wöchentlich sollte vom Paar festgelegt werden, welche schönen Dinge gemeinsam erlebt werden können. Auch wenn bei der Schwere der Erkrankung vielleicht nicht mehr alles möglich ist, etwas Gutes gibt es immer, wenn auch vielleicht in kleinerer Form als in gesunden Zeiten.

Den Fokus auf Dinge richten, die guttun, und dies auch bewusst zu planen, hilft nicht nur dem Paar, sondern auch jedem Einzelnen. Chronisch erkrankten Patienten können so Einfluss auf ihre Gefühle nehmen. Angehörige können so der häufigen Tendenz zur Selbstaufgabe entgegenwirken, wenn sie dem Rat von Experten folgen: *„Machen Sie häufig Dinge und planen sie diese bewusst mit ein, die Ihnen guttun. Damit stärken Sie sich selbst und beugen einem Burn-out vor.“*

Die Veränderungen durch chronische Krebserkrankung eines Partners sind so bedeutsam, da sich im Paarsystem eigentlich alles ändert und damit oft eine tiefgreifende Krise ausgelöst wird. Wie bei jeder Krise ergeben sich dabei Chancen und Risiken für eine Beziehung. Im günstigsten Fall gelingt es einem Paar, auch diese Lebenszeit der chronischen Erkrankung bewusst zu gestalten und sich dabei nah und zugewandt zu bleiben.



Au Luxembourg tout l'été

# Nos stations de crème solaire gratuite!



<b>PERIODIQUE</b>	
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	<b>PORT PAYÉ</b> 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 info cancer

Motif .....

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