

info cancer



n°107

RECHERCHE

**Vers une immuno-
thérapie plus
efficace**

PAGE 16

PATIENTS

**Analyser
la radio-
sensibilité
individuelle**

PAGE 12

FOCUS

**Cancer et
sommeil :
Bien dormir -
mieux se sentir**

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



Les membres du conseil d'administration ainsi que toute l'équipe de la Fondation Cancer sont endeuillés par le décès du

Dr Guy Scheifer

Dr Scheifer était membre du conseil d'administration dès 1995 et occupait le poste de trésorier jusqu'en 2013.

Il s'est distingué par son dévouement pour la Fondation Cancer et les patients atteints de cancer.

Nous garderons de lui le souvenir d'une personne engagée dont la gentillesse, la bienveillance ainsi que le sens de l'entraide nous ont toujours touchés.

infocancer n°107

Nombre d'exemplaires : 88 000

Impression : Techprint (imprimé au Luxembourg)

Photos : Centre François Baclesse, Claude Piscitelli, iStock, Pexels, Shutterstock

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

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

www.cancer.lu



Retrouvez-nous sur





Chers lecteurs,

Les troubles du sommeil tendent à être banalisés, car nous y sommes tous confrontés à un moment ou l'autre de notre vie. Pourtant, il suffit de passer une seule « mauvaise nuit » pour nous rendre compte que le sommeil est un élément primordial de notre hygiène de vie. Quelle que soit la cause de ces troubles, somatiques ou psychosomatiques, une mauvaise qualité de sommeil affecte notre santé physique et mentale.

Les patients atteints de cancer sont deux fois plus susceptibles d'être confrontés aux troubles du sommeil que

la population globale. C'est pourquoi dans ce numéro de *l'info cancer* nous dédions un dossier spécial aux causes spécifiques, conséquences et solutions à mettre en place quand on est patient. Nous aborderons notamment le rôle des traitements et des médicaments dans l'apparition ou l'aggravation de ces troubles et l'importance de mettre en œuvre le nécessaire pour retrouver un sommeil réparateur.

Nous espérons que ce nouveau numéro de *l'info cancer* vous sera utile.

Bonne lecture.

Lucienne Thommes
Directrice

Nouveau webinaire – Lundi 2 mai 2022

Bien gérer ses émotions – Mieux retrouver son équilibre

Quels symptômes ?

Vous avez du mal à gérer vos émotions ?

Vous vous sentez dépassé, submergé, voire même envahi par des émotions négatives ?

Vous pensez ne pas disposer des compétences émotionnelles nécessaires pour vous en sortir ?

Lorsque l'on reçoit le diagnostic d'un cancer, que l'on traverse les traitements, ou qu'on a terminé ce parcours contre la maladie, il est tout à fait naturel de vivre une multitude d'émotions bouleversantes. Chaque personne réagit et s'adapte à sa façon à la situation. Nous disposons tous de différentes stratégies pour gérer nos émotions, certaines d'entre elles sûrement plus utiles que d'autres. Et parfois ce sont même ces stratégies peu utiles ou même nocives qui amplifient encore la détresse émotionnelle.

En participant à ce webinaire, vous apprendrez des stratégies de gestion d'émotions pour apaiser la montagne russe émotionnelle et mieux faire face à la maladie en général.

Bénéficier des conseils de notre psychologue !

Ce webinaire est réservé aux patients atteints de cancer.

Horaire : 15h-17h

Langue : français

Lieu : en ligne (un lien du programme *GoToMeeting* vous sera envoyé)

Tarif : gratuit

Inscription :
patients@cancer.lu

Le groupe sein du CHL obtient l'accréditation European Cancer Centre



Le Groupe Sein du CHL Kriibszentrum s'est vu récemment accorder la certification *European Cancer Centre* de la *Deutsche Krebsgesellschaft* (DKG). Cette distinction internationale reconnaît la qualité et la sécurité des soins pluridisciplinaires pour la prise en charge du cancer du sein. Une bonne nouvelle pour les patients atteints d'un cancer du sein car les études ont montré que les centres certifiés obtiennent de meilleurs résultats dans la prise en charge des patients atteints de cancer.

La Fondation Cancer donne la parole aux patients et à leur entourage



Ensemble, trouvons
les mots justes pour
parler du cancer.

A l'occasion de la *Journée mondiale contre le cancer*, qui s'est déroulé le 4 février, la Fondation Cancer a tenu à être au plus proche des patients, de leur entourage et des personnels soignants pour faire parler du cancer. La journée a été marquée par l'envoi d'installations dans les hôpitaux et le lancement d'un appel à témoignage national.

« Même si les mots sont difficiles à trouver par moment, il est important d'être présent et de savoir écouter »

Nicolas, proche de patient

Parler du cancer peut être difficile. Pourtant, dans cette épreuve, garder le lien avec son entourage est primordial. Alors, comment parler du cancer et montrer son soutien à ceux qui nous sont chers ?

Nous vous avons posé la question à travers le questionnaire #CommentTeDire présent sur notre site. Des centaines de témoignages nous sont parvenus. Avec sincérité, les patients et leur entourage ont pu partager leur expérience : les phrases qui leur ont fait du bien, celles qui les ont blessés. Ces témoignages seront bientôt diffusés pour inspirer celles et ceux qui ne trouvent pas les mots.

La peur de ne pas savoir quoi dire

« Beaucoup de personnes atteintes de cancer déclarent avoir perdu tout contact avec une partie de leurs proches suite à l'annonce de la maladie et le début des traitements. L'entourage quant à lui peut se sentir démuni face à ce que leur proche traverse et n'ose pas prendre des nouvelles par peur de ne pas savoir quoi dire », explique Barbara Strehler, psycho-oncologue à la Fondation Cancer.



Retrouvez bientôt tous les témoignages sur cancer.lu



#Comment
TeDire

Nous avons besoin de vous.



Cancer et sommeil : Bien dormir – mieux se sentir

Le sommeil est un élément clé de notre santé et nous passons près d'un tiers de notre vie endormi. Bien dormir est essentiel à notre bien-être physique et mental. La privation de sommeil reste pourtant une préoccupation majeure de santé publique. Mais les troubles du sommeil sont aussi l'une des principales plaintes des patients atteints de cancer, deux fois plus susceptibles d'en souffrir que la population générale.

Facteurs liés au cancer ayant un impact sur le sommeil

Les troubles de sommeil chez les patients atteints de cancer sont multifactoriels. Les facteurs somatiques liés au cancer tels que la douleur, les troubles respiratoires, les problèmes gastro-intestinaux ou urinaires peuvent perturber directement le sommeil. Mais aussi les traitements avec leurs effets secondaires : les bouffées de chaleur liées à une hormonothérapie ou les médicaments comme les corticostéroïdes, les sédatifs, les antidépresseurs et les anticonvulsivants, certaines chimiothérapies et la radiothérapie peuvent également affecter le sommeil. Le stress, l'anxiété, le simple fait que le cancer change la vie quotidienne et prive le patient de ses habitudes et de son environnement familial impactent son sommeil.

La maladie entraîne parfois une mauvaise hygiène de vie et de sommeil : trop de temps au lit, trop de siestes ou l'abandon de son rythme veille-sommeil peuvent perturber sa qualité et sa quantité. Parfois, les problèmes de sommeil s'installent lors d'une hospitalisation, connue pour son bruit ambiant : alarme, sonnerie, voisin de lit ronflant ou bruits techniques.

La détresse émotionnelle des patients atteints de cancer reste pourtant la principale origine d'un mauvais sommeil. La crainte et les inquiétudes pour leur propre existence ou le bien-être de leurs familles peuvent être stressantes et conduire à une augmentation de la rumination, de l'anxiété et de la dépression.

Insomnie chronique

Difficulté à s'endormir ou à rester endormi

Réveils nocturnes fréquents, éveil matinal prématuré

Au moins trois nuits par semaine pendant au moins trois mois

Mauvaise qualité et quantité de sommeil

Fatigue et somnolence diurne, manque d'énergie, troubles de la concentration, irritabilité ...

Préoccupation par rapport au manque de sommeil et ses conséquences

Perturbation de la vie sociale, familiale, professionnelle ...

30 – 75 %

des patients atteints d'un cancer se plaignent de troubles de sommeil.

La détresse causée par des troubles de sommeil n'est souvent pas prise en compte par l'équipe médicale.



Les troubles du sommeil ne doivent pas être pris à la légère. En effet, quand on dort mal, il est d'autant plus difficile de faire face au cancer. Un sommeil non réparateur peut avoir un impact négatif sur l'humeur et augmenter l'irritabilité, la douleur et la fatigue.

La prescription de somnifères parfois utile à court terme, n'est pas efficace à long terme avec un surcroît des effets indésirables et un risque de dépendance.

La thérapie cognitivo-comportementale avec un apprentissage à l'hygiène de vie et de sommeil est une méthode qui a fait ses preuves au cours d'études scientifiques avec des résultats bénéfiques persistant à moyen et long terme.

Les patients sont

2x

plus susceptibles de souffrir de troubles de sommeil que la population générale.

Apprenez des stratégies de la thérapie cognitivo-comportementale



Scannez moi

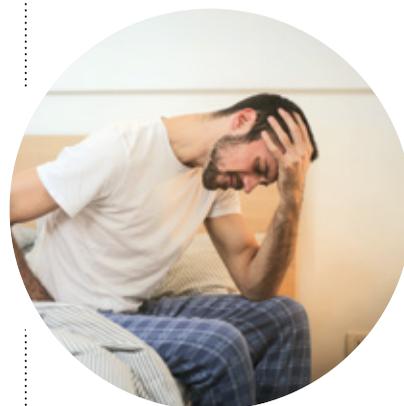
Contactez notre service psycho-social ou inscrivez-vous directement au webinaire « Bien dormir – Mieux se sentir », offert gratuitement aux personnes atteintes de cancer.

Saviez-vous ?

Chacun souffre de temps en temps de **nuits blanches**, car le sommeil est soumis à de multiples variations naturelles.

Par nuit, **20 micro-réveils** (passés inaperçus) et deux à trois réveils sont fréquents et tout à fait dans la norme.

Le **sommeil varie** au cours d'une seule nuit, d'une nuit à l'autre, d'une personne à l'autre et au cours de la vie.



Troubles de sommeil X fatigue

Les troubles de sommeil ont un effet multiplicateur sur le phénomène de la fatigue.



La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui nous donne le sentiment d'être en forme le lendemain matin.

On parle d'une bonne nuit de sommeil :

si nous **nous endormons dans les 20 à 30 minutes** après notre coucher ;

si nous dormons entre six à neuf heures avec une **efficacité de sommeil de 85 %** par rapport au temps passé au lit ;

et si la durée d'éveils nocturnes est **inférieur à 20 minutes.**

Favoriser l'hygiène de sommeil

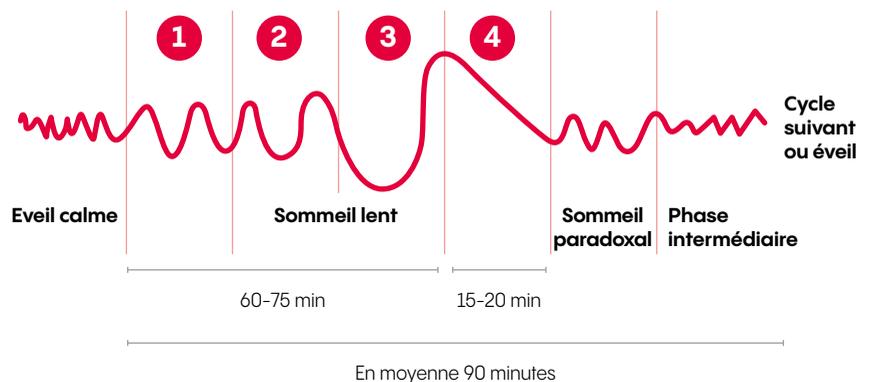
Le sommeil peut être perturbé par de multiples facteurs tels les bruits (de circulation, de voisinage ou d'un(e) conjoint(e) ronfleur), la lumière et les écrans, la température ambiante trop froide ou trop chaude ... Le manque de

sommeil peut aussi être dû à de mauvaises habitudes : alimentation déséquilibrée, sédentarité et stimulations permanentes en soirée. Le stress et des préoccupations peuvent dégrader notre qualité de sommeil.

Bonne nouvelle

Nous pouvons améliorer notre sommeil par des petits changements comportementaux pour une meilleure hygiène de sommeil.

Commençons à faire de notre chambre à coucher un lieu de bien-être et de détente. Avouons-le, trop souvent, notre chambre à coucher ressemble davantage à un débarras ou un bureau. Bannissons tout ce qui n'a rien à voir avec le sommeil et utilisons le lit uniquement pour dormir et pour faire l'amour. Adoptons une literie et un matelas confortables. Baisser la température ambiante à 18° mais chauffer ses extrémités aide à s'endormir plus facilement. Evitons les sources de lumière et de bruits dans la chambre : pas de téléphone ou d'appareils électroménagers bruyants. Les bouchons d'oreilles anti-bruit sont les alliés des oreilles sensibles. Les rayons lumineux étant également un perturbateur du sommeil, mieux vaut assombrir la chambre à coucher pour dormir ou bien utiliser un masque de sommeil.



Cycle du sommeil - Le sommeil est soumis à différents cycles et stades avec de nombreuses fluctuations au cours d'une seule nuit.

Astuce 1

La **luminothérapie** permet de soigner des troubles de sommeil en **resynchronisant notre horloge interne** pour s'endormir et se réveiller à la bonne heure.

Exposez-vous quotidiennement, de préférence le matin pendant **20 à 30 minutes** à une lumière blanche de 10 000 lux à 30 centimètres du visage en fermant les yeux.

Trouver l'équilibre

Un bon sommeil dépend d'un équilibre entre activation et détente durant la journée.

Faites des **pauses régulières** au cours de la journée.

Faites une **petite promenade** à midi.

Pratiquez une **activité physique** régulière.

Évitez de faire du sport les **trois heures avant** le sommeil.



Bien dormir – bien se réveiller

Bien dormir ne commence pas que le soir au coucher, mais dès le début de notre journée. Pour bien commencer nos journées, il est préférable de nous lever dès que le réveil sonne et d'éviter la touche *snooze*. Ces quelques minutes de sommeil supplémentaires ne sont pas bénéfiques, car nous replongeons dans un nouveau cycle de sommeil et nous en sommes d'autant plus brutalement arrachés lors de la prochaine sonnerie. Le sommeil est très sensible au changement et adore la routine, nous gagnerons donc à nous lever chaque jour à la même heure.

Sachez aussi qu'un manque de sommeil dû à un coucher trop tardif ne peut pas simplement être compensé par une grasse matinée. D'autant plus que la grasse matinée peut retarder l'endormissement le soir et ainsi contribuer à de nouveaux problèmes d'endormissement.

La lumière naturelle du jour est fondamentale à notre rythme circadien, rythme qui structure éveil et sommeil. Pour bien nous réveiller il est utile d'allumer une lumière vive, d'ouvrir les fenêtres et de respirer de l'air frais, de s'étirer et de bouger ou bien de prendre une douche alternée au chaud et froid. La lumière reste le facteur le plus important pour se réveiller, passons donc le plus de temps possible à l'extérieur et profitons de la lumière naturelle, même en automne et en hiver. Si vous êtes obligé de passer votre temps à l'intérieur, la luminothérapie s'avère être une bonne alternative.

Astuce 2

Rester actif en journée



Bien dormir – se détendre en soirée

Les bonnes habitudes ont un impact positif sur la qualité de notre sommeil : manger de façon équilibrée et pas trop tard ou beaucoup le soir, sinon notre organisme est préoccupé par la digestion pendant la nuit. Mieux vaut éviter les psychostimulants tels que l'alcool et le tabac en général, ainsi que la caféine et la théine après 16h, car leur effet stimulant perdure au-delà.

Pour dormir paisiblement, nous avons besoin d'un corps détendu et d'un esprit calme. Pour ceci, il est favorable d'intégrer certaines routines de détente dans son quotidien. Nous pouvons faire des exercices de respiration plusieurs fois par jour ou intégrer d'autres exercices de relaxation comme la *Relaxation Musculaire Progressive de Jacobsen* ou l'*Entraînement Autogène de Schulz* en journée ou soirée.

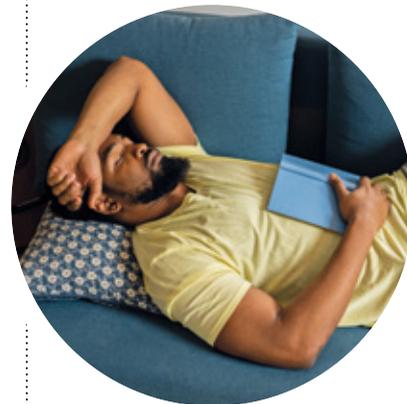
Pour détendre notre corps et notre esprit, tournons-nous vers des activités agréables en fin d'après-midi et en début de soirée. Prévoir du temps à consacrer à ses loisirs ou tout simplement pour lire, écouter de la musique douce ou prendre un bain chaud peut favoriser l'endormissement. Par contre, il vaut mieux d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher, car la lumière LED, riche en lumière bleue retarde notre sommeil.

Comme le sommeil est sensible au changement et préfère la routine, introduisons un rituel du coucher : on se couche si possible à la même heure et suivant le même déroulement, ceci nous apaise. Mieux vaut connaître et respecter son propre besoin de sommeil et se coucher dès qu'on se sent fatigué.



Astuce 3

La sieste : oui ou non ?



20 à 30
minutes

Une petite sieste de 20 à 30 minutes après le déjeuner peut soulager une fatigue diurne. Pour renforcer l'association « lit = sommeil », il est préférable de la faire au lit et surtout avant 15h et de ne pas dépasser les trente minutes.

L'alcool « faux-ami » du sommeil

L'alcool donne la **fausse impression de nous détendre** et de favoriser l'endormissement.

L'alcool rend somnolent, mais **bouleverse les cycles de sommeil** et en perturbe la qualité.

Et si le sommeil ne s'installe pas ?

Si nous nous couchons et nous n'arrivons pas à dormir dans les 30 minutes qui suivent, mieux vaut se lever, car nous avons tendance à ruminer au lit. Il faut absolument interrompre la rumination au lit, car pour dormir paisiblement, notre cerveau a besoin de faire le lien « lit = sommeil » et non « lit = rumination ». Du même lors d'éveils nocturnes, si nous ne nous endormons pas en dedans d'une quinzaine de minutes, il est préférable de se lever pour aller dans

une autre pièce tout en respectant une ambiance lumineuse faible. Quitter le lit permet d'interrompre le cercle vicieux de pensées négatives, car il ne sert à rien à dramatiser, à s'inquiéter ou à s'énerver. Cela favorise une tension nerveuse qui empêche de s'endormir. Nous pouvons nous tourner vers une activité douce et relaxante, faire un exercice de relaxation/de respiration ou une activité ennuyante comme plier le linge. Dès que la somnolence réapparaît, nous pouvons retourner au lit.

La respiration abdominale

Elle nous aide à nous reconnecter à notre corps et à calmer notre esprit.

Voici le « 4 - 7 - 8 », un exercice de respiration à pratiquer régulièrement en journée et au coucher :

Inspirez profondément par le nez dans le bas du ventre en comptant lentement jusqu'à 4.

Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7.

Expirez longuement et doucement par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Activités pour patients

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour vous inspirer ou vous inscrire à nos groupes pour patients pour une pratique régulière.



Scannez moi

1 Inspirez

par le nez en comptant jusqu'à 4.

2 Retenez

vosre respiration en comptant jusqu'à 7.

3 Expirez

l'air par la bouche en comptant jusqu'à 8.



Alcool – cette substance aux effets minimisés

En 2020, plus de 740 000 nouveaux cas de cancer ont été associés à d'alcool.

La Région européenne de l'OMS, dont le Luxembourg fait partie, enregistre la consommation d'alcool par habitant la plus élevée.

Or, cette substance a un effet cancérigène prouvé par de nombreuses études. L'alcool constitue le 2^e facteur de risque de cancer après le tabac. Ce fait reste cependant très peu connu par la population. Le risque de cancer augmente considérablement avec la quantité consommée. Néanmoins il n'existe pas de seuil en-dessous duquel la consommation d'alcool est sans danger !

« L'alcool présente toujours un risque, quel que soit le volume consommé. »
(Dr Carina Ferreira-Borges, OMS)

En effet, environ 1/7 de tous les cas de cancer attribuables à l'alcool, soit plus de 100 000 nouveaux cas de cancer par an dans le monde, est causé par une consommation légère à modérée (maximum deux verres par jour).

La situation est donc plus qu'alarmante, surtout devant une population mal informée.

Pourquoi l'alcool est si dangereux ?

L'alcool cause **au moins sept types de cancer**, dont entre autres le cancer du côlon et du sein.

L'alcool peut **endommager** la structure et le fonctionnement de **l'ADN**, causant ainsi des cancers.



L'alcool constitue le 2^e facteur de risque de cancer après le tabac.

« Il ne s'agit pas seulement d'une autre histoire d'horreur sur le cancer que le public peut ignorer. Nous disposons d'éléments de preuve irréfutables montrant que la consommation d'alcool, même à des niveaux faibles, peut provoquer des cancers. Tous les types de boissons alcoolisées sont liés au cancer, l'éthanol étant le principal composé cancérigène. »

Dr Nino Berdzuli, OMS

SOBER
BUDDY
CHALLENGE

C'est parti pour le défi !

Après les fêtes, un mois sans alcool, c'est le défi du *Sober Buddy Challenge*.



Dans l'esprit de cette idée, après le succès de la première édition du *Sober Buddy Challenge* l'année dernière, la Fondation Cancer a de nouveau donné le coup de départ pour 31 jours sans alcool en janvier.

Cette année, 1 215 personnes ont décidé de relever le défi de s'abstenir d'alcool pendant un mois. Un peu plus que la moitié des participants, 54 %, étaient des femmes et 43 % des participants étaient des hommes. (3 % n'ont pas indiqué leur sexe)

C'est plus facile à deux, c'est ce qu'ont pensé 40 % des inscrits. Ils ont choisi un *buddy* pour le challenge. Les 60 % restants ont fait le pari de relever le défi seul, sans toutefois oublier le soutien de la toute la communauté.

Environ 40 % ont trouvé le défi facile, tandis que renoncer à l'alcool a été très difficile pour 10 % des participants.

Et le taux de réussite ? 87 % ont déclaré de n'avoir pas bu de l'alcool pendant 31 jours.

Encore une fois, c'était un succès, et pourquoi pas avec vous l'année prochaine ?

En Europe, l'alcool est responsable d'environ 7 % de tous les cancers

Conseils pour réduire sa consommation d'alcool

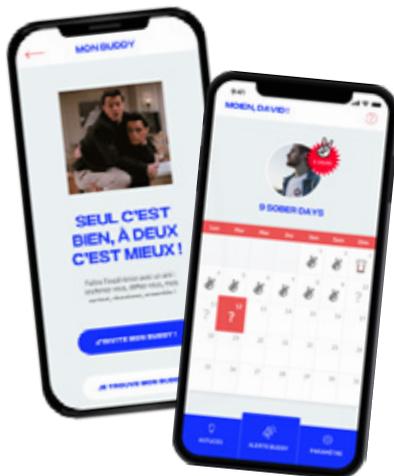
Informez vos amis et famille de votre intention de boire moins d'alcool.

Commencez à vous abstenir de boire de l'alcool **pendant au moins trois jours par semaine**.

Limitez-vous à **un seul verre** les jours où vous buvez.

Préparez des mocktails.

Occupez-vous d'une autre manière : **Faites du sport, lisez prenez un bain, etc.**



L'alcool est très riche en calories :

1g d'alcool = 7kcal

1g de sucre = 4kcal

Analyser la radiosensibilité individuelle des patients

10 % des patients traités par radiothérapie sont exposés à des effets secondaires pouvant aboutir à des séquelles. En collaboration avec le LIH, le *Centre François Baclesse* déploie un nouveau programme de recherche pour mieux en comprendre les mécanismes et fournir aux oncologues des outils de prévention, de diagnostic précoce et de traitement des effets secondaires.

Chaque patient réagit de manière distincte et actuellement imprévisible à la radiothérapie. Il peut être caractérisé par sa propre sensibilité d'origine génétique appelée radiosensibilité individuelle. Le dépistage des individus à risque de séquelles pourrait permettre d'augmenter la dose de rayons chez les patients les plus tolérants ou, au contraire de diminuer la dose ou de proposer des (techniques) alternatives chez les patients les plus sensibles.

Depuis ses travaux dans l'équipe du Dr Foray, le Prof. Vogin a cherché à comprendre les mécanismes de la radiosensibilité individuelle afin de déve-

lopper des tests de dépistage. En prélevant des tissus chez les patients qui ont présenté des séquelles graves, il a contribué à découvrir que les cassures de l'ADN induites par les rayons dans les cellules saines irradiées étaient plus ou moins bien réparées selon les individus. Il existe une protéine - ATM - qui orchestre cette réparation et qui peut pénétrer plus ou moins efficacement dans le noyau des cellules irradiées. Sur ces conclusions, *ALARA expertise/Neolys Diagnostics* a développé deux tests de radiosensibilité individuelle précis à partir d'une biopsie de peau et plus récemment d'une simple prise de sang.

Impact du soutien

Avec le soutien de la Fondation Cancer et en collaboration avec les laboratoires *BioNext* et *ALARA expertise/Neolys Diagnostics*, le *Centre François Baclesse* propose pendant trois mois un test sanguin rapide de radiosensibilité individuelle (*RADIODETECT*) à 200 de ses nouveaux patients pris en charge en intention curative.



Avant de débuter leur radiothérapie, les patients volontaires réaliseront une prise de sang et en 48h le radiothérapeute recevra le résultat du test qui classera les patients à faible risque, risque intermédiaire et risque élevé de toxicité.

48 362 €

investis par la Fondation Cancer
grâce à ses donateurs

Plus que guérir, la radiothérapie de demain devra optimiser la qualité de la survie.



Le patient réalisera alors sa radiothérapie selon les recommandations internationales en vigueur et les effets secondaires seront précisément relevés pendant la radiothérapie, à trois mois et à six mois après la radiothérapie.

L'objectif principal est de valider prospectivement la puissance et la précision du test à prédire la toxicité précoce induite par la radiothérapie.

Cette étude serait une première internationale et permettra au fabricant de demander un remboursement auprès des caisses d'assurance maladie avant une mise à disposition à grande échelle.



baclesse.lu
neolys-diagnostics.fr
radiobiologie.fr

La radiothérapie de demain doit assurer la guérison des patients sans séquelles en intégrant la radiosensibilité individuelle comme une variable clé.



Prof. Dr Guillaume Vogin

Date de naissance
12/07/1980

Nationalité
Française

Fonction

Directeur Général
et Médical du *Centre
François Baclesse*

Oncologue radiothérapeute

Professeur à l'*Université de
Lorraine* et à l'*Université
du Luxembourg*

Clinicien chercheur au LIH
et laboratoire IMoPA (Nancy)



**Voir la vidéo
avec le Prof.
Dr Vogin**



Scannez moi

Shisha – Les risques cachés de la fumée parfumée



Depuis le milieu des années 1990, la shisha connaît un succès croissant en Europe occidentale. Limitée au départ à des cafés dans des quartiers d'immigration de Londres, Bruxelles ou Berlin, la consommation de shisha a continué de gagner du terrain, s'imposant en particulier l'aiment pour ses arômes de fruits, son abondante fumée et le bouillonnement de l'eau : aucune autre classe d'âge n'apprécie autant la shisha

La popularité de la shisha auprès des jeunes tient notamment au fait que, contrairement aux cigarettes classiques, le tabac à shisha a une odeur sucrée et parfumée, presque obscène ! Mais aussi flatteuses qu'elles soient, les apparences sont trompeuses : la shisha est tout aussi nocive que le tabac classique.

Comment fonctionne la pipe à eau ?

Une pipe à eau se compose de quatre parties : le vase (pour l'eau), la cheminée, le foyer ou douille, et le tuyau d'aspiration. Le tabac est placé dans la douille, où il brûle au contact d'un charbon incandescent. La fumée qui s'en dégage descend par la cheminée dans le vase, où elle est alors refroidie par l'eau et peut ainsi être inhalée par le consommateur. De cette manière, tu n'inhalas pas uniquement le goût du tabac mais encore les substances toxiques issues de sa combustion.

La fumée de pipe à eau renferme environ 28 substances cancérigènes.

1 heure de shisha = 100 cigarettes

« Fumer la shisha ne rend pas accro »



Tout comme le tabac des cigarettes, le tabac à shisha contient de la nicotine, la substance qui te rend dépendant en cas de consommation régulière. Au cours d'une séance de shisha, on absorbe bien plus de nicotine qu'en fumant une cigarette. Pour être plus précis : dix fois plus !

Des études menées sur des adolescents ont mis en évidence le même état de manque qu'avec les cigarettes. Cet état de manque peut se manifester aussi très vite avec la pipe à eau.

Mythe réfuté !

Publicité sur les médias sociaux

Cela cache souvent une stratégie de marketing dont les jeunes sont censés faire les frais. Tandis que la publicité pour des produits du tabac dans la presse, à la télévision ou au cinéma est strictement réglementée, elle l'est beaucoup moins sur les réseaux sociaux. Il arrive fréquemment que des produits du tabac soient mis en avant dans des stories *Snapchat* ou des posts *Instagram* par le biais du placement de produits. La publicité dans les séries et les clips vidéo cible aussi les jeunes.



29%

des 16-24 ans fument
régulièrement le narguilé
au Luxembourg



« L'eau filtre les substances toxiques du tabac ! »

Voilà un mythe qui a la vie dure.
En effet, c'est un non-sens.

La plupart des substances toxiques contenues dans la fumée de la pipe à eau ne sont pas solubles dans l'eau. Dans la consommation de shisha, le rôle de l'eau se limite à une chose : refroidir la fumée. Tu peux ainsi l'inhaler plus facilement. Le revers de la médaille est que tu inhales les substances toxiques encore plus profondément dans les poumons que tu ne le fais avec des produits du tabac classiques.

**Mythe
réfuté !**

Vous voulez arrêter de fumer ?

Profitez de nos consultations
gratuites sur place, par vidéo
ou par téléphone.

N'hésitez pas à nous contacter :
prevention@cancer.lu
T (+352) 45 30 331

Scannez moi

SYNAPODIA : vers une immunothérapie plus efficace

L'immunothérapie : une approche prometteuse mais perfectible

L'apparition d'anomalies (mutations) dans les cellules et la multiplication anarchique de ces cellules peuvent conduire à l'apparition de tumeurs. En général, les cellules anormales sont rapidement identifiées et efficacement détruites par les cellules immunitaires qui patrouillent dans l'organisme. Pour survivre et former une tumeur, les cellules cancéreuses doivent développer des mécanismes de protection qui neutralisent ou réduisent l'efficacité du système immunitaire. L'immunothérapie définit un ensemble d'approches visant à réactiver ou stimuler la réponse immunitaire afin de contrôler, voire éradiquer, le cancer. L'utilisation

clinique de plusieurs de ces approches a été approuvée pour le traitement de plus de 20 types de cancers. Malheureusement, si en théorie l'immunothérapie a le potentiel de pouvoir traiter la majorité des cancers, en pratique elle ne fonctionne que chez un nombre restreint de patients. Par ailleurs, l'immunothérapie n'est pas exempte d'effets indésirables et des biomarqueurs sont utilisés par les médecins pour prédire quels sont les patients susceptibles de répondre à un type d'immunothérapie. Il est primordial de comprendre les raisons de la résistance de certaines tumeurs à l'immunothérapie afin de développer des approches de contournement permettant d'améliorer le taux de réponse et l'efficacité des traitements.

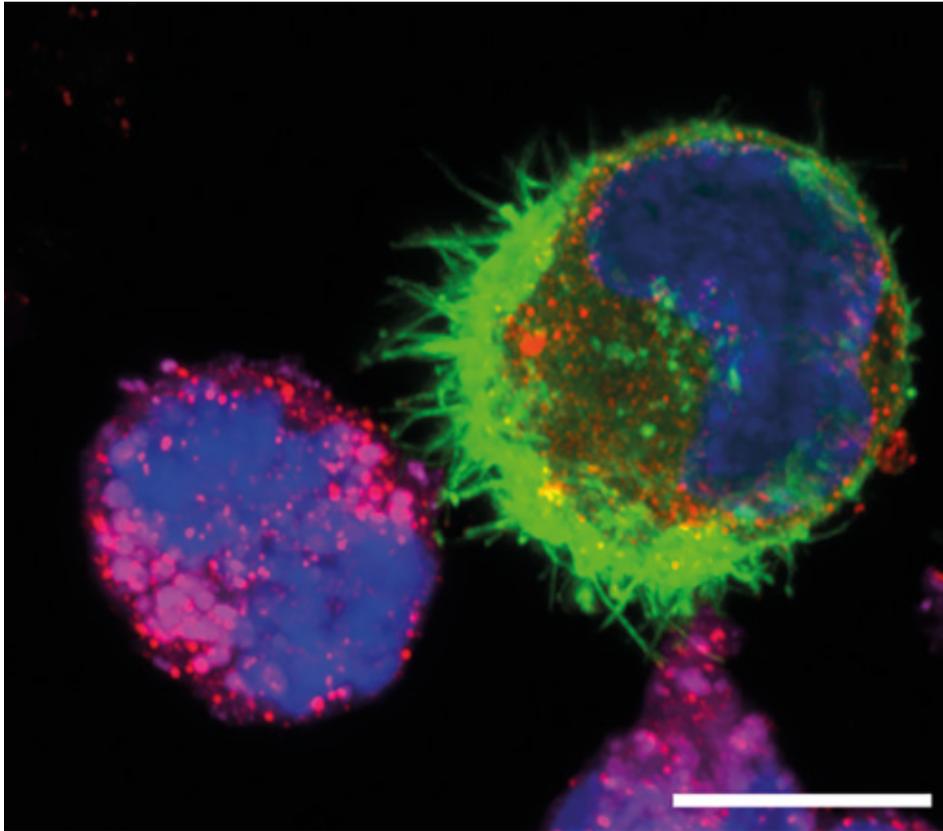
Révolution dans certains traitements du cancer

L'immunothérapie est un type de traitement du cancer qui **réactive ou stimule les défenses immunitaires de l'organisme**. Elle a révolutionné le traitement de certains cancers réputés incurables, y compris dans leurs formes avancées. Cependant, l'immunothérapie ne fonctionne que dans un nombre relativement limité de cas. La recherche actuelle tente de comprendre pourquoi afin pouvoir guérir un plus grand nombre de patients.

La Fondation Cancer a cofinancé, avec le FNR, le projet SYNAPODIA pour un montant de **426 000 €.**



Photo (de g. à d.) : Prof. S. Niclou (LIH) ; C. Thomas (LIH) ; Dr C. Bauer ; M. Schiltz (FNR) ; L. Thommes



**Lorsque les cellules
cancéreuses
échappent au
système immunitaire
elles prolifèrent et
forment des tumeurs.**

La synapse immunologique : un champ de bataille entre cellules immunitaires et cellules cancéreuses

Les lymphocytes cytotoxiques (cellules immunitaires tueuses) jouent un rôle central dans la défense de l'organisme contre les cellules cancéreuses. Ils interagissent physiquement avec les cellules cancéreuses par le biais d'une interface spécialisée nommée « sy-

napse immunologique ». La synapse immunologique est indispensable à la reconnaissance et l'élimination des cellules cancéreuses. Suite à leur activation, les lymphocytes cytotoxiques libèrent des molécules toxiques dans la synapse immunologique. Ces molécules s'accumulent dans la synapse et induisent la perforation et la mort des cellules cancéreuses. Dans le projet *SYNAPODIA*, l'équipe du Dr Clément Thomas (département *Cancer Re-*

search du *Luxembourg Institute of Health*), concentra son attention sur le côté tumoral de la synapse immunologique - qui reste relativement peu exploré à ce jour en comparaison du côté immunitaire. Sur la base de récents résultats, l'équipe pense que les cellules cancéreuses peuvent altérer la morphologie et le fonctionnement de la synapse immunologique pour échapper aux lymphocytes cytotoxiques.

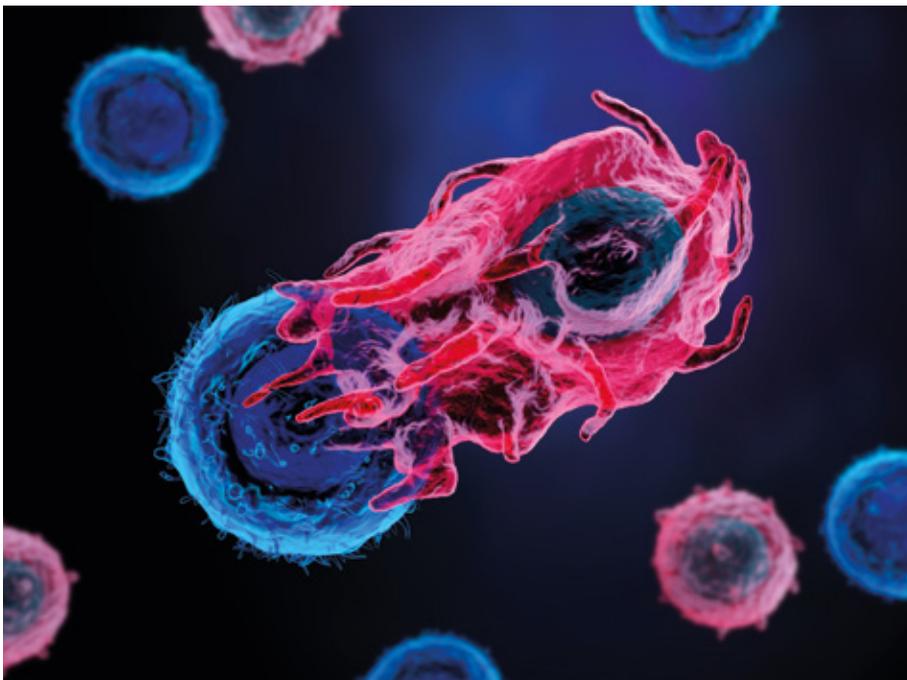
« L'échappement des tumeurs aux cellules immunitaires cytotoxiques est un obstacle majeur à l'efficacité de nombreuses approches d'immunothérapie. Une meilleure compréhension des mécanismes fondamentaux qui sous-tendent la résistance des tumeurs au système immunitaire est indispensable au développement d'immunothérapies plus efficaces. »

Dr Clément Thomas

Un bouclier moléculaire pour échapper à la réponse immunitaire

Grâce à des techniques de microscopie à haute résolution permettant d'observer des cellules vivantes, l'équipe du Dr Clément Thomas a récemment découvert que les cellules cancéreuses n'attendent pas passivement leur élimination par le système immunitaire. Au contraire, elles peuvent répondre rapidement à l'attaque de lymphocytes cytotoxiques en modifiant localement leur architecture et en déployant une sorte de bouclier moléculaire qui empêche la formation d'une synapse immunologique fonctionnelle. Un des objectifs principaux du projet *SYNAPO-DIA* est de caractériser en détail la nature et composition de ce bouclier moléculaire afin de comprendre comment il protège les cellules cancéreuses de la mort induite par les lymphocytes cytotoxiques et de concevoir de nouvelles stratégies pour restaurer une réponse immunitaire efficace contre les

tumeurs. En effet, des recherches antérieures ont révélé que le blocage de la formation du bouclier moléculaire suffit à rendre les cellules cancéreuses sensibles à la destruction par les lymphocytes cytotoxiques. Inversement, des modèles expérimentaux ont montré qu'une stimulation de la capacité des cellules cancéreuses à élaborer un bouclier moléculaire résulte en une résistance accrue aux lymphocytes. La caractérisation du bouclier moléculaire représenterait une percée scientifique ayant des retombées importantes sur la recherche fondamentale et la recherche translationnelle (qui a pour but de convertir les découvertes en innovations cliniques). Ce mécanisme de protection semble être commun à plusieurs types de cancers, comme le cancer du sein, des ovaires, de la peau, du cerveau et du poumon ; les découvertes du projet pourraient donc avoir des implications pour le traitement de différents cancers.



Dr Clément Thomas

Le Dr Clément Thomas est le *Group Leader* du groupe *Cytoskeleton & Cancer Progression* au *Luxembourg Institute of Health* depuis 2015.

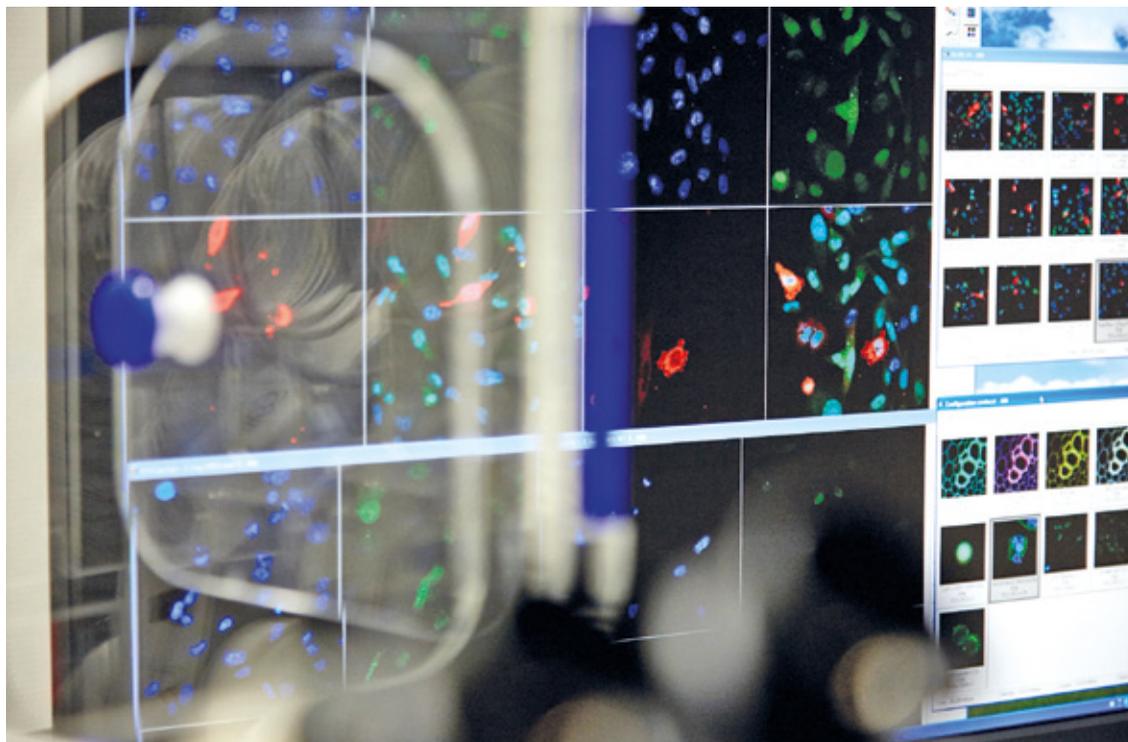
L'objectif de sa recherche est de développer de nouvelles approches thérapeutiques pour prévenir ou stopper la dissémination des tumeurs dans l'organisme (ou métastase) et rétablir une réponse immunitaire antitumorale efficace. Son expertise est centrée sur le cytosquelette, textuellement : le squelette des cellules.



Voir la vidéo



Scannez moi



Désarmer les tumeurs pour les rendre sensibles à l'immunothérapie

Le projet *SYNAPODIA* s'articule autour de trois objectifs principaux. 1 : Dis-séquer la structure et la composition moléculaire du bouclier déployé par les cellules cancéreuses afin d'identifier des cibles thérapeutiques potentielles pour abolir la résistance des cellules tumorales à l'attaque des lymphocytes cytotoxiques. 2 : Caractériser en détail les altérations systémiques du microenvironnement immunitaire tumoral induites par le bouclier. Des résultats préliminaires suggèrent que parallèlement à son rôle de protection, le bouclier pourrait désactiver durablement les lymphocytes cytotoxiques et leur faire perdre leur capacité à attaquer d'autres cellules cancéreuses. 3 : évaluer le potentiel thérapeutique du ciblage du bouclier en combinaison

avec des traitements d'immunothérapie existants. « *Nous pensons que le mécanisme d'évasion immunitaire sur lequel nous nous focalisons dans ce projet est une cause importante de la résistance des tumeurs à l'immunothérapie,* » explique le Dr Thomas. « *Nous devons maintenant étudier les voies moléculaires sous-jacentes à ce mécanisme et identifier les composants moléculaires qui pourraient servir de cibles thérapeutiques pour le traitement du cancer. Notre projet a le potentiel de jeter les bases de nouvelles stratégies pour améliorer l'efficacité de l'immunothérapie et la rendre opérationnelle dans un plus grand nombre de patients.* »

Notre système immunitaire au quotidien

Notre organisme produit **plusieurs milliards de cellules** immunitaires chaque jour.

Le système immunitaire protège **quotidiennement** l'organisme contre le développement de tumeurs.

En savoir plus sur le projet

Dirigé par le Dr Thomas, le projet *SYNAPODIA* vise à mieux caractériser le côté tumoral de la synapse immunologique et à établir sa fonction dans la résistance des cellules cancéreuses aux lymphocytes cytotoxiques.



ccp.lih.lu

Positiver au quotidien – Les clés du succès



Sur les réseaux sociaux, comme dans la vraie vie, la clé d'une bonne santé psychique est souvent la confiance en soi. Cela semble simple, mais c'est en fait une chose parmi les plus difficiles qui soient, vous le savez bien.

« *J'ai peur de le faire.* » ou encore « *Je n'y arrive pas !* » On entend souvent des phrases de ce genre, et peut-être tenez-vous ce genre de propos de temps en temps. Disons-le d'emblée : douter de soi n'est une mauvaise chose en soi. Cela fait partie du développement de l'identité !

Heureusement, la confiance en soi, ça s'apprend !

Comment renforcer la confiance en soi ?

Vous devez commencer par vous poser les questions suivantes : « *Qu'est-ce que je fais bien au juste ? Quels sont **mes points forts** ?* » Peut-être vous êtes empathique et vous arrivez à vous mettre à la place d'autres personnes ? Peut-être

vous êtes sportif et vous tirez beaucoup d'estime de soi de vos performances sportives ? Cela peut beaucoup vous aider quand, par exemple, vous vous inquiétez pour l'avenir. Quelles sont vos matières fortes à l'école ? Quel métier voulez-vous faire plus tard ? Si vous savez ce que vous aimez faire et savez bien faire, il vous est plus facile de répondre à ces questions. Vous ne serez pas étonné de constater que, dès que vous vous inquiétez moins pour l'avenir, votre santé psychique s'améliorera.

Les médias sociaux – Mode d'emploi

Utilisez les médias sociaux de manière ciblée, **avec un but précis !**

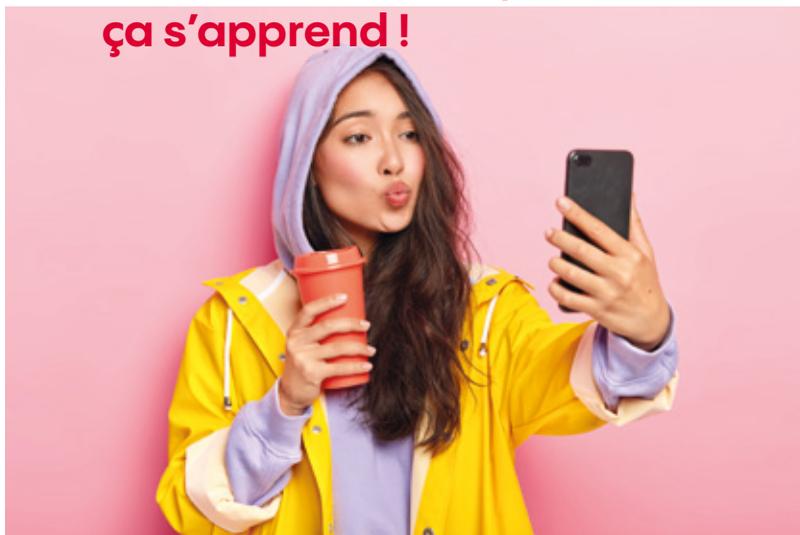
Entretenez vos amitiés dans la vie réelle !

N'ouvrez pas les applis quand vous sortez avec des amis ! Les expériences vécues dans **la vie réelle procurent plus de bonheur que leur souvenir sous forme numérique.**

Suivez des profils qui vous rendent heureux et qui stimulent vos passions !

Faites une pause si les médias sociaux ne vous réussissent pas.

Heureusement, la confiance en soi, ça s'apprend !





Il en est de même pour **vos points faibles** ! Une faiblesse n'est pas forcément un drame. Si, par exemple, vous savez que la natation est le sport dans lequel vous êtes le moins bon, vous ne devez pas vous énerver si vous n'arrivez pas à suivre au cours de natation !

Savoir que tout le monde a ses faiblesses, changera votre façon de traiter les autres. De la même manière que vous attendez des autres de la compréhension pour vos faiblesses, vos amis apprécieront que vous vous montrez compréhensif à l'égard des leurs ! Connaître ses points forts et ses faiblesses a aussi un effet secondaire : **plus vous as confiance en vous, moins vous tombez sous l'influence d'autres personnes.**

Voici quelques conseils simples pour renforcer votre système immunitaire psychique :

Dites-vous : « *Je m'aime !* » Vous prenez ainsi conscience de ce que vous savez bien faire.

Traitez-vous comme vous traiterez un ami ! Quand il vous arrive de ne pas être content de vous, imaginez comment vous soutiendrez un ami se trouvant dans cette situation.

Adoptez la devise « *Je peux le faire* » ! Essayez de faire de nouvelles choses.

Tenez un registre des « bons points » ! Quand vous n'avez pas le moral, il vous suffit de jeter un coup d'œil à votre carnet pour y voir tous vos succès

Félicitez-vous de vos progrès !



Scannez moi →



Restez sur vos gardes !
N'envoyez jamais de photos intimes à des étrangers.



Demandez de l'aide !
Cherchez un interlocuteur adulte si vous êtes victime de cyberharcèlement.
BEE SECURE 80021234



Ne publiez jamais votre adresse, votre numéro de portable ou vos mots de passe sur Internet.



Protégez vos amis :
demandez-leur leur autorisation avant de publier une photo sur laquelle on voit d'autres personnes.

Vous voulez arrêter de fumer ?



Le soutien par un professionnel de santé peut doubler les chances de succès d'un fumeur qui veut arrêter.

Consultation gratuite sur place, par vidéo ou par téléphone

T 45 30 331, E prevention@cancer.lu
maviesanstabac.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 à 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.