

info cancer

n° 106 décembre 2021

**Gérer
le cancer
au travail**



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Notre conseil d'administration

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

Présidente : Dr Carole Bauer (1)

Vice-présidents : Dr Danielle Hansen-Koenig (2) et Dr Jean-Claude Schneider (3)

Membres : M^e Tom Loesch (4) et Dr Fernand Ries (5)

Notre équipe

Directrice : Lucienne Thommes (6)

Collaborateurs : Laurie Bringer (7), Malicka Ferrari (8), Claudia Gaebel (9), Sarah Kretschmer (10), Manon Kucharczyk (11), Madalena Lopes Rosa (12), Thierry Ludwig (13), Elsa Marie (absent), Sonia Montet (14), Nathalie Rauh (15), Martine Risch (16), Betül Satilmis (absent) et Barbara Strehler (17)

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°106

Nombre d'exemplaires : 88 000

Impression : Techprint (imprimé au Luxembourg)

Photos : Claude Piscitelli, iStockphoto

Abonnement : gratuit sur simple demande

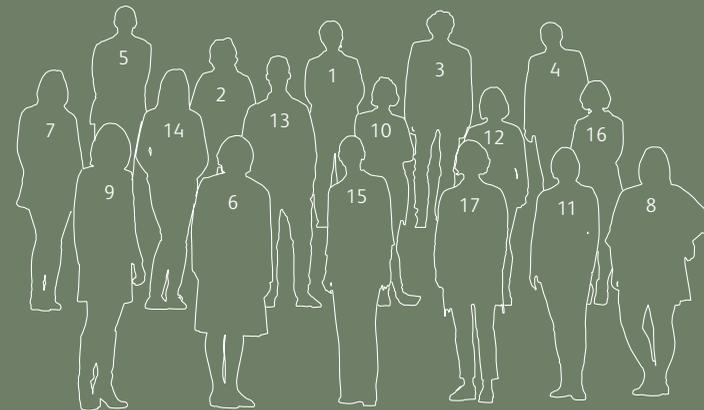
Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur cancer.lu

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

ou par



SOMMAIRE

- 4 **Tabagisme et grossesse**
- 6 **Une alimentation anti-inflammatoire peut-elle diminuer le risque de cancer ?**
- 10 **Gérer le cancer au travail**
- 16 **Recherche**
- 20 **Le cancer dans les médias sociaux**
- 22 **La torture de la pensée positive**



Alors que 2021 nous a permis de retourner à la quasi-normalité de nos vies d'avant la crise sanitaire, ne baissons pas les bras face au cancer !

En cette fin d'année, toutes nos pensées sont dirigées vers les patients atteints de cancer et les proches qui les accompagnent dans cette épreuve. Pour vous, nous faisons les vœux que l'année à venir apporte davantage de sérénité.

Mir wënschen lech en schéint neit Joer 2022!

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



Retrouvez-nous sur :



cancer.lu

Grand arbre est malade

Un livre pour enfant, distribué dans les services d'oncologie des hôpitaux



Parler avec un enfant de la maladie grave d'un proche et de ses implications n'est pas facile. Il faut trouver les mots justes, les images rassurantes et ouvrir le dialogue. C'est un réel défi pour les familles concernées et les professionnels qui les accompagnent. Le conte ou le bricolage sont autant d'outils qui peuvent aider à communiquer au quotidien.

Grand Arbre est malade écrit par Nathalie Slosse, est un livre illustré, qui explique la maladie aux enfants et qui raconte l'histoire de Frimousse. Dans son monde, Grand Arbre est un être très important. Grand Arbre pourrait être maman, papa ou toute autre personne avec qui l'enfant a un lien affectif. Mais Grand Arbre est envahi par des vers, une maladie qui exige un traitement sévère. Au travers de cette aventure de Frimousse, les jeunes enfants font l'expérience de

ce qui arrive quand un proche est frappé par un cancer.

Les psychooncologues de la Fondation Cancer utilisent cet ouvrage lors de séances de soutien psychologique pour explorer et apprivoiser les émotions que les enfants, dont les parents sont atteints d'un cancer, peuvent ressentir dans ces moments difficiles.

Afin qu'un maximum d'enfants et de familles puissent en bénéficier, la Fondation Cancer a décidé de mettre gratuitement des exemplaires de *Grand Arbre est malade* à la disposition des équipes de soutien psychologique en soins oncologiques des hôpitaux du Luxembourg.

Cet ouvrage pourra aider enfants, adultes et professionnels dans l'accompagnement des familles touchées par le cancer.

#Relais2022Lux relaispourelavie.lu

Relais pour la Vie 2022

24 HEURES DE SOLIDARITÉ

Bientôt de retour

RELAIS POUR LA VIE
Fondation Cancer

SOBER
BUDDY
CHALLENGE

2^{ème} édition



Janvier 2022 : participez au Sober Buddy Challenge

Inspiré du *Dry January*, le Luxembourg compte lui aussi son mois sans alcool. Suite au succès de l'édition 2021, le défi restera le même. En effet, l'an dernier 99 % des participants au *Sober Buddy Challenge* ont déclaré qu'ils seraient prêts à retenter l'expérience.

Où en êtes-vous de votre consommation ?

Pour faire la , accompagner un bon repas ou simplement pour décompresser après le travail : les occasions de boire ne manquent pas et on aime se les inventer.

Testé et approuvé : 31 jours sans alcool, ça fait du bien !

85 % des participants de l'année dernière ont déclaré que ce défi allait changer leurs habitudes.

L'alcool est le 2^e facteur de risque de cancer et chaque verre expose votre santé. Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool est sans danger.

Ce défi est fait pour vous !

Du 1^{er} au 31 janvier, remplissez votre calendrier sur la web application dédiée. Chaque jour, vous y retrouverez des conseils et des informations utiles pour réussir le *challenge*.

Une web application mais pas que ... Rejoignez la communauté *SoberBuddyChallenge* sur Facebook pour encore plus d'astuces et d'informations insolites.

A deux c'est mieux ! Avec un ami, un membre de la famille ou un collègue : invitez le *buddy* de votre choix pour rester motivé.

Les bénéfices d'un point de vue bien-être

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

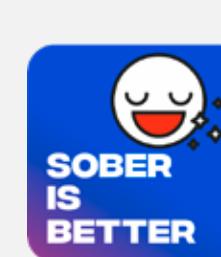
Les bénéfices d'un point de vue santé

- un meilleur teint
- une peau plus saine
- un meilleur moral
- une perte de poids

Les autres bénéfices

- faire des économies
- le gout du challenge, la fierté d'avoir réussi

Rendez-vous sur sober-buddy.lu



TABAGISME

Vous êtes fumeuse et vous avez un projet de grossesse

Le désir de concevoir un enfant est un moment fort et une très bonne raison de s'informer sur les conséquences du tabagisme, qu'il soit actif ou passif. Le tabagisme actif chez l'homme comme chez la femme peut avoir des répercussions sur un projet de grossesse et/ou le développement du fœtus. Fumer pendant la grossesse est très néfaste pour l'enfant à venir, tout comme être exposée au tabagisme passif.

Lorsque vous fumez, il peut être plus difficile de tomber enceinte.

Même le tabagisme de votre conjoint peut avoir des conséquences sur la procréation.

Des études ont prouvé que le tabagisme réduit la fertilité aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Chez l'homme, la qualité du sperme peut être endommagée. Chez la femme, le tabagisme peut réduire le stock d'ovocytes, altérer la qualité de l'ovulation, ce qui peut diminuer les chances de grossesse.

Si vous avez des difficultés à devenir parents, si vous avez recours à la Procréation Médicalement Assistée (PMA), sachez que les couples fumeurs depuis plus de cinq ans ont quatre fois plus de risque d'échec par rapport aux couples non-fumeurs.

Vous êtes enceinte et votre conjoint ou votre entourage fume

Si vous êtes enceinte et exposée à la fumée des autres, cela équivaut à être une petite fumeuse. Le monoxyde de carbone (CO), ce gaz très toxique, passe dans votre sang puis dans le placenta et donc le sang du fœtus. Il prend la place de l'oxygène, nécessaire au bon développement du fœtus.



En tant que femme enceinte, vous devez absolument éviter les endroits enfumés !

Durant la grossesse

La femme enceinte fumeuse est plus à risque de développer des complications durant la grossesse et cela dépend bien entendu de la durée d'exposition au tabac et du niveau de consommation. Plus vous fumez, plus les effets sont importants.

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme enceinte s'autorise quelques cigarettes par jour plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. **C'est faux !**

Il est préférable d'arrêter complètement de fumer, car même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.

Le tabagisme augmente les risques de décollement prématuré du placenta, de rupture prématurée des membranes et de complications lors de l'accouchement.

Bon à savoir

- le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines ;
- le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand ;
- le risque de naissance prématurée est multiplié par trois.

Les conséquences du tabagisme sur votre bébé

Le tabagisme durant la grossesse peut avoir des conséquences tant sur le fœtus que sur l'enfant, une fois né. Elles sont majoritairement dues aux substances toxiques contenues dans le tabac.

Si vous fumez, vous augmentez le risque chez votre bébé de :

- diminution de la croissance (taille, poids, périmètre crânien) ;
- baisse des apports nutritifs ;
- retard de croissance des poumons ;
- réduction du taux d'oxygène dans le sang ;
- malformations fœtales ;
- souffrances fœtales ;
- leucémies et tumeurs chez l'enfant ;
- risque de mort subite du nourrisson (multiplié par trois).

Outre les conséquences néfastes pour votre grossesse et la santé de votre enfant à venir, vous vous exposez aussi à des risques pour vous-même.

J'aimerais arrêter de fumer. Comment faire ?

Le désir d'avoir un enfant est un moment propice et la meilleure des motivations pour arrêter de fumer.

Arrêter de fumer augmente vos chances d'avoir un enfant, vous protège et protège votre entourage et futur enfant. Et si vous êtes deux à fumer, l'arrêt du tabac peut être un projet de couple.

Si vous souhaitez arrêter, nous sommes là pour vous aider. Contactez notre service tabac-stop au (+352) 45 30 331.

Pour plus d'information sur le tabagisme et l'aide à l'arrêt du tabac, n'hésitez pas à consulter notre site internet dédié : maviesanstabac.lu.

Vous pouvez également consulter la brochure du *Ministère de la Santé* à ce sujet <https://sante.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de/index.html>



ALIMENTATION

Une alimentation anti-inflammatoire peut-elle diminuer le risque de cancer ?

On n'adopte pas en une seule fois des habitudes alimentaires protégeant contre les inflammations chroniques, dangereuses pour la santé. Une alimentation anti-inflammatoire est plutôt le fruit d'un ensemble de choix alimentaires faits jour après jour. Une légère inflammation chronique suffit à augmenter le risque de développer un cancer, des maladies cardiovasculaires et d'autres affections chroniques. Ne vous fiez pas aux gros titres sur les propriétés anti-inflammatoires de certains aliments, nutriments ou substances phyto-chimiques : la lutte contre l'inflammation, tout comme celle contre le cancer, ne se remporte pas en solitaire.

Caractéristiques d'une alimentation anti-inflammatoire

Le potentiel inflammatoire du régime alimentaire calculé en fonction de l'indice inflammatoire alimentaire (IIA) (*Dietary Inflammatory Index*) renseigne sur l'impact de certains composants

d'aliments sur six marqueurs biologiques de l'inflammation différents. Le calcul de l'IIA prend en compte **45 nutriments et autres composants alimentaires**, qui sont pro-inflammatoires ou anti-inflammatoires. Cela recouvre notamment :

- l'acide folique (une vitamine B), le magnésium, le sélénium et la vitamine C, qui sont des nutriments anti-inflammatoires ;
- des nutriments tels que les acides gras saturés, les acides gras trans et le fer, qui favorisent l'inflammation ;
- des agents phyto-chimiques tels que le bêta-carotène et divers autres flavonoïdes considérés comme anti-inflammatoires ;
- des ingrédients alimentaires tels que gingembre, ail, thym et origan, que l'on classe aussi parmi les substances anti-inflammatoires.

L'impact d'un aliment tient à ses composants. Ainsi, aucun aliment ne peut à lui seul rendre votre alimentation anti-inflammatoire ou inflammatoire. Ce qui est déterminant c'est le schéma alimentaire global, à savoir la fréquence à laquelle vous consommez des aliments déterminés et en quelle quantité vous le faites. Des études épidémiologiques de grande ampleur sur les habitudes alimentaires ont permis d'établir une corrélation entre des scores IIA élevés et des taux élevés de certains marqueurs de l'inflammation.

Qu'est-ce qui rend un régime alimentaire anti-inflammatoire ?

L'indice inflammatoire alimentaire (IIA) est un outil parmi d'autres dont on peut se servir pour déterminer quels aliments associer pour se donner des habitudes alimentaires susceptibles de réduire l'inflammation. Par exemple :



- Le critère de classement EDIP (*Empirical Dietary Inflammatory Pattern*) a été conçu dans le cadre de diverses études épidémiologiques de grande envergure menées aux États-Unis, qui ont porté sur l'impact de **39 groupes d'aliments définis** sur trois marqueurs d'inflammation majeurs. Par exemple, la viande transformée, la viande rouge, les céréales raffinées et les boissons hypercaloriques ont été évaluées comme pro-inflammatoires, tandis que les légumes jaune foncé et orange, les légumes-feuilles verts ainsi que le thé et le café ont été classés parmi les aliments anti-inflammatoires.
- Les critères de classement dits *Mediterranean Diet Scores* ont mis en évidence dans des études épidémiologiques de grande ampleur une corrélation entre un schéma alimentaire fondé sur **l'alimentation traditionnelle dans le Bassin méditerranéen** et des taux faibles de marqueurs d'inflammation dans le sang. Le potentiel anti-inflammatoire du « régime crétois » semble lié à la consommation dans cette région du monde de fruits et légumes en grande quantité et d'huile d'olive vierge, qui sont riches en polyphénols.
- Un autre critère de classement, le *Healthy Plant-Based Diet Index*, témoigne de choix plus sains dans le cadre d'une alimentation végétale. Une étude menée aux États-Unis auprès d'un échantillon important de femmes, a établi une corrélation entre des scores élevés et des marqueurs biologiques indiquant un processus inflammatoire moindre. Dans les cas où la diète végétale était devenue moins saine au fil des années, une hausse des biomarqueurs d'inflammation a été constatée. Cet outil d'évaluation livre des informations importantes en ceci qu'il montre clairement que toute alimentation végétale n'est pas saine par définition.

Les différences entre les systèmes d'évaluation sont avant tout pertinentes pour choisir l'outil approprié pour une étude particulière. Mais lorsqu'il s'agit de déterminer le potentiel anti-inflammatoire d'un régime alimentaire, tous ces systèmes fournissent des réponses très semblables.



Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Au vu des conclusions auxquelles sont parvenues des recherches combinant tous les systèmes d'évaluation évoqués, voici quelques conseils pour une alimentation la plus susceptible d'être anti-inflammatoire :

- Consommez en quantité des fruits et légumes variés, en particulier des variétés orange vif ou vert foncé, des crucifères (tels que brocoli et chou-fleur), des représentants de la famille des alliacées (comme l'oignon et l'ail), des baies et des agrumes.
- Adoptez les aliments complets et ne consommez qu'en petites quantités des « aliments de base » raffinés tels que pain et riz blancs. Les produits céréaliers sucrés comme les biscuits et les pâtisseries ne devraient être au menu qu'occasionnellement.
- Privilégiez les sources de protéines d'origine végétale comme les légumineuses (p. ex. les haricots secs et les lentilles), les produits à base de soja, les fruits à coque et les graines, et ne consommez que très rarement de la viande rouge ou transformée.
- Outre l'eau, privilégiez le café et le thé, et renoncez dans la mesure du possible aux boissons contenant des sucres ajoutés, telles que sodas et limonades, et les « cocktails » de jus de fruits sucrés.
- Cuisinez avec des herbes, des épices et de l'huile d'olive vierge ainsi que d'autres huiles végétales non saturées plutôt que de consommer des aliments ultra-transformés, qui doivent leur goût principalement à des ingrédients comme le sucre, les graisses malsaines et le sel.

Une alimentation anti-inflammatoire réduit-elle le risque de cancer ?

Dans le *Third Expert Report* de l'Institut américain pour la recherche sur le cancer (AICR), l'inflammation a été classée parmi les facteurs favorisant la transformation de cellules normales en cellules cancéreuses. Contrairement à l'inflammation aiguë passagère, qui est primordiale pour la cicatrisation des plaies et la guérison d'infections, l'inflammation chronique légère contribue à tous les stades du développement du cancer.

- L'inflammation stimule la production de radicaux libres, qui attaquent l'ADN et peuvent ainsi déclencher des mutations cancérogènes.
 - Les signaux transmis par les cytokines (protéines produites par les cellules inflammatoires) semblent favoriser une expression accrue des oncogènes (qui stimulent la croissance des cellules cancéreuses) et inhiber les gènes suppresseurs de tumeur.
 - Selon des recherches récentes, l'inflammation pourrait jouer un rôle dans le processus métastatique et les résistances aux thérapies.
- Compte tenu du rôle potentiel des inflammations – et par conséquent d'une alimentation anti-inflammatoire – dans le cancer, l'AICR a apporté son soutien financier à divers projets de recherche sur les stratégies alimentaires anti-inflammatoires et le cancer.
- La méta-analyse d'un total de 44 études épidémiologiques a mis en évidence que chaque progression d'une unité de l'indice IIA va de pair avec une augmentation de 8,3 % du risque global de cancer.
 - À l'heure actuelle, c'est avec le cancer du côlon que la corrélation se révèle être la plus forte. Chaque augmentation d'une unité de l'indice IIA (et par conséquent une alimentation pro-inflammatoire) augmente le risque de cancer du côlon de 6 à 7 %, comme l'a révélé l'analyse de nombreux résultats d'études.

- Par ailleurs, certains éléments portent à croire qu'une alimentation anti-inflammatoire a également un impact sur d'autres types de cancer, notamment de la prostate, du poumon, du sein et de l'ovaire. Toutefois, on ne dispose à ce jour que de peu d'études sur ces types de cancer, et un grand nombre d'entre elles relèvent de types particulièrement sensibles à d'autres facteurs qui influent sur les résultats.

Bien que de nombreux résultats de recherches menées selon des approches très diverses suggèrent qu'une alimentation anti-inflammation abaisse le risque de développer un cancer, elle ne saurait suffire à elle seule à l'abaisser.

- Les aliments d'origine végétale, riches en substances phyto-chimiques agissent vraisemblablement aussi d'une autre manière contre le cancer, par exemple en inhibant des carcinogènes, en transmettant ou inhibant la signalisation cellulaire, et en détruisant des cellules dégénérées.
- Une alimentation visant à réduire le risque de cancer devrait vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé. En effet, l'excès de graisse corporelle augmente le risque de cancer non seulement parce qu'elle favorise l'inflammation, mais encore parce qu'elle a un impact sur le taux d'insuline, sur les facteurs de croissance ainsi que sur la quantité de certaines hormones qui augmentent le risque de cancer.
- Une activité sportive dans votre vie quotidienne associée à des habitudes alimentaires saines peut réduire par de nombreux biais le risque de développer un cancer.

En bref : cinq principes à retenir

- Une alimentation anti-inflammatoire pourrait contribuer de manière significative à réduire le risque de cancer.
- Pour réduire le risque de cancer, minimiser l'inflammation chronique ne suffit pas. L'alcool, qui est anti-inflammatoire selon certains indices, est métabolisé en une substance dont l'effet cancérigène chez l'Homme est prouvé. Même modérée, la consommation d'alcool comporte

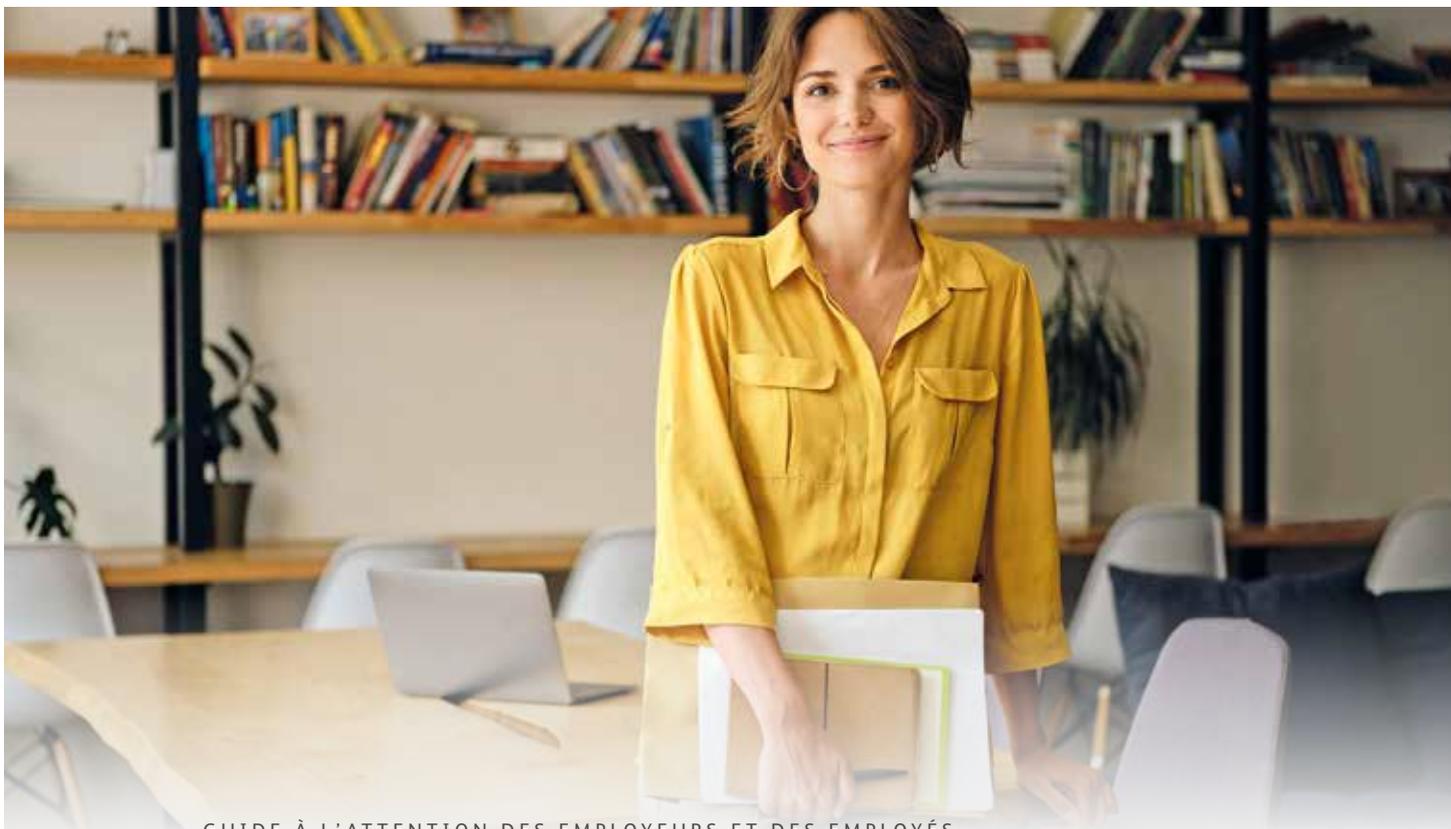
un certain risque de cancer. Selon certains chercheurs, cela explique sans doute certains résultats mitigés en relation avec l'impact d'une alimentation anti-inflammatoire et le cancer du sein, qui fait partie des cancers liés à la consommation d'alcool.

- Ce sont **vos choix alimentaires dans leur globalité** qui font que votre alimentation est anti-inflammatoire ou non. Changer vos habitudes alimentaires au gré des modes pour intégrer à votre alimentation un aliment ou un nutriment déterminé ou l'en exclure ne sert à rien.
- Une alimentation anti-inflammatoire **ne repose pas sur le principe du « tout ou rien »**. Des études ont montré que la perfection n'est pas une obligation. Chaque pas vers une alimentation anti-inflammatoire peut contribuer à réduire le risque de cancer.
- La corrélation entre une alimentation anti-inflammatoire et un risque diminué de cancer montre comment **on peut réduire simultanément le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer**. Des scores nutritionnels permettent d'établir un lien entre une alimentation plutôt anti-inflammatoire et un niveau bas de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de risque de maladies cardio-vasculaires. De plus, une alimentation anti-inflammatoire est compatible avec les recommandations de l'Institut américain de recherche sur le cancer (AICR), qui reposent sur les données probantes actuelles sur le lien entre l'alimentation et la réduction du risque de cancer.

Cet article de blog (<https://www.aicr.org/resources/blog/can-an-anti-inflammatory-diet-reduce-cancer-risk/>) a été publié le 18 août 2021 par l'Institut américain de recherche sur le cancer (American Institute for Cancer Research, AICR). Il est publié ici dans une traduction française avec l'autorisation de l'Institut.

Karen Collins, MS, RDN, CDN, FAND, spécialiste en nutrition à l'Institut américain de recherche sur le cancer

Traduction en français par Christèle Jany



GUIDE À L'ATTENTION DES EMPLOYEURS ET DES EMPLOYÉS

Gérer le cancer au travail

Environ 1,6 million de personnes en âge de travailler reçoivent un diagnostic de cancer chaque année en Europe, et les traitements contre le cancer vont souvent de pair avec des arrêts-maladies de longue durée. Grâce aux progrès en matière de diagnostic, de dépistage précoce et de traitement, les patients ont des chances accrues de survivre au cancer et sont toujours plus nombreux à reprendre le travail, ou à continuer de travailler pendant leur traitement. Nombreux sont les défis que rencontrent employeur et employés dans ce contexte.

Conseils pour les employeurs

Un nombre croissant d'employés continuent de travailler tout en étant traités pour un cancer ou retournent au travail peu de temps après la fin de leur traitement. Le cancer exerce une pression physique, émotionnelle et financière énorme sur l'individu, qui

ne craint pas uniquement pour sa santé mais encore pour son emploi. Le cancer et ses traitements laissent des cicatrices physiques et émotionnelles de toutes sortes. Par exemple, les personnes touchées par le cancer signalent souvent de la fatigue et des troubles cognitifs et peuvent manquer d'énergie pendant une longue période.

Employeurs, gestionnaires en ressources humaines, managers et supérieurs hiérarchiques jouent un rôle clé

En tant qu'employeur, manager ou supérieur hiérarchique, vous devez trouver le juste équilibre entre l'exercice de vos responsabilités et la compassion. En maintenant des contacts étroits, appropriés et attentionnés avec votre personnel, vous pouvez avoir une influence décisive sur leur environnement professionnel et leur réinsertion. Consultez votre département des ressources humaines le cas échéant ou des experts externes, tels que la Fondation Cancer, associations de patients ou assistants sociaux, qui sont très bien placés pour vous conseiller pendant cette période difficile.

Conseils quand un cancer est diagnostiqué chez un de mes salariés

- Faites preuve d'empathie et témoignez de l'intérêt lorsqu'un salarié vous fait part de son diagnostic de cancer. Concentrez-vous sur ses besoins plutôt que sur ceux de l'entreprise. Faites preuve d'esprit pratique : proposez des mesures concrètes pour l'aider, ne restez pas dans le flou.
- Dans le respect des souhaits de votre salarié concernant le mode de communication et la fréquence des contacts, maintenez le contact avec votre salarié en le tenant au courant des développements au sein de l'entreprise et en prenant de ses nouvelles.
- Prenez les dispositions nécessaires pour que les tâches du salarié malade soient temporairement assurées pendant un éventuel arrêt de travail.

- Avec l'accord du salarié, informez son équipe et ses collègues de la situation, en ne divulguant que ce qu'il souhaite communiquer.

Gérer l'absence de votre salarié pendant son traitement - la checklist

- Je pratique l'écoute active lorsque mon salarié me fait part de ses inquiétudes et je prends acte de ses besoins et de ce qu'il ressent.
- Je demande à mon salarié s'il souhaite qu'on le tienne au courant des développements au sein de l'entreprise.
- Je répartiss ses tâches en interne en commun accord avec d'autres collègues et, si nécessaire, je trouve une solution à long terme, plus viable.
- Au bout d'un certain temps, je discute avec mon salarié de ses besoins et des scénarios possibles pour son retour au travail.
- Si mon salarié est apte à continuer de travailler pendant son traitement et que l'équipe médicale qui le suit le lui a conseillé, je suis disposé à procéder à des ajustements raisonnables.

Préparer le retour au travail de votre salarié après son traitement - la checklist

- Je m'informe sur les effets secondaires courants dont mon salarié peut souffrir pendant sa maladie et après son traitement.
- Je programme des réunions régulières avec mon salarié afin de cerner sa situation et ses besoins personnels.

« Outre ses effets néfastes sur le bien-être et les finances de l'individu, le chômage a des conséquences économiques graves pour les entreprises et la société dans son ensemble. De fait, on estime que les journées de travail perdues à cause du cancer ont coûté 9,5 milliards d'euros à l'Union européenne en 2009. C'est pourquoi il est essentiel que les entreprises mettent en œuvre des stratégies efficaces pour aider leurs salariés à reprendre le travail après un diagnostic de cancer. »

Marine Cavet, responsable de projet, unité prévention et recherche, Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA)

- Je procède à des aménagements et changements raisonnables de la charge de travail de mon salarié. Il devrait être autorisé à reprendre le travail à son rythme tandis que je veille à ce que les tâches clés soient assurées.
- D'un commun accord avec le salarié, j'informe le personnel de son retour au travail et je présente les mesures mises en place pour faciliter sa réinsertion dans l'environnement professionnel.



Guide : Gérer le cancer au travail



La brochure *Gérer le cancer au travail* est un guide à l'intention des employeurs, gestionnaires en ressources humaines, managers et entreprises. Ce guide explique pourquoi les employeurs et les managers devraient adopter une ligne de conduite et des mesures détaillées en matière de gestion du cancer au travail et fournit des conseils

utiles pour faire face aux défis du cancer. En trois chapitres, ce guide a pour objectif de vous aider à cerner la meilleure manière de soutenir vos salariés touchés par le cancer et vous donne des conseils pour minimiser l'impact de la maladie sur votre structure et toutes les personnes concernées. Il met également en lumière le fait que les collègues et les aidants peuvent aussi être affectés par la situation et donne des pistes pour les soutenir.

<https://www.cancer.lu/fr/comment-gerer-le-cancer-au-travail>

Conseils pour les employés

Recevoir un diagnostic de cancer peut être extrêmement bouleversant. Elaborer une stratégie et prendre le temps de réfléchir aux informations que vous allez communiquer à votre employeur et/ou à vos collègues et à la manière dont vous allez le faire peut vous aider à surmonter cette épreuve. Préparez-vous à faire face à un large éventail de réactions et d'émotions.

Dois-je informer mon employeur et/ou mes collègues de mon diagnostic ?

Pour vous y préparer, parlez avec l'équipe médicale qui vous suit afin d'obtenir toutes les informations nécessaires sur votre état de santé, le pronostic et la manière dont votre traitement peut affecter votre aptitude au travail. Gardez à l'esprit qu'elle peut évoluer pendant et après le traitement.

Rien ne vous oblige à informer dans le détail votre employeur de votre diagnostic et de votre traitement. Cependant, maintenir un dialogue transparent avec votre employeur peut aider ce dernier à cerner le soutien dont vous avez besoin, notamment des aménagements et changements raisonnables qui vous facilitent les choses au travail.

Qui dois-je informer au travail et comment ?

Libre à vous d'informer votre employeur aussitôt de votre maladie ou non. Un diagnostic de cancer est un sujet difficile à aborder, et il est compréhensible que cela vous gêne ou vous fasse peur de révéler votre état de santé à votre employeur et/ou à vos collègues. D'un autre côté, votre manager/supérieur hiérarchique et vos collègues peuvent vous apporter un soutien appréciable.

Vous trouvez ci-après des questions pour vous préparer à faire part de votre diagnostic :

Quelle est la nature de mes relations à mon employeur et à mes collègues ?

- Qui sera chargé de procéder aux aménagements et changements qui me sont peut-être nécessaires au travail en raison de mon état de santé ?
- En dehors de cette personne clé, y a-t-il dans mon environnement professionnel d'autres personnes susceptibles de m'apporter un soutien moral et pratique ?
- Dans quel cadre suis-je plus susceptible de me sentir à l'aise pour faire part de mon diagnostic à mon employeur ? (p. ex. entretien personnel, conversation téléphonique, visioconférence, e-mail, texto, etc.).
- Est-ce que je préférerais avoir cette conversation seul à seul ou avec une personne de confiance à mes côtés ? Si oui, qui ?

Quelles questions peut-on me poser et comment puis-je y répondre ?

- Comment puis-je rester en contact avec mon employeur et/ou mes collègues, en particulier durant des périodes d'absence (potentiellement) longues ?

Nature et étendue des informations à communiquer et à solliciter

Ce que vous dites à votre employeur de votre diagnostic dépend de différents facteurs, notamment de la nature de vos relations et de l'impact potentiel



de votre traitement sur votre santé et votre sécurité et celle de vos collègues. Gardez à l'esprit qu'informer votre employeur de votre diagnostic ne signifie pas que vos collègues doivent nécessairement être aussi mis au courant. Votre supérieur hiérarchique, manager ou employeur n'a pas le droit d'utiliser des informations médicales vous concernant, ni de les communiquer à des tiers, à moins que vous ne donniez votre consentement exprès.

Si vous décidez de communiquer des informations, vous pouvez envisager d'aborder :

- vos symptômes ;
- votre diagnostic ;
- la nature de votre/vos traitement(s), leurs effets secondaires possibles et leurs incidences possibles sur votre santé physique, votre bien-être psychique et, en particulier, votre assiduité, productivité et performance ;
- la question de l'arrêt de travail dont vous aurez peut-être besoin et de la date probable de votre retour au travail compte tenu des informations dont vous disposez.

Vous pouvez aussi envisager de vous renseigner sur :

- les aménagements possibles, des pauses supplémentaires (à cause de la douleur ou de la fatigue, ou pour vous rendre à des rendez-vous médicaux), des horaires allégés, le télétravail, le travail à temps partiel, des changements à votre poste de travail (p. ex. une chaise adaptée, un bureau à hauteur ajustable ou des outils de travail ergonomiques) ou tout autre besoin prévisible ;
- le soutien qui peut vous être apporté pour exercer vos fonctions et accomplir les tâches qui vous ont été assignées ;
- les prestations auxquelles vous avez droit, les droits des salariés et la politique de l'entreprise en matière d'indemnités maladie, d'arrêt de travail, de santé au travail, les programmes d'aide, etc.

Avant de communiquer votre diagnostic pour la première fois à votre employeur, il est peut-être bon de noter par écrit ce que vous voulez dire. Il est aussi conseillé de noter avant l'entretien avec votre employeur toute question ou tout sujet d'inquiétude et après l'entretien tous les aménagements à vos modalités de travail dont vous avez convenu avec votre employeur.

« Au vu de la tendance actuelle en Europe, il est de plus en plus probable qu'un de vos collègues reçoive un diagnostic de cancer. Toutes les personnes concernées, même l'entreprise, ont tout intérêt à soutenir les personnes atteintes de cancer afin qu'elles puissent travailler à distance pendant leur traitement, reprendre le travail quand elles se sentent prêtes à le faire, et qu'elles ne soient pas stigmatisées au travail. Le cancer étant hélas souvent source de discrimination en entreprise, l'heure est venue d'adopter des directives pertinentes pour protéger les salariés atteints de cancer. »

Jacqueline Daly, membre du conseil d'administration, *European Cancer Patient Coalition (ECPC)*

Travailler pendant le traitement

Votre aptitude à travailler pendant votre traitement dépendra de différents facteurs, tels que les recommandations de l'équipe médicale qui vous suit, le type de cancer et son stade, le type de traitement que vous allez suivre et ses effets secondaires, votre état général et vos choix personnels, votre type de travail, ainsi que la politique de l'entreprise concernant les indemnités journalières, les arrêts maladie et la santé au travail.

Comment puis-je dire à mon employeur que je suis apte à continuer de travailler pendant mon traitement, si mon médecin me l'a conseillé ?

Avant d'aborder la question avec votre employeur, il est nécessaire que vous demandiez à l'équipe médicale qui vous suit comment la maladie et son traitement affecteront votre efficacité, dans quelle mesure vous allez peut-être souffrir et si vous serez apte à continuer de travailler pendant votre traitement.

Si votre médecin vous indique que vous pouvez continuer de travailler pendant votre traitement et que vous décidez de le faire, vous pouvez discuter avec votre employeur et/ou le département des ressources humaines (le cas échéant) des scénarios envisageables afin de trouver un équilibre entre travail et traitement.

Préparez-vous à cet entretien :

- Qu'est-ce que mon manager/supérieur hiérarchique doit savoir de mon état de santé et de la manière dont mon traitement peut affecter mon efficacité ?
- J'informe mon manager/supérieur hiérarchique que ma forme physique et mon état psychique peuvent changer du jour au lendemain et durablement.
- Si, tandis que je travaille parallèlement à mon traitement, j'ai besoin de soutien, je prends les devants et je parle à mon manager/supérieur hiérarchique, même si je dois prendre sur moi pour le faire.

La checklist ci-après peut vous aider à vous préparer à travailler tout au long de votre parcours de malade du cancer :

- Je garde une trace de mon programme personnalisé de soins et je note le moindre effet secondaire que j'observe car ces informations peuvent être pertinentes pour prévoir mes obligations professionnelles en fonction de mon état de santé.
- J'étudie toutes les options, tels qu'aménagements, horaires allégés, télétravail, ou tout autre aménagement raisonnable susceptible de me permettre de travailler efficacement sans peine pendant mon traitement.
- Si possible, je programme mes traitements de façon à avoir du temps pour récupérer. Par exemple, je prévois des séances de chimiothérapie en fin de journée, en fin de semaine ou la veille d'un jour où je peux être en télétravail.

- Je me prépare à l'éventualité de changements physiques et psychologiques radicaux tout au long de mon traitement. De la franchise dans ma communication avec mon employeur et mes collègues au cours de cette période peut m'assurer un soutien optimal.
- Je pose des limites et ne vais pas au-delà lorsque je ne me sens pas en mesure physiquement et mentalement d'accomplir ce que l'on attend de moi. Je prends soin de moi et, même si ce n'est pas facile, je sollicite le soutien nécessaire. Je fais part de mes difficultés à mon manager/supérieur hiérarchique, qui peut être en mesure de déterminer à quel collègue je peux déléguer des tâches.
- Je demande à mon manager de programmer régulièrement des réunions pour faire le point, trouver des solutions à certaines difficultés et discuter de tous les changements et ajustements auxquels il peut procéder pour me soutenir.

La reprise du travail après un traitement

Quand, une fois votre traitement fini, vous vous sentez prêt à reprendre le travail, renseignez-vous sur les directives et politiques pertinentes qui peuvent faciliter votre reprise complète du travail.

Votre équipe, vos supérieurs hiérarchiques et managers peuvent se montrer réservés quant à votre reprise du travail. Prenez les devants et indiquez à vos managers, supérieurs hiérarchiques et collègues ce qui peut contribuer à la réussite du processus de réinsertion.

La checklist ci-après peut vous aider à vous préparer à la reprise du travail après votre traitement :

- Je fais part dès que possible à mon employeur de mon intention de reprendre le travail et j'informe mon manager/supérieur hiérarchique de mon état de santé et de tout effet secondaire tardif qui m'affecte (p. ex. fatigue, douleurs, difficulté à me concentrer si je ne fais pas de pause, mobilité réduite, etc.).
- Si je ne suis pas sûre d'être apte à reprendre le travail complètement, je discute avec mon manager/supérieur hiérarchique des scénarios et aménagements temporaires possibles (p. ex. allègement ou modification des tâches, changements apportés à mon poste de travail,



« J'ai voulu travailler le plus possible et mon patron m'a beaucoup soutenue. »

Solange, cancer du sein et des ovaires
Découvrez le témoignage complet de Solange sur notre chaîne Youtube.

reprise progressive du travail, redéfinition de mon poste, temps partiel, etc.).

- J'exprime mes inquiétudes et j'explique ce qui fonctionne bien et ce qui devrait être adapté dans le cadre professionnel lors de réunions régulières avec mon manager/supérieur hiérarchique.
- Je prends le temps de m'occuper de moi-même afin de réduire le stress au minimum et d'aborder la reprise du travail dans les meilleures conditions (p. ex. j'ai une alimentation saine et équilibrée, je pratique une activité physique régulière, et je me détends après le travail, etc.).

Contactez-nous

En cas de question ou si vous souhaitez un accompagnement pour l'entretien avec votre employeur, contactez-nous par téléphone au 45 30 331 ou par email fondation@cancer.lu

1 *European Agency for Safety and Health at Work (2017). Rehabilitation and return to work after cancer. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Retrieved from <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-literature-review>*

Source : *How to manage cancer at work (du Patient Support Working Group (PSWG) de l'ECL*

Vers le traitement personnalisé des tumeurs cérébrales récurrentes : le projet GLASS-LUX

Dans le cadre de sa collaboration avec le *Fonds national de la Recherche*, la Fondation Cancer cofinance le projet de recherche : *Glioma Longitudinal AnalySiS in Luxembourg*: *ex vivo and in vivo Functional Profiling of Recurrent Gliomas* (GLASS-LUX) du Prof. Simone Niclou PhD du LIH.



BIOGRAPHIE

NOM : Simone P. Niclou

DATE DE NAISSANCE : 04.03.1965
à Thionville, France

NATIONALITÉ : luxembourgeoise

TITRE : Prof. Dr (PhD)

ETUDES : diplôme en Biologie, *Université de Fribourg* (CH), PhD en Biologie Cellulaire, *Friedrich Miescher Institut, Université de Bâle* (CH)

EMPLOI : directrice du Département d'Oncologie, LIH, chef d'équipe du *Laboratoire NORLUX* de Neuro-Oncologie, LIH, professeur adjoint, *Université de Bergen*, Norvège

Gliomes diffus et glioblastomes - un défi thérapeutique en oncologie

Les gliomes diffus constituent un groupe particulièrement hétérogène de tumeurs cérébrales primaires, le glioblastome de grade IV (GBM) étant le sous-type le plus agressif. Les modalités de traitement

actuelles comprennent la chirurgie cérébrale pour enlever la masse tumorale principale, suivie de la radiothérapie et de la chimiothérapie. Néanmoins, la survie médiane des patients adultes atteints de GBM n'est que d'environ 14 mois, la récurrence étant inévitable. L'une des principales raisons du mauvais pronostic des patients atteints de GBM est le niveau élevé d'altérations génomiques de ce type de cancer, entraînant une prolifération élevée et une invasion des cellules tumorales vers les tissus cérébraux sains, ainsi qu'une forte résistance au traitement. De plus, les gliomes peuvent différer considérablement entre les patients et même entre les cellules d'un même patient.

Plusieurs études suggèrent que les gliomes diffus évoluent lors du traitement et lors de la récurrence, présentant des différences moléculaires et fonctionnelles par rapport à la tumeur primaire d'origine. De plus, des preuves récentes soutiennent le rôle des modifications épigénétiques¹ telles que la méthylation de l'ADN dans le développement de la résistance au traitement, p. ex. rendant la tumeur insensible au témozolomide (TMZ), l'agent chimiothérapeutique standard. Par conséquent, il est actuellement nécessaire d'améliorer la compréhension des différentes altérations génétiques et épigénétiques qui entraînent l'adaptation de la tumeur, la résistance aux médicaments et la récurrence - et qui peuvent différer

¹ Modifications de l'ADN affectant l'activité des gènes mais sans altérer la séquence d'ADN.

considérablement de celles qui entraînent la croissance de la tumeur primaire initiale - afin de développer de nouvelles stratégies de traitement personnalisées efficaces ciblant le cancer individuel de chaque patient. Ceci est particulièrement important étant donné que, d'un point de vue clinique, aucune amélioration significative dans le traitement du GBM n'a été apportée au cours de la dernière décennie depuis l'introduction du TMZ, et aucun des principaux essais cliniques basés sur de nouvelles approches moléculaires n'a donné les résultats espérés.

GLASS-LUX et l'importance des « avatars » de patients

Dans ce contexte, GLASS-LUX (*Glioma Longitudinal AnalySiS in Luxembourg: ex vivo and in vivo Functional Profiling of Recurrent Gliomas*) a démarré au printemps pour une durée de 36 mois. Le projet, mené par le Prof. Simone Niclou du *Luxembourg Institute of Health* (LIH), s'appuie sur les efforts du consortium international GLASS (*Glioma Longitudinal AnalySiS*), qui fournira une caractérisation moléculaire détaillée des gliomes primaires et récurrents grâce à un effort concerté de plusieurs centres aux États-Unis et en Europe (<https://www.glass-consortium.org/>). GLASS-LUX représente la branche luxembourgeoise de cette initiative, visant à tester la sensibilité des gliomes primaires et récurrents aux médicaments et à évaluer

leur réponse différentielle, dans une approche dite de profilage fonctionnel personnalisé (PFP).

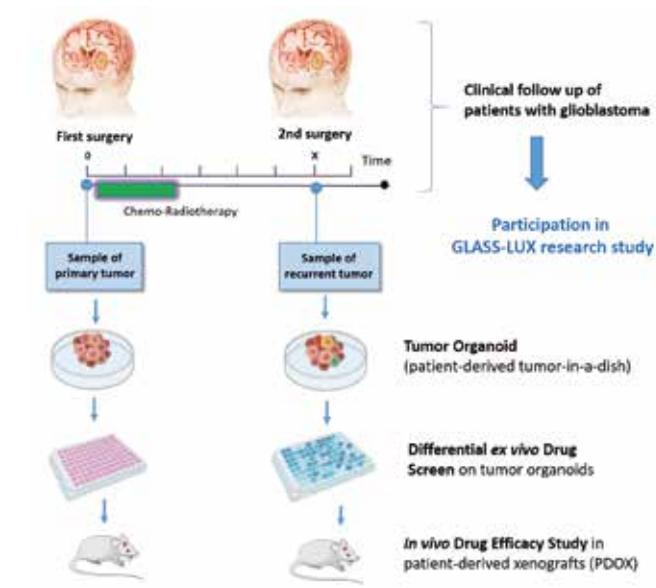
À cette fin, la première étape consistera à collecter des échantillons de tissu de gliome des patients, à la fois à partir des tumeurs primaires et récurrentes, et à générer des modèles tridimensionnels appelés organoïdes tumoraux, dérivés des cellules tumorales du patient (**Figure 1**). Ces organoïdes tumoraux seront soumis à un profilage fonctionnel personnalisé dans le but de déterminer leur réponse aux médicaments. En parallèle, les organoïdes tumoraux sont implantés dans le cerveau de souris immunodéficientes pour créer ce que l'on appelle des xénogreffes orthotopiques dérivées du patient (*Patient-Derived Orthotopic Xenografts*, PDOX). Les PDOX peuvent être considérés comme de véritables « avatars » de la tumeur d'un patient, car ils reproduisent fidèlement les principales caractéristiques biologiques, histologiques et génomiques des gliomes d'origine et constituent donc un pilier clé cliniquement précieux de GLASS-LUX.

La collecte des tumeurs cérébrales sera réalisée en étroite collaboration avec le service de Neurochirurgie du *Centre Hospitalier de Luxembourg* (CHL). Actuellement, les scientifiques ont déjà généré 14 modèles PDOX à partir d'échantillons de gliome obtenus auprès de sept patients différents et à deux moments différents. Il est prévu de générer dix PDOX supplémentaires pendant la durée du projet. Ces échantillons et modèles compléteront la biobanque existante déjà établie avec le CHL, composée de plus de 900 échantillons de tumeurs cérébrales de différents types, grades et mutations. Tous les nouveaux échantillons collectés et les PDOX résultants seront caractérisés d'un point de vue moléculaire pour comprendre leurs profils génétiques et épigénétiques, en collaboration avec le *Laboratoire national de santé* (LNS) et le consortium GLASS.

Profilage fonctionnel personnalisé : associer chaque tumeur au traitement le plus efficace

Les organoïdes 3D dérivés des patients et les modèles PDOX de tumeurs primaires et récurrentes joueront un rôle central dans l'étude, car ils feront l'objet d'une approche innovante de profilage fonctionnel personnalisé (PFP) à haut débit. Cela consiste à tester de façon automatisée et *ex-vivo* (c'est-à-dire en dehors d'un organisme vivant) un grand nombre de médicaments (jusqu'à 260) disponibles

Figure 1



dans le commerce sur les organoïdes 3D (**Figure 1**). Cela permettra aux chercheurs de comparer les réponses différentielles des gliomes primaires et récurrents à de différentes concentrations de chaque médicament et chez plusieurs patients, permettant ainsi la classification des patients en fonction de leurs réactions aux diverses molécules thérapeutiques. Les candidats-médicaments les plus efficaces sur un organoïde tumoral donné seront ensuite validés *in vivo* (c'est-à-dire à l'intérieur d'un organisme vivant, dans ce cas des souris) sur les modèles PDOX de gliomes primaires et récurrents correspondants et spécifiques au patient. Cela mènera à la validation de l'efficacité du médicament, ainsi qu'à l'évaluation préliminaire de la capacité du médicament à pénétrer dans le cerveau et de la manière dont il est métabolisé par l'organisme. Dans cette phase, les scientifiques se concentreront particulièrement sur les médicaments ciblant les processus de modifications épigénétiques et élucideront les différences épigénétiques entre les tumeurs primaires et récurrentes, expliquant à leur tour pourquoi ces tumeurs présentent des réponses et des degrés de résistance différents aux médicaments.

La valeur clinique et translationnelle de GLASS-LUX

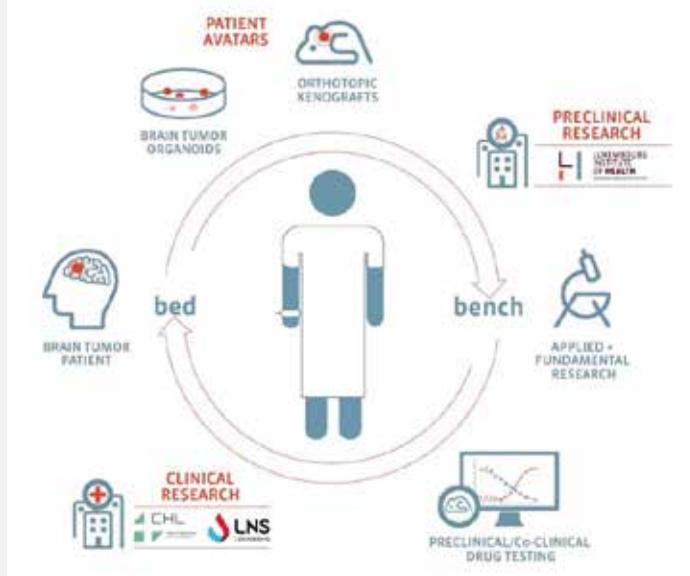
Puisqu'il n'existe actuellement aucune thérapie standard pour les gliomes récurrents, le choix du traitement repose sur la meilleure estimation du médecin traitant, sans aucune connaissance préalable sur la composition moléculaire ou fonctionnelle de la tumeur spécifique. Par conséquent, d'un point de vue clinique, la procédure PFP dans le cadre de GLASS-LUX permettra d'identifier quel traitement ou combinaison de traitements pourrait être le plus efficace pour un patient donné en fonction à la fois des caractéristiques génétiques spécifiques et, surtout, de l'état de récurrence de la tumeur, apportant ainsi aux oncologues des conseils thérapeutiques concrets et personnalisés pour leurs patients. « Une nouveauté clé de ce projet est que nous serons en mesure de valider directement nos résultats de recherche sur des modèles de cancer uniques dérivés de patients dans le laboratoire, soutenant ainsi l'application clinique de cette approche personnalisée dans le milieu clinique », explique le professeur Simone Niclou, directeur du Département d'Oncologie du LIH et du Laboratoire de Neuro-Oncologie (NORLUX) du LIH, et coordinatrice de GLASS-LUX. « Cela jettera à terme les bases d'un essai clinique personnalisé pour les patients atteints de ces gliomes récurrents incurables. De plus, en se focalisant spécifiquement sur les modifications épigénétiques des gliomes, nous pourrions également identifier des biomarqueurs pour prédire la réponse de sous-groupes spécifiques de patients aux médicaments ciblant ces processus épigénétiques », ajoute-t-elle.

Le projet est aussi un exemple parfait d'étude translationnelle dite « la transition du laboratoire au chevet du patient » (**Figure 2**), car l'approche PFP peut être appliquée à d'autres types de tumeurs, faisant de cette méthode un concept généralisé pour l'oncologie de précision. En effet, avec ses partenaires cliniques (HRS et CHL), le LIH a déjà lancé un essai clinique pilote de phase I pour traduire cette approche de profilage fonctionnel dans le milieu clinique pour le traitement du glioblastome et du cancer colorectal. « Dans ce contexte, GLASS-LUX complètera cet essai pilote et ouvrira la voie à un essai de suivi en augmentant la disponibilité de matériel dérivé des patients et en fournissant de nouvelles données validées relatives aux différentes caractéristiques génétiques et aux différentes réponses des tumeurs récurrentes aux médicaments », explique le Prof. Niclou. À l'avenir,



Photo (de g. à d.) :
Dr Ulf Nehrbass, CEO du LIH,
Dr med Carole Bauer, présidente
de la Fondation Cancer,
Prof. Dr Simone Niclou et
Dr Marc Schiltz, secrétaire
général du FNR.

Figure 2 : étude translationnelle



en fonction de la phase de validation clinique, le PFP pourrait même devenir un nouvel outil théranostique (c'est-à-dire une combinaison de thérapie et de diagnostic) commercialisable sous forme d'un service offert en collaboration avec des partenaires cliniques au Luxembourg et dans la Grande Région, améliorant ainsi le diagnostic précoce et le traitement des gliomes récurrents.

Un effort collaboratif national et international

GLASS-LUX se base sur la coopération étroite entre plusieurs partenaires nationaux et internationaux, renforçant sa nature véritablement translationnelle et multidisciplinaire. En effet, le projet bénéficie du soutien des principaux acteurs du consortium international GLASS, dont le professeur Niclou est membre, en particulier le Dr Roel Verhaak (*Jackson Laboratory, USA*) et le Dr Pieter Wesseling (*Amsterdam UMC, Pays-Bas*), qui agissent également en tant que conseillers scientifiques. Cette interaction étroite mènera à un échange de données et d'informations sur les caractéristiques moléculaires et fonctionnelles des gliomes primaires par rapport aux gliomes récurrents, qui seront mises à la disposition des membres du GLASS afin d'en augmenter la pertinence et les avantages potentiels pour les patients.

Au niveau national, la collaboration de l'équipe LIH avec ses partenaires cliniques de longue date - à savoir le Dr Frank Hertel (*Département de Neurochirurgie, CHL*), le Prof. Dr Michel Mittelbronn (*Centre National*

de Pathologie, LNS) et le Dr Barbara Klink (*Centre National de Génétique, LNS*) - sera cruciale pour garantir le succès de la collecte des tissus du gliome des patients et leur analyse moléculaire et génétique détaillée. L'équipe LIH sera composée du Dr Anna Golebiewska, chef de groupe de NORLUX, d'Anais Oudin, ingénieur de recherche au sein de NORLUX, du Dr Yong-Jun Kwon, responsable de la plateforme *Early Drug Discovery Platform* du LIH, ainsi que du Dr Petr Nazarov, responsable du groupe de *Data Science* du LIH. S'y ajouteront deux chercheurs postdoctoraux actuellement en phase de recrutement.

Considérations éthiques pour les patients

Étant donné que le projet implique la collecte de tumeurs cérébrales humaines et d'échantillons de sang, tous les patients subissant une intervention chirurgicale recevront une fiche d'information détaillée et seront invités à signer un formulaire de consentement éclairé s'ils acceptent de fournir une partie de leur biopsie de tissu à des fins de recherche. La participation est entièrement volontaire et toutes les données collectées, y compris les informations cliniques et génétiques, seront anonymisées, afin de garantir la confidentialité des patients. Cette procédure est approuvée par le *Comité National d'Éthique de Recherche (CNER)* et sera supervisée par la *Commission nationale pour la protection des données (CNPD)*.

Le cancer dans les médias sociaux



Quand on cherche sur Internet des informations sur les traitements du cancer, on est souvent confronté à des *fake news* qui incitent au scepticisme à l'égard des traitements conventionnels et à adopter des conduites dangereuses. C'est pourquoi les personnes concernées et les médecins doivent s'efforcer d'établir une relation de confiance reposant sur des faits avérés et de débusquer les informations mensongères.

L'huile de CBD serait-elle le remède miracle contre le cancer du sein ? C'est ce qu'affirme une patiente britannique dont la maladie a été couverte par la presse populaire. Lorsque ses médecins lui ont conseillé de faire une chimiothérapie, elle a préféré consommer une goutte d'huile de CBD tous les jours. Et au bout de cinq mois, le miracle s'était produit : elle était guérie du cancer. C'est du moins ce qu'elle relate dans un livre par le biais duquel elle veut convaincre d'autres personnes de l'efficacité de cette méthode alternative.

Quand on cherche sur Internet des informations sur les traitements du cancer, il n'est pas rare de tomber sur des témoignages de ce genre. On y vante les vertus de mélanges de plantes, de compléments alimentaires, de régimes, d'huiles spéciales et d'autres produits et on y propose à la vente ces traitements alternatifs et prétendument plus efficaces. Mais, dans la plupart des cas, il ne s'agit ni de meilleures méthodes ni de vraies alternatives à un traitement médical qualifié. Il s'agit en fait de manœuvres pour gagner de l'argent au moyen d'une désinformation ciblée, et ce au détriment de la santé du patient.

Une étude du réseau américain *National Comprehensive Cancer Network* a analysé la véracité de 200 articles sur le cancer publiés sur Internet en langue anglaise.

Ses conclusions sont alarmantes : presque un tiers des articles sur ce sujet qui circulent sur les réseaux sociaux comportent des erreurs scientifiques.

Dans la plupart des cas, le titre ne correspond pas à la situation exposée dans l'article ou les conclusions ne sont pas étayées par des données scientifiques et des statistiques. Outre les informations manquantes ou erronées à leur sujet, les « thérapies alternatives » auxquelles ces articles cherchent à donner une visibilité posent problème.

Des conséquences dangereuses

Cette étude a aussi constaté que les articles comportant des informations fallacieuses étaient plus souvent consultés et faisaient l'objet de davantage d'interactions, comme les *likes*, que les articles étayés sur des faits. Le Dr Skyler B. Johnson, responsable des études au *Huntsman Cancer Institute*, dans l'Utah, s'explique ce résultat notamment par la vulnérabilité et le besoin accru d'informations du patient concerné. Dans bien des cas, cette quête de nouvelles options prometteuses est aussi une quête de maîtrise de la situation et d'espoir dans une période très éprouvante. Mais au lieu d'aider à la guérison, l'avalanche de *fake news* favorise les comportements dangereux. **La grande majorité (77 %) des articles analysés comportant des fausses informations représente une menace immédiate pour la santé des patients.** Selon cette étude, cela peut avoir différentes conséquences :

- inaction ou report du traitement nécessaire ;
- dépenses considérables pour des « thérapies alternatives » ;
- risques pour la santé, en raison de produits toxiques, par exemple ;
- interactions dangereuses avec des traitements curatifs en cours.

Comment reconnaître les fake news ?

En particulier, le rejet ou le report d'un traitement prescrit par le corps médical peut avoir des conséquences graves sur la santé, voire entraîner la mort. Malgré de tels risques, de plus en plus de personnes tombent dans le panneau des *fake news* fallacieuses, ce que le chercheur en sciences de la communication, le Prof. Dr Brian Southwell, considère comme étant le fruit d'une tactique subtile : « *Parfois, les fausses informations n'ont absolument rien de sensationnel, mais elles sont formulées et présentées si habilement qu'elles produisent beaucoup d'effet.* »

La pandémie de COVID-19 a elle aussi montré comment les *fake news* en matière de santé se sont répandues comme une traînée de poudre auprès d'un large public. Face à la déferlante de mensonges à propos du COVID-19 dans les médias sociaux, l'*Organisation mondiale de la santé* a même mis en garde contre un phénomène concomitant de la pandémie, « l'infodémie ». Des plateformes comme *Facebook* ou *Twitter* tentent depuis des années de bloquer ce genre de campagnes de désinformation mais il y a peu de mesures techniques vraiment efficaces pour ce faire.

Il est d'autant plus important de s'interroger sur la conduite à adopter en tant qu'individu : comment des personnes, à plus forte raison des patients, qui ne sont pas des experts en médecine, peuvent-ils détecter les fausses informations ? Une enquête de l'*American Journal of Public Health* recommande à ses lecteurs de se poser face à un article les questions suivantes :

- le texte se réfère-t-il à des sources scientifiques abondantes ?
- le financement des recherches en la matière est-il communiqué de manière transparente ?
- quels pourraient-être les intérêts derrière l'article ?
- l'article fait-il part d'éventuelles limites des recherches ?

Examiner des articles à la loupe exige beaucoup de temps, d'énergie et un certain degré d'expertise, ce qui ne va pas de soi. A cela s'ajoutent d'autres facteurs aggravants, comme le montre l'enquête. Des motifs religieux ou spirituels, par exemple, peuvent amener à refuser une thérapie indiquée et à chercher des « alternatives ». Les antécédents médicaux jouent eux aussi un rôle important. Quand on a déjà été victime d'une « erreur » de diagnostic

ou de traitement, ou que des parents ou des amis l'ont été, on est probablement plus réservé à l'égard des informations et recommandations émanant du corps médical. C'est pourquoi il est d'autant plus important que les cabinets médicaux et les hôpitaux se remettent en question et s'intéressent davantage au problème des fausses informations.

Confiance et compréhension mutuelles sont de rigueur

Il est très important que les personnes concernées n'aient pas le sentiment qu'on cherche à les convaincre ou à déprécier leur point de vue. Il faudrait plutôt demander aux patients ouvertement les informations qu'ils ont déjà obtenues en relation avec leur maladie puis analyser ces informations avec eux. Selon l'étude mentionnée plus haut, l'expérience en matière de vaccination en général peut être fort utile. Bien avant la COVID-19, une partie de la société avait déjà des réticences à l'égard des vaccins, voire les refusait. Mais la stratégie « reconnaître, écouter et compatir » a permis de progresser sur ce terrain. Le fait que les patients s'informent sur Internet est tout aussi inévitable qu'ils tombent sur des informations erronées. Dans bien des cas, les personnes concernées ignorent totalement qu'elles sont exposées à des *fake news*, d'où l'urgence de les sensibiliser à la question avant de pouvoir discuter avec elles sur la base de faits avérés.

Bien sûr, les personnels de santé doivent intensifier mais surtout recentrer leur travail de sensibilisation, mais en définitive, c'est à chaque patient de regarder à la loupe les informations qu'il cherche ou trouve et à les mettre en question. Il ne faut pas avoir peur de parler ouvertement à son médecin traitant de ce qu'on a lu sur Internet et de faire part de ses réticences. Seules la confiance et la compréhension mutuelles permettent de trouver un terrain d'entente dans l'intérêt du corps médical et pour le bien des patients.

Sources:

- <https://www.bbc.com/news/technology-51497800>
- <https://www.dailymail.co.uk/health/article-5339261/Mother-44-cures-cancer-taking-cannabis-oil.html>
- <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ueber-krebs-kursieren-viele-falschmeldungen-im-internet-20210722543346/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/1-in-3-cancer-articles-on-social-media-contain-harmful-misinformation>

La torture de la pensée positive



MARTINE RISCH
Psychologue et Psychothérapeute

« Pense positif, et tout va s'arranger. » Quel patient atteint d'un cancer ne s'est jamais entendu dire cela ou quelque chose de ce genre par son entourage ?

Que la pensée positive puisse guérir le cancer semble être une idée très répandue dans les médias et le grand public. La pensée positive ne peut pas faire de mal, elle contribue aussi certainement à une meilleure qualité de vie quand ça fonctionne. Mais bien souvent, ce genre de conseils bien intentionnés ne font qu'infliger une torture supplémentaire, notamment quand on ne parvient pas à penser positif. Pour la bonne raison qu'un cancer déstabilise. Il est tout à fait normal et compréhensible d'avoir des inquiétudes et des angoisses. On ne les dissipe pas à coups de conseils banals. Ce qui permet vraiment de les atténuer est de pouvoir en parler ouvertement avec un interlocuteur.



C'est cependant peut-être en demander trop à l'entourage. En effet, écouter, « encaisser » et faire simple acte de présence peut donner un sentiment d'impuissance et faire naître le besoin de faire ou dire « ce qu'il faut ». Dans ce cas, les conseils bien intentionnés réduisent souvent l'anxiété et l'impuissance de la personne qui donne le conseil plutôt que celles de la personne atteinte de cancer. Il est rare que l'entourage ait conscience des effets de pareilles recommandations. Le patient se sent incompris ou seul face à la maladie et, dans le pire des cas, il culpabilise lorsque son état de santé s'aggrave... il aurait dû penser positif !

Faire face à la maladie de manière personnelle et flexible

Les formes que revêtent le cancer et le stress qu'il engendre pour les personnes concernées sont multiples, tout comme les manières d'y faire face. Chaque individu réagit à sa manière aux changements et aux contraintes liés à un cancer. Il n'y a pas de recette miracle pour surmonter la maladie, et par conséquent aucune nécessité de penser positif, aucune obligation de le faire. Il ne faut pas succomber à la pression des conseils bien intentionnés, selon lesquels tout s'arrangera à condition d'y croire suffisamment fort. A ce jour, il n'existe aucune preuve scientifique que la « pensée positive » augmente les chances de guérir d'un cancer.

Il n'y a pas de « bonne » façon de faire face au cancer. Il est donc d'autant plus important de trouver sa propre voie, et de déterminer ce qui vous aide le plus dans telle ou telle situation. Une attitude active donne au moins le sentiment de pouvoir contribuer à son propre bien-être et ainsi de ne pas être complètement à la merci de la maladie.



Mais comment en vient-on régulièrement à voir dans la pensée positive une « arme toute-puissante dans le combat contre le cancer » ? Peut-être parce qu'elle est souvent un malentendu résultant d'une vision réductrice de la « psychologie positive ».

La psychologie positive

L'adjectif « positif/ive » ici n'a rien à voir avec la pensée positive, pas plus qu'il ne signifie le contraire de « négatif/ive ». La psychologie positive étudie les individus et leurs forces, et la manière dont ils maîtrisent les difficultés. La manière dont, malgré des conditions difficiles, les individus s'adaptent et progressent, influent de manière positive sur leur ressenti du bien-être et peuvent ainsi mener une vie épanouie. Les spécialistes du domaine parlent de « résilience », l'aptitude à récupérer après des épreuves de la vie, mais aussi à surmonter le stress quotidien et chronique. L'aptitude à accepter que la vie puisse parfois être difficile, mais tout aussi merveilleuse, et à être fermement convaincu d'avoir toutes les ressources nécessaires pour l'avoir bien en main.

Pour surmonter des coups durs, la psychologie positive peut être un soutien précieux. L'optimisme y joue certainement un rôle majeur : les personnes d'un naturel optimiste vivent mieux, sont moins souvent dépressives. Les optimistes se font cependant souvent railler, on leur reproche de « voir la vie en rose ». En quoi diffèrent-ils des pessimistes ?

Lorsqu'il leur arrive un malheur, les optimistes croient qu'il est passager, qu'ils n'y sont pour rien, mais qu'ils peuvent faire quelque chose pour le surmonter. Pour eux, les hauts et les bas de la vie sont dans l'ordre naturel des choses, et ils ont bon espoir de surmonter les épreuves et d'en sortir grandis.

Face à des épreuves de la vie, les pessimistes partent plutôt du principe que ce sont des états de fait durables et incontrôlables, qui sont de leur faute. Ils ont tendance à se focaliser sur les aspects auxquels ils ne peuvent rien changer. Du fait de cette façon de voir les choses, les pessimistes sont davantage passifs face aux épreuves et se sentent par conséquent plutôt impuissants face à ce qui leur arrive.

Cultiver l'optimisme

Bonne nouvelle : l'optimisme peut s'apprendre.

Les optimistes n'évitent pas les difficultés, ils considèrent que les hauts et les bas de la vie sont dans l'ordre normal des choses. Ils les voient comme des défis plutôt que comme des menaces.

Les optimistes sont plus enclins à chercher des solutions et à agir, contrairement aux pessimistes, qui veulent plutôt éluder les difficultés. Les optimistes cherchent des informations plus activement et demandent un soutien ciblé de la part de leur entourage. Ils se concentrent sur ce qu'ils peuvent maîtriser ou changer, ils élaborent des stratégies et agissent de manière judicieuse.

L'optimisme est la capacité à identifier et à changer ce que l'on peut changer. Et à accepter ce que l'on ne peut pas changer.

Les optimistes remettent en question les pensées négatives et les contestent lorsqu'elles n'apportent rien :

« Quel intérêt cette pensée a-t-elle pour moi ? Correspond-elle vraiment à la réalité ? Qu'est-ce que je peux changer ? Si je ne peux rien changer, alors j'accepte qu'il s'agit d'une simple pensée... »

Les optimistes abordent les défis avec plus d'humour, ont souvent un mode de vie plus sain et sont donc plus résistants au stress. Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire, pensez-vous certainement. Ce qui nous ramène aux « conseils bien intentionnés ». Mais qu'en est-il lorsqu'on ne parvient pas à adopter une attitude optimiste ? Là encore, on peut faire différentes choses pour mener une vie agréable et satisfaisante.



La notion de vie bien vécue

Martin Seligman, le père de la psychologie positive, affirme avoir découvert au cours de ses recherches cinq piliers d'une vie épanouie. Ces cinq éléments, qui contribuent notablement au bien-être et à la qualité de vie, forment le **modèle PERMA**.

P comme **Positive emotions (émotions positives)**

Chaque individu passe par des hauts et des bas dans sa vie. Quand nous retourner sur le passé nous remplissons constamment de regrets et de colère, nous devenons dépressifs. Quand, en pensant au futur, nous sommes obnubilés par d'éventuels dangers et risques, nous devenons timorés et pessimistes. C'est pourquoi il est extrêmement important de ressentir des émotions positives afin de pouvoir habiter le présent sans inquiétudes ni regrets. Reconnaître les moments où nous nous sentons bien et rechercher activement ces conditions peut nous aider à ressentir encore davantage d'émotions positives :

« Dans quelles conditions est-ce que je ressens des émotions positives telles que joie, gratitude, quiétude, intérêt, espoir, fierté, plaisir, inspiration, créativité ou amour ? Que puis-je faire pour ressentir davantage d'émotions positives ? Quels souvenirs m'y aident ? Ai-je vécu des choses agréables aujourd'hui ? »

Nombre d'entre nous, surtout dans des situations difficiles, imaginent systématiquement le pire, ce qui peut susciter des émotions négatives comme le désespoir. C'est pourquoi il est si important justement dans ces moments-là de faire la part belle aux émotions positives afin de reprendre espoir.

Essayez donc pendant les deux semaines à venir de faire consciemment chaque jour pendant dix minutes

quelque chose d'agréable pour améliorer votre bien-être. Cela ne doit pas forcément être spectaculaire, p. ex. vous promener dans la nature, faire une pause, savourer une tasse de thé, écouter le gazouillis des oiseaux ou une belle chanson... ou faire ce que vous aimez faire... soyez attentionné envers vous-même, souvent et régulièrement.

Vous trouverez dans les encadrés d'autres idées d'exercices pour cultiver vos émotions positives. Si vous le souhaitez, vous pouvez ritualiser ces exercices dans votre quotidien pour augmenter vos émotions positives. Il n'y a pas de règles, essayez tout simplement.

E comme **Engagement (investissement)**

Les êtres humains éprouvent souvent un besoin naturel d'agir. Ne rien faire ne nous réussit pas, à moins que ce soit à dessein, pour nous détendre. Nous sommes vite assaillis par l'ennui ou le sentiment d'être inutiles, et nous commençons alors à ruminer. Par contre, nous nous épanouissons lorsque nous faisons quelque chose qui nous captive, une activité dans laquelle nous trouvons la plénitude.

« Dans quelle activité est-ce que je m'investis volontiers ? Qu'est-ce que je sais faire particulièrement bien ? Dans quelle activité est-ce que je ne vois pas le temps passer ? Dans laquelle est-ce que je m'épanouis ? »

Martin Seligman recommande de s'investir tout particulièrement là où l'on peut bien mettre ses forces en pratique. En effet, avoir conscience de ses forces et les cultiver donne confiance en soi et le sentiment de son efficacité personnelle. Il évoque à cet égard 24 forces de caractère, qu'il regroupe sous six catégories de vertus :

- sagesse et connaissance (créativité, curiosité, discernement, amour de l'apprentissage, perspective),
- courage (authenticité, bravoure, persistance, enthousiasme),
- humanité (gentillesse, amour, intelligence sociale),
- justice (équité, leadership, civilité),
- tempérance (disposition à pardonner, humilité, prudence, régulation de soi),
- transcendance (appréciation de la beauté, gratitude, espoir, humour, spiritualité).

Si vous voulez approfondir la question de vos forces, faites le test à l'adresse suivante : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-des-forces-de-caractere>

R comme **Relationships (relations positives)**

L'individu est un être social, qui recherche naturellement les relations, l'amour, le contact physique et émotionnel avec d'autres. Nous renforçons notre bien-être en construisant autour de nous un réseau social fort. Ne dit-on pas : « *Un chagrin partagé est un demi-chagrin* » ? Cela fait du bien de savoir que l'on a quelqu'un à ses côtés ou que quelqu'un a besoin de vous. Par ailleurs, une joie partagée est une double joie, et le rire est contagieux. Quand on partage des joies avec des personnes que nous aimons, nous les ressentons encore plus fort.

Nous avons besoin d'autres personnes pour préserver notre équilibre psychique. Quand nous sommes isolés ou que nous nous sentons seuls ou abandonnés, nous sommes démoralisés et sombrons dans notre peine. Mais si nous avons un sentiment d'appartenance à une communauté, nous nous sentons soutenus. C'est pourquoi il est si important de tisser des liens solides et de les entretenir. La clé d'une bonne relation réside dans l'équilibre. Toute relation doit reposer sur la réciprocité, elle ne doit pas être à sens unique. Il ne suffit pas de s'entourer de gens, nous devons partager pour nous sentir liés.

« Quelles relations sont pour moi fiables et stables ? Sur qui puis-je compter ? À l'avenir, de qui est-ce que je me sens en sécurité ? Où est-ce que je ressens de l'amour ? Qui a besoin de moi ? Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer mes relations ? »



M comme **Meaning (sens)**

Se sentir à sa place dans le monde en s'investissant dans quelque chose, que ce soit dans la famille, la communauté, la religion, la spiritualité, la politique, le domaine professionnel ou caritatif, nous aide à nous dépasser. Les valeurs, savoir ce qui est important pour soi, donnent une orientation à la vie. Lorsque nous voyons du sens dans nos propres actes, notre existence nous apparaît comme importante et précieuse ; cela augmente considérablement le bien-être et notre satisfaction dans la vie.

« Qu'est-ce qui donne à ma vie une orientation, un sens ? Qu'est-ce qui compte pour moi par-dessus tout ? À quoi est-ce que je me sens lié ? Quand et dans quelle situation ai-je le sentiment que ma vie est importante et précieuse, que mes actes ont du sens ? Comment puis-je y contribuer ? »

Bien qu'il soit impossible de changer le monde, on peut tout de même essayer de faire dans sa vie de tous les jours une bonne action quotidienne et d'en tirer estime de soi, fierté et confiance en soi. Ce qui rejoint la maxime : « *Il n'y a rien de bon si on ne le fait pas* ».

A comme **Accomplishment (atteinte des objectifs)**

Considérer sa vie avec le sentiment d'avoir atteint des objectifs, en se disant : « *J'ai fait cela, et je l'ai bien fait !* », procure de la satisfaction et augmente la sensation de bien-être. Être en phase avec le passé, nous permet d'aborder l'avenir plus confiants et plus optimistes.

Il est important de se fixer des objectifs réalistes, accessibles afin de pouvoir remarquer les réussites, si petites soient-elles, et s'en féliciter. Être fier de ses réussites n'a rien d'égoïste. Sentir son efficacité personnelle rend plus résistant, plus résilient face à l'adversité.

« Quand et dans quelle situation est-ce que j'éprouve un sentiment d'efficacité personnelle ? Quels sont les objectifs que je poursuis ? Quels objectifs est-ce que je veux me fixer ? Quels autres objectifs me tiennent à cœur ? »

Se fixer des objectifs réalistes nous encourage à agir. Ici aussi prévaut le principe des petits pas : si la vie en général est déjà en soi suffisamment difficile, ne vous mettez pas davantage sous pression en ayant des attentes exagérées à votre propre égard.

En résumé

La psychologie positive ne signifie donc pas « penser positif » ou refouler ce qui est négatif. Elle explore ce que chacun peut faire pour bien s'en sortir dans la vie malgré des circonstances plus ou moins difficiles. Elle s'intéresse avant tout aux forces et valeurs de l'individu qui augmentent son bien-être et sa qualité de vie de manière durable, à ce qui contribue à donner le sentiment de bien vivre. Il ne s'agit pas d'enjoliver ou de nier les expériences désagréables. Il s'agit de savourer à fond et durablement les moments dans lesquels nous allons bien, et d'accroître notre bien-être par ce biais. La psychologie positive ne condamne pas les émotions négatives, car elles sont aussi importantes, voire souvent vitales. Elle tente, par des interventions ciblées, de développer les émotions positives lorsque nous avons plus qu'assez d'émotions négatives.



Pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience n'est pas un état de conscience stable, mais une aptitude que chaque individu peut développer. On entend par pleine conscience la focalisation de l'attention sur le moment présent, de manière consciente et sans jugement de valeur. Nous percevons par tous les sens, avec intérêt et ouverture d'esprit, ce qui se passe ici et maintenant, en nous et autour de nous.

Pensées, sensations et sentiments sont considérés comme des événements mentaux et non comme une composante constante de soi. Les pensées sont comme des nuages dans le ciel, elles viennent et repartent d'elles-mêmes. Les sentiments sont comme les vagues de la mer... tantôt agités,

N'oublions pas toutefois qu'il est tout à fait compréhensible que les patients atteints de cancer connaissent des bas de temps en temps. Dans les situations difficiles, il ne faut pas culpabiliser d'avoir des idées noires ou des sensations désagréables. L'important est de s'avouer si l'on n'arrive plus à remonter la pente sur le plan émotionnel. Dans ce cas, la première chose à faire est de rechercher activement un soutien social, auprès de proches ou de la Fondation Cancer. Nos psycho-oncologues peuvent vous accompagner pendant et après la maladie.

Si vous en avez envie, intégrez les exercices suivants pour augmenter votre bien-être et votre qualité de vie dans votre vie de tous les jours comme un rituel quotidien. Il n'y a pas de règles, essayez tout simplement.

tantôt calmes, ils vont et viennent sans cesse à un rythme régulier. Dans un moment de pleine conscience, on n'est pas tenu de faire ou de changer quelque chose, on doit juste s'ouvrir à l'expérience présente, l'accueillir avec intérêt et tout simplement la percevoir.

A notre époque où tout est éphémère, on ne peut sans doute pas être conscient en permanence, mais l'on peut choisir de faire de petites pauses pour se reconnecter au moment présent et percevoir ce qui se passe dans l'instant présent.

Coupez votre téléphone et accordez-vous dix minutes de pause. Concentrez votre attention sur votre respiration. Essayez de suivre votre respiration consciemment, suivez votre souffle à chaque inspiration, à chaque expiration, dans son cheminement à travers votre corps. Peut-être sentez-vous que votre corps bouge au rythme de votre respiration, que votre ventre se gonfle et se dégonfle avec régularité. Et à chaque fois que vos pensées dérivent, prenez-en acte et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Ou alors, allez au grand air ou restez près de la fenêtre. Prenez conscience de ce qui vous entoure. Nommez trois choses que vous voyez, trois choses que vous entendez, trois choses que vous percevez

par le toucher. Puis deux choses que vous voyez, deux choses que vous entendez, deux choses que vous percevez par le toucher, une chose que vous voyez, une chose que vous entendez, une chose que vous percevez par le toucher.

Débranchez le pilote automatique. Essayez chaque jour de faire consciemment une activité que vous effectuez habituellement par automatisme par exemple marcher ou prendre une douche. Sous la douche, au lieu de déjà passer en revue votre liste de choses à faire, essayez de percevoir avec tous vos sens ce que vous êtes en train de faire : la température de l'eau sur votre peau, vos mains sur votre corps lorsque vous vous savonnez, le parfum du shampooing... restez un instant là vous êtes réellement.

Si vous avez envie de pratiquer la pleine conscience, écoutez nos exercices de pleine conscience sur notre site internet : www.cancer.lu/fr/se-relaxer ou participez à l'une de nos séances de groupe en ligne.

Pratiquer la gratitude

Eprouver de la gratitude et l'exprimer a de nombreux avantages : les personnes qui ressentent de la gratitude sont plus équilibrées et moins souvent dépressives, dorment mieux et sont davantage satisfaites de leurs relations. Il vaut donc vraiment la peine de pratiquer la gratitude consciemment car les moindres rituels de gratitude améliorent le bien-être.

Et si vous essayiez de tenir un journal, dans lequel vous notez chaque soir ce dont vous êtes reconnaissant ? Ou encore de noter trois choses sur trois bouts de papier, que vous conservez ensuite dans un récipient en verre. Vous pouvez ainsi à tout moment revenir sur ce dont vous êtes reconnaissant. Et peut-être éprouvez-vous de nouveau de la gratitude en voyant le récipient se remplir peu à peu. Vous pouvez être reconnaissant de beaucoup de choses, p. ex. du soutien de votre famille, de l'amour de vos enfants, d'une conversation agréable avec un ami, d'un repas raffiné, d'une soirée conviviale, du ciel bleu, de la chaleur des rayons de soleil, de l'inconnu qui vous adresse un salut amical, de la verdure dans la forêt, des fleurs... Votre gratitude ne connaît pas de limites.

Pratiquer le pardon

Regarder en arrière en se laissant souvent aller à des pensées hautement négatives empêche de ressentir dans l'instant présent des émotions positives comme la gratitude, la satisfaction ou la paix. Ressasser le passé, en succombant à la morosité ou à la haine rend amer et entraîne une baisse marquée du bien-être et de la qualité de vie. Pour mettre un terme à cela, réécrire son histoire peut aider. Sans recourir à l'oubli ou au refoulement, mais au pardon. Le pardon peut transformer l'amertume en neutralité. Martin Seligman dit à ce propos : « *Ne pas pardonner ne touche pas la personne qui vous a blessé, mais pardonner peut vous libérer* ».

Le pardon ne signifie pas forcément la réconciliation mais se défaire de la rancœur que nous ressentons envers quelqu'un et que nous portons comme un poids apporte un soulagement. Pardonner est une décision active, qui nous sort de notre rôle de victime, mais c'est un processus long et difficile.

« *Demandez-vous s'il vaut la peine de vous débarrasser du poids de la rancœur. Quels avantages avez-vous à vous cramponner à la rancœur ? Qu'est-ce que pardonner changerait pour vous ? Que ressentiriez-vous en pardonnant ?* »

Essayez de pardonner sans vous mettre sous pression. Pensez à quelqu'un (vous pouvez aussi être cette personne) à qui vous reprochez quelque chose et à qui vous n'avez pas encore pardonné. Rassemblez votre courage et essayez de formuler dans une lettre manuscrite, adressée à cette personne, les blessures qui vous pèsent sur le cœur. Décrivez de votre point de vue le comportement qui vous a blessé, comment vous vous êtes senti et quel comportement vous auriez attendu du destinataire de la lettre. Comment vous sentez-vous maintenant ? Parfois, coucher par écrit ce qui nous pèse peut se révéler très libérateur. Parfois, on ressent aussi le besoin de faire un pas vers la personne concernée pour vraiment lui remettre la lettre.

NOS DONATEURS NOUS SOUTIENNENT

Par leur générosité, ils témoignent de leur solidarité

Nombreux sont les donateurs qui s'engagent à nos côtés. Que ce soit pour honorer un être cher parti trop tôt, pour faire avancer la recherche ou encore pour témoigner de leur solidarité envers les patients, les idées créatives ne manquent pas. Voici quelques exemples.



"She had cancer for many years. We had to do something in her memory" said Emily, Georgina's daughter. In loving memory of their mother who died from cancer, Emily and Richard gave 2,355 € to the Fondation Cancer. Their generosity was supported by friends who have participated in the wardrobe sale of Georgina's clothes.

Am Kader vun engem Schoulprojet aus dem Atert-Lycée Réiden hat de Bob zesumme mat sengem Brudder Joé d'Mini-Entreprise *Delli'cious* gegrënnt. *Delli'cious* verkeeft regionalen a lokale Sirop mat natierleche Friichten an ouni chemesch Geschmaachsverstärker. De kompletten Erléis vun 150 verkaafte Zitrounen-Sirop-Fläschen ass un d'Fondation Cancer gespent gi mam Zil, eppes zur Lutte géint de Kriibs bäizedroen.



Pour tout achat de cinq fruits et légumes, *My Cactus Luxembourg* s'engageait à reverser 2,50 € à la Fondation Cancer à l'occasion de la *Journée mondiale contre le cancer*, le 4 février dernier. Et cette belle action de solidarité, qui visait également à sensibiliser sur une hygiène alimentaire plus saine, a permis à *Cactus* de faire don de la somme de 15 000 €. Encore merci à *MyCactus Luxembourg* ainsi qu'à toute sa clientèle pour cette belle action de solidarité !

Idées de dons en fin d'année

Si vous aussi, vous souhaitez agir contre le cancer en cette fin d'année, voici quelques idées :

Remplacer les cadeaux de fin d'année par un don

Vous récompensez vos collaborateurs en fin d'année ou vous offrez un cadeau à vos meilleurs clients ? Cette année, remplacez la valeur des cadeaux par un don en faveur de la Fondation Cancer. Vous pouvez ensuite en informer les collègues ou clients qui apprécieront grandement votre geste généreux.

Faire un don pour Noël

Le budget de fin d'année permet parfois une dépense supplémentaire. Dans ce cas, faites un don pour la Fondation Cancer. Si vous le souhaitez, nous pourrions organiser une remise de chèque qui témoigne de votre engagement pour nos missions.

Commander des cartes de vœux

Chaque année, la Fondation Cancer propose des motifs différents de cartes de vœux. Ces cartes de format 10,5x15cm peuvent être commandées gratuitement en plusieurs exemplaires. Envoyer nos cartes de vœux veut dire sensibiliser clients, collègues et amis à notre engagement auprès des patients et leurs proches.

Une question ?

Contactez-nous par tél. 45 30 331 ou par email fondation@cancer.lu. Ensemble, nous créerons votre *christmas giving 2021* !

www.cancer.lu



Alles Guddes
Meilleurs Voeux
Beste Wunsche
Melhores Votos
Best Wishes

SOBER
BUDDY
 CHALLENGE



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 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 info cancer
 Motif

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