

info cancer



n°108

PREVENTION

**Des tatous
pour sensibiliser
les enfants**

PAGE 13

RECHERCHE

**Comprendre les
mécanismes
fondamentaux
qui produisent
les métastases**

PAGE 16

FOCUS

**Parler du
cancer :
trouver le
ton juste**

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A portrait of S.A.R. la Grande-Duchesse, a woman with short, styled blonde hair, wearing a dark green blazer over a white top. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a bright window with light blue curtains and two decorative plates on a shelf.

**« En tant que présidente
d'honneur de la
Fondation Cancer,
il me tient à cœur que
notre engagement
pour les patients
ne cesse jamais. »**

S.A.R. la Grande-Duchesse



**Découvrez
le message
vidéo dans son
entièreté**



Scannez moi



Chers lecteurs,

Comment soutenir un proche qui a le cancer ? Nous sommes nombreux à nous être posé la question et à hésiter dans la manière de faire. Face à l'impact de ce diagnostic, on peut parfois se sentir démuni. Pourtant, maintenir le lien et la communication est primordial pour les patients. C'est un enjeu majeur pour tous. Dans cette épreuve de vie, les mots justes peuvent faire une grande différence.

La Fondation Cancer a donné la parole aux personnes concernées : la campagne *#CommentTeDire*, nous a

permis de collecter près de 300 témoignages de patients et de leurs proches qui réaffirment l'importance de se sentir entourés et de parler quand la maladie vous frappe. Dans cette édition de *l'info cancer*, vous découvrirez certains de ces témoignages qui illustrent les conseils de nos psychologues.

Nous vous proposons également une rétrospective sur le *Relais pour la Vie 2022*, événement phare de la solidarité de tous envers les patients.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Lucienne Thommes
Directrice

infocancer n°108

Nombre d'exemplaires : 89 500

Impression : Techprint (imprimé au Luxembourg)

Photos : Catherine Delbrouck, Centre François Baclesse, Claude Piscitelli, iStock, Maison du Grand-Duc, Pexels
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



Nouveau groupe de paroles – Vendredi 1^{er} juillet

Mutations génétiques BRCA1 ou BRCA2 – Exprimez ses vécus, ressentis & inquiétudes



Entre 5 % à 10 % des femmes touchées par un cancer du sein sont porteuses de la mutation génétique BRCA1 ou BRCA2. Elles présentent un risque élevé de cancer du sein et/ou de cancer de l'ovaire.

Pour faciliter l'échange mutuel et le soutien moral entre femmes concernées, la Fondation Cancer propose un groupe de paroles avec notre psycho-oncologue Martine Risch qui encadre le groupe.

Défini comme un temps de rencontre et de réflexion, ce groupe de parole offre un espace de soutien et de partage pour donner à chacune la possibilité d'exprimer ses vécus, ses ressentis, ses inquiétudes et ses questions.

**Bénéficiez
d'un échange
mutuel et d'un
soutien moral**

Horaire : 15h - 16h30

Langue : français

Lieu : séance en ligne (une invitation du programme *GoToMeeting* vous sera envoyée)

Tarif : gratuit

Inscription :
patients@cancer.lu



Samedi 2 juillet Gesondheetslaf

Dans le cadre du *Triathlon international* d'Echternach, la Fondation Cancer invite cordialement à sa traditionnelle course de santé (*Gesondheetslaf*) toutes les personnes intéressées. Cette manifestation a notamment pour objectif d'encourager l'activité physique.



<https://trilux.lu/triathlon-echternach/program/>

Jeudi 22 septembre Luxembourg Times BusinessRun

En 2022, le *Luxembourg Times BusinessRun* aura lieu sous forme hybride (en présentiel et en virtuel). Mais dans tous les cas, comme par le passé, une partie des frais d'inscription sera reversée à la Fondation Cancer.



www.business-run.lu

Rapport d'impact 2021

Ce rapport d'impact souligne qu'ensemble, donateurs et bénévoles œuvrent à nos côtés pour la concrétisation d'un rêve commun : celui d'un monde sans cancer.



L'année 2021 à la Fondation Cancer fut marquée par le lancement de deux nouvelles campagnes de prévention sur les facteurs de risques de cancer : l'alcool avec son *Sober Buddy Challenge* et le soleil avec les stations de crème solaire gratuite.

La Journée mondiale contre le cancer, les consultations et les aides financières pour les patients, le *Relais pour la Vie* concrétisent le fait que les patients sont au cœur de nos préoccupations.

Et nous espérons que les six projets de recherche soutenus en 2021 font avancer nos connaissances sur le cancer.

>2 M €

pour soutenir la recherche
en oncologie en 2021

En 2021, la Fondation Cancer a soutenu les patients en difficulté financière, en octroyant des aides à hauteur de **479 700 €**

2021 en faits

Le rapport d'impact 2021 de la Fondation Cancer est téléchargeable et consultable sur notre site cancer.lu. Ce rapport bilingue donne un aperçu sur les faits marquants de l'année écoulée, les actions menées, les services proposés ainsi que nos comptes annuels.

Scannez moi



Parler du cancer : trouver le ton juste

Le cancer met à rude épreuve les patients et leur entourage. Les mots peuvent alors reconforter et redonner du courage, mais ils peuvent aussi blesser lorsqu'ils ne sont pas mûrement réfléchis. Qu'est-ce que les malades veulent entendre et à quoi doit-on faire attention quand on communique avec eux ? Dans le cadre de notre campagne *#CommentTeDire*, nous avons donné la parole à des personnes concernées.

Ensemble, trouvons
les mots justes pour
parler du cancer.

Trouver le ton approprié

Parler du cancer peut être tout aussi difficile qu'indispensable. Les malades veulent se confier, leur entourage veut les soutenir. Il est alors crucial de bien choisir ses mots, car on ne veut pas infliger des souffrances supplémentaires aux personnes touchées par la maladie. Comme il peut s'avérer difficile de trouver le ton approprié, il est d'autant plus important de s'intéresser à ce que ressent et pense l'interlocuteur et d'en tenir compte dans les échanges. A l'occasion de la *Journée mondiale contre le cancer*, la Fondation Cancer a lancé la

campagne *#CommentTeDire* et a demandé à des patients et à leur entourage de témoigner. Quelles paroles leur ont fait du bien, lesquelles les ont blessés ? Qu'auraient-ils aimé entendre ?

Il faut adopter le ton et le comportement appropriés dès le diagnostic. Les personnes concernées peuvent éprouver des difficultés à parler de leur maladie. C'est pourquoi il est important dès le départ de les laisser libres d'en parler ou non. Beaucoup parlent très ouvertement et en toute transparence de leur maladie pour briser la glace et ainsi éviter qu'elle devienne un sujet tabou. « *Que l'on parle ouvertement de la maladie me facilitait la vie, cela me permettait de montrer que j'étais toujours moi-même* », explique Laura à l'enquête. Communiquer requiert énormément de tact, surtout lorsqu'on a affaire à des enfants et à des adolescents.

Une campagne qui fait mouche

Au total, **296 patients et proches** ont fait part de leurs expériences.

#Comment TeDire



Dès le début, il est important de laisser les personnes concernées décider elles-mêmes si et comment elles veulent parler du diagnostic

« Chacun est différent, cependant je pense qu'il ne faut pas se cacher de cette maladie. Cela peut arriver à tout le monde, c'est pourquoi il est important de partager son expérience. »

Laurent



De façon générale, il est blessant pour les personnes concernées de leur suggérer, consciemment ou non, que la maladie et son évolution sont entre leurs mains

Des phrases qui peuvent être blessantes

Il faut veiller à ne pas bombarder les personnes concernées de questions médicales pointues auxquelles elles ne sont peut-être pas en mesure de répondre et qui non seulement les laissent désemparées mais encore les dépassent. Tout le monde peut être touché par le cancer, quel que soit l'âge et la forme physique. C'est justement pourquoi des réflexions du genre « *Mais tu es encore si jeune* » ou « *Mais tu vis si sainement* » sont souvent perçues comme blessantes. Cela revient à insinuer qu'un mode de vie sain permet d'éviter le cancer. Bien sûr, il y a des facteurs favorisant le cancer, mais le plus souvent le cancer résulte de mutations arbitraires incon-

trôlables. Sous-entendre qu'une maladie est évitable peut engendrer des émotions négatives chez les personnes concernées parce qu'elles peuvent croire qu'elles sont responsables de leur affection.

En résumé, c'est blessant pour les personnes concernées de s'entendre dire, consciemment ou non, que la maladie et son évolution sont entre leurs mains. De nombreux participants à l'enquête ont indiqué que des phrases du genre « *Tu dois être fort* » ou « *Tu dois te battre maintenant* » n'apportent pas grand-chose, elles ne font qu'imposer une obligation à une personne malade alors qu'on devrait plutôt la libérer de certaines d'obligations.

« J'ai parlé très ouvertement de la maladie. Avant le diagnostic, je n'avais pas vraiment conscience à quel point le cancer est un sujet tabou. J'ai très souvent pris l'initiative d'en parler pour briser la glace et montrer à mon entourage que ce n'est pas du tout un sujet tabou pour moi. Que l'on parle ouvertement de la maladie me facilitait la vie, cela me permettait de montrer que j'étais toujours moi-même. »

Laura

Plus de normalité, moins d'alarmisme

La « rhétorique du combat », en particulier, procède peut-être de bonnes intentions, elle n'en établit pas moins une analogie problématique. Dans un article paru dans le quotidien allemand *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, le journaliste Markus Günther explique que les paroles d'encouragement sont une tentative de refouler la peur de la mort et de passer à la contre-offensive, du moins verbalement. C'est ignorer qu'il n'existe aucune preuve scientifique de l'existence d'un lien de causalité entre les dispositions mentales du patient et l'évolution de la maladie. Au contraire, encourager les patients à se battre peut renforcer chez eux le sentiment de

devoir faire face à un danger de mort imminent et les mettre sous pression. En relation avec le cancer, il faut renoncer aux métaphores guerrières et adopter un langage neutre.

Pendant leur traitement, les patients aspirent à un minimum de normalité, plutôt qu'à l'alarmisme à outrance. Les malades ont aussi une vie en dehors du diagnostic de cancer et il faut trouver d'autres sujets de conversation et perpétuer des routines – dans la mesure où les malades en ont la force. Il arrive souvent que les patients ne soient plus invités à participer à certaines activités car on part du principe qu'ils ne s'en sentent pas la force. Or cela ne fait qu'amoindrir leur autonomie et aggraver encore plus leur sensation d'isolement.



Quelles paroles sont perçues comme faisant du bien ?

Comment vas-tu aujourd'hui ?

Si je peux faire quelque chose pour toi, je suis à ta disposition.

Si tu as envie de parler, je suis là pour t'écouter.

Tu peux m'appeler à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.

Ne va pas t'imaginer devoir traverser ces épreuves tout(e) seul(e), tu peux compter sur nous, nous sommes toujours là pour toi.

Même si on ne trouve pas toujours les mots justes, n'hésite pas à dire si on peut t'aider d'une manière ou d'une autre.

Je pense à toi !

« Cela fait du bien de parler d'autre chose. Un jour, des amis ont sonné à ma porte. Ils avaient apporté un panier pique-nique et ont dit, tu n'as sans doute pas encore mangé grand-chose, rattrapons cela ensemble maintenant. Souvent, des gestes en disent plus long que des mots. »

Carole



L'empathie plutôt que la pitié

Peggy, qui avait 19 ans lorsque son cancer a été diagnostiqué, a confié combien cela avait été important à l'époque de se sentir intégrée. Son entourage lui a constamment demandé si elle voulait participer aux sorties en discothèque ou au cinéma et l'a laissée en décider elle-même, même au dernier moment. Pour éviter que des malades ne se mettent en retrait, il faut leur proposer des choses plutôt que leur en imposer. Cela vaut aussi pour la manière de communiquer. S'il faut bien sûr choisir ses mots, cela ne signifie pas forcément que l'on doit soudain changer de ton du tout au tout avec les malades. L'humour, même très noir, peut faire du bien car il donne une impression de normalité et détend l'atmosphère. Par contre, les manifestations de pitié excessives sont souvent perçues par les patients comme négatives et dévalorisantes. « *Les gens confondent peut-être compassion et pitié sans le vouloir, a indiqué une personne dans notre enquête, je ressens la pitié comme très blessante.* »

Les personnes qui côtoient des malades atteints de cancer doivent garder à l'esprit que l'ennemi du bien n'est pas le mal, mais les paroles bien intentionnées. De nombreuses personnes touchées par la maladie ont indiqué que des paroles d'encouragement du genre « *Cela va s'arranger* » ou « *Cela aurait pu être pire* » produisent exactement l'effet contraire à l'effet voulu. Elles minimisent les souffrances des patients plutôt qu'elles ne leur redonnent espoir. Même les conseils, a constaté Sonja, ne l'ont pas toujours aidée. Elle aurait préféré entendre des témoignages de compréhension.

« Je ne voulais pas qu'on s'apitoie sur moi, j'étais reconnaissante de l'écoute et de la compassion qu'on me témoignait. »

Mariette

Quelles paroles sont perçues comme peu utiles

J'ai de la peine pour toi.

Je connais quelqu'un qui a eu la même maladie que toi ...

Tu dois te battre, tu dois écouter ton corps, tu dois réfléchir aux erreurs que tu as commises par le passé, tu dois ...

Comment est-ce possible que cela arrive à un adepte d'un mode de vie sain comme toi ?

Ne te fais pas de soucis.

Combien de temps te reste-t-il ?



Que peut-on faire en tant que proche lorsque les mots vous manquent ?

Tout simplement écouter, prendre dans ses bras et dire « les mots me manquent »

Être présent auprès de la personne malade et entreprendre des choses avec elle

Rassurer et consoler, pleurer ensemble et reprendre espoir ensemble

Admettre que l'on ne sait pas quoi dire, demander ce qui est opportun et laisser à la personne atteinte de cancer du temps pour répondre

Il y a plus important que les mots : être présent. Il faut toujours apporter son soutien et témoigner son amour

Les proches face au cancer

Les proches doivent faire preuve de beaucoup d'empathie ; cependant, essayer de se mettre à la place de quelqu'un ne signifie pas automatiquement que l'on sait ce que l'interlocuteur ressent au fond de lui-même. Des paroles comme « *J'imagine ce que tu ressens* » ou « *Je sais ce que tu devrais faire* » sont déplacées et peuvent être perçues comme intrusives. D'une manière générale, on constate que les malades ne souhaitent ni grands gestes ni grands discours, mais qu'une simple présence ou une oreille attentive apportent déjà beaucoup. Reconnaître sincèrement que les mots nous manquent, mais qu'on est là, proposer des aides concrètes comme faire les courses ou accompagner à des examens médicaux, est extrêmement précieux pour de nombreux malades.

Parler ouvertement et en toute franchise, voire exprimer ses propres désarroi et tristesse, n'est pas une preuve de faiblesse mais de sincérité. Quand les mots viennent à manquer, effleurer de la main ou faire silence ensemble peut reconforter. Un proche ayant participé à notre enquête a recommandé d'écrire des lettres lorsque parler s'avère difficile. Ne pas se manifester du tout auprès des patients par peur de ne pas savoir quoi dire est pire que de ne pas trouver d'emblée les mots justes. Les proches peuvent avoir tout intérêt à analyser au préalable ce qu'ils ressentent personnellement pour éviter de se retrouver au centre de l'attention au cours de la conversation. Ils devraient aussi s'informer de leur côté sur le diagnostic pour épargner à la personne malade de tout raconter pour la énième fois. En résumé, il faut poser des questions si c'est opportun. Si cela ne l'est pas, il faut laisser les malades tranquilles.

« Je demandais au préalable si on pouvait en parler. En général, c'était bienvenu. Poser des questions était plus facile que de dire quelque chose à l'aveuglette. Ma mère pouvait répondre à son rythme. »

Marianne





Même après un cancer, les ex-patients éprouvent encore le besoin de parler et qu'on les soutient

Pouvoir se mettre en retrait est indispensable pour les malades, mais aussi pour leur entourage. Pour pouvoir aider, il faut avoir soi-même suffisamment de force. Un proche a ainsi indiqué que, pendant la maladie de son père, il faisait parfois une journée de pause avant de retourner, plein d'énergie, à son rôle de proche aidant. Les proches sont aussi touchés par la maladie, ils ont aussi besoin de souffler de temps en temps.

Comme cet article le montre, on peut commettre beaucoup d'erreurs dans la communication avec des personnes atteintes de cancer, mais la communication demeure indispensable, même après. « *Après mon traitement, lorsque j'ai repris le travail, je me sentais seule,*

abandonnée, perdue, rapporte une personne concernée. On ne me demandait plus comment j'allais, alors que j'aurais eu besoin de soutien justement à ce moment-là. » Après un cancer, il est fréquent que les ex-patients éprouvent le besoin de parler et qu'on les aide, mais qu'ils aient des réticences à le dire. D'une manière générale, il faut aller vers les personnes atteintes de cancer et leur proposer de l'aide, mais il faut aussi respecter leur tranquillité. Concilier ces extrêmes exige du temps et des efforts, mais un soutien sincère peut faire énormément de bien aux malades, comme à leur entourage.

Rédaction : Max Tholl

« J'ai montré à mon mari que je suis là pour lui, sans forcément parler, et je lui ai donné un sentiment de sécurité. Nous avons pleuré ensemble, nous avons repris espoir ensemble. Mais je l'ai toujours laissé tranquille quand il en avait besoin. »

Anonyme

Le double jeu du soleil

Les rayonnements ultraviolets

Le rayonnement solaire comprend : la lumière visible, l'infrarouge et l'ultraviolet (les rayonnements UV). Vous voyez la lumière, vous sentez la chaleur des rayonnements infrarouges, mais vous ne voyez ni ne sentez les UV. La plupart des méfaits du soleil sont dus aux rayonnements ultraviolets. Et comme ils sont invisibles, les UV sont d'autant plus dangereux.

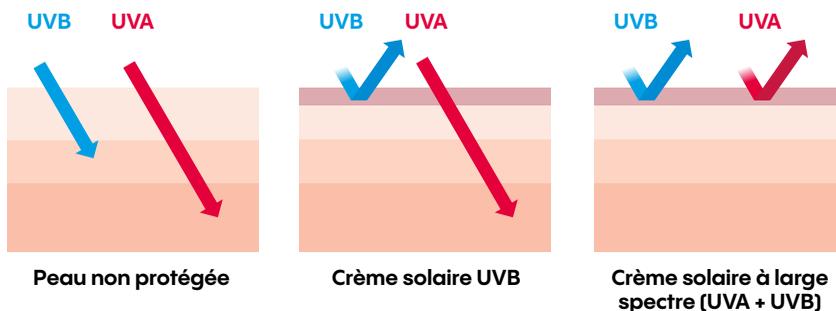
~ 80 %
des rayonnements UV traversent sans problème la couverture nuageuse

Les UV et votre peau

Lorsque les rayons UV atteignent votre peau, celle-ci essaie aussitôt de se protéger. D'une part, sa couche supérieure, l'épiderme, s'épaissit, sans que vous le remarquiez. D'autre part, la peau se met à produire un pigment appelé mélanine. La mélanine fait que vous bronzez. Le bronzage n'est en fin de compte rien d'autre qu'un mécanisme de protection de votre peau !

C'est aussi la raison pour laquelle les personnes au teint mat sont mieux protégées contre les rayons UV. Le soleil n'est pas pour autant sans danger pour elles. Avez-vous le teint mat ? Vous pouvez aussi attraper des coups de soleil, c'est juste que c'est moins visible.

Les crèmes solaires protègent la peau des rayons UV



Soleil : mode d'emploi

Évitez le soleil intense **du midi** (11h-15h)

Couvrez-vous avec des **vêtements** et une **casquette** pour protéger la peau des rayonnements UV

Protégez vos yeux à l'aide des **lunettes de soleil** avec un label de qualité (UV 400)

Appliquez de la crème solaire **régulièrement** et **généreusement**

Respectez le **temps d'exposition maximal au soleil**

Protégez-vous lors d'une baignade car **l'eau reflète** les rayonnements UV ce qui renforce encore leurs effets nocifs

Calculez votre temps d'exposition maximal

***Temps d'autoprotection** : c'est la durée maximale durant laquelle vous pouvez rester exposé au soleil sans prendre de coup de soleil

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

Votre temps d'autoprotection multiplié par l'indice de votre protection solaire divisé par deux = votre temps d'exposition maximal

$$\begin{array}{c}
 \text{10 min} \\
 \text{Temps d'autoprotection}
 \end{array}
 \times
 \begin{array}{c}
 \text{30} \\
 \text{Indice de protection}
 \end{array}
 / 2 =$$

150 min bain de soleil par jour

A quoi faut-il faire attention en cas de taches inhabituelles ? La règle ABCDE :

E Évolution

le grain de beauté est évolutif dans sa taille (largeur), sa couleur ou son épaisseur

D Diamètre

le grain de beauté a un diamètre supérieur à six millimètres

Si vous repérez sur votre corps un grain de beauté qui répond à ces critères, ou si vous avez un doute, consultez un ou une dermatologue.

C Couleur

présence de plusieurs couleurs, pas de couleur homogène

A Asymétrie

le grain de beauté n'est pas symétrique, il n'a pas de forme définie

B Bordure

les bords ne sont pas réguliers mais déchiquetés

Comment reconnaître un mélanome ?

Sachez tout d'abord que tout le monde peut avoir un cancer de la peau. Mais certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. Vous devez faire plus particulièrement attention si :

vous avez le teint clair et les cheveux blonds ou roux

vous avez beaucoup de taches de rousseur et de grains de beauté de grande taille

vous avez des antécédents de cancer de la peau dans votre famille

vous avez attrapé beaucoup de coups de soleil par le passé

La peau est certainement la partie du corps la plus à risque du soleil. Mais les yeux sont eux aussi menacés

Les bienfaits du soleil

Le soleil n'a pas que des effets négatifs.

Facteur de bonne humeur : En effet, la lumière du soleil stimule la production de l'hormone du bonheur, la sérotonine. En été, vous vous sentez plus sociable et vous avez plus d'énergie. Booster de vitamine : les rayons du soleil stimulent la synthèse de la vitamine D au niveau de la peau. 15 à 30 minutes d'exposition suffisent pour produire la dose journalière dont votre corps a besoin. La vitamine D joue un rôle essentiel dans la solidité de vos os, et elle peut prévenir des maladies osseuses comme l'ostéoporose.

Les méfaits du soleil

Coups de soleil, insolation et yeux qui brûlent : l'abus de soleil a suffisamment de conséquences à court terme.

Mais ces dernières cachent des conséquences encore plus graves, les conséquences à long terme :

Domages à votre patrimoine génétique ; le cancer de la peau : le mélanome et le carcinome cutané ; la diminution de l'élasticité de la peau et les maladies oculaires comme la cataracte.

Le soleil a beaucoup d'effets positifs sur la santé, mais il n'en est pas moins dangereux. A vous de trouver le juste milieu.



Le double jeu du soleil

Lire l'édition complète du *den ins!der*



Les stations crème solaire sont de retour

Face au succès de la campagne de prévention solaire lancée en 2021, cet été, neuf nouvelles stations de crème solaire gratuite viendront compléter les dix stations implantées l'année dernière.

En tout, ce sont 19 lieux dans 12 communes qui s'associent à la Fondation Cancer et qui ont donné leur accord pour l'implantation de station de distribution de crème solaire sur leur territoire.

De simples distributeurs ? Pas seulement !

Les stations sont bien plus que de simples distributeurs de crème solaire. Elles sont équipées d'un distributeur, sans contact, de crème solaire minérale SPF 50+ et labélisé COSMEBIO, qui contient 98 % d'ingrédients d'origine naturelle.

Une borne de mesure de la concentration des UV informe en temps réel de l'intensité et donc du danger - de ces derniers.

Un spot de prévention rappelle les bons gestes pour se protéger du soleil.

19 stations
de crème solaire
gratuite
en 2022 dans tout
le Luxembourg



Scannez moi

Une crème solaire minérale respecte l'environnement

Elle a tendance à laisser des traces blanches, qui proviennent de l'utilisation de filtres solaires minéraux d'**origine naturelle**.



Comment appliquer notre crème solaire minérale ?

- 1 Assurez-vous de ne **pas** avoir la peau mouillée
- 2 Commencez par **une seule dose** de crème
- 3 Appliquez la crème par **petite touches**
- 4 **Étalez** graduellement
- 5 Massez pour **bien faire pénétrer** la crème

Un **tatou** pour sensibiliser les **enfants**

Au Luxembourg, plus de

43 000

enfants entre six et dix ans ont reçu un tatouage UV éphémère

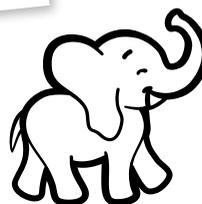
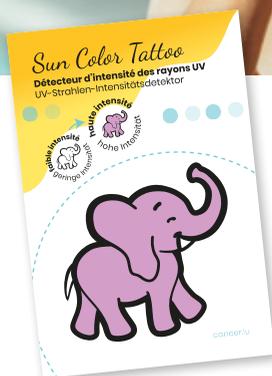
Les enfants ne sont pas conscients des effets nocifs du soleil. Ils ont pourtant la peau plus fine et plus sensible que celle des adultes. Les rayons UV y pénètrent plus facilement et endommagent leurs cellules. Des coups de soleil à ce jeune âge peuvent provoquer des cancers à plus long terme ...

Il est donc primordial de sensibiliser les enfants aux bons gestes à adopter face au soleil.

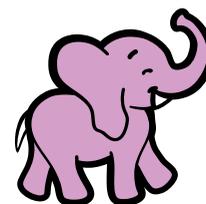
C'est pourquoi, afin de compléter la campagne des stations de crème solaire, la Fondation Cancer a lancé pour la première fois cette année une action de prévention solaire dans les écoles fondamentales du Luxembourg.

Des tatouages éphémères, dont la couleur vire du blanc au violet au contact des rayons UV, montrent aux jeunes non seulement l'effet direct du soleil sur leur peau, mais aussi l'utilité de la crème solaire.

Comme les éléphants qui s'enduisent de boue pour protéger leur peau des rayons solaires, si nous faisons de même avec la crème solaire ?



Faible intensité



Haute intensité

Les tatouages éphémères virent du blanc au violet au contact des rayons UV montrant ainsi aux jeunes non seulement l'effet direct du soleil sur leur peau, mais aussi l'utilité de la crème solaire.

Ce poids qui pèse

Le surpoids chez les élèves luxembourgeois – Aperçu

Selon une étude menée en 2020, presque dix pourcents de tous les élèves du pays sont en surpoids. Et cette tendance est à la hausse : depuis 2012, le pourcentage d'élèves en surpoids au Luxembourg a presque doublé ! En 2012, 6 % des élèves du fondamental et 6,9 % des élèves du secondaire étaient concernés.

Et chez les élèves souffrant de surpoids extrême, c'est-à-dire d'obésité, la tendance est également à la hausse, passant de 5,1 % en 2012 à 7,5 % en 2020.

Si l'on comptabilise les cas de surpoids et d'obésité, pratiquement un cinquième des élèves du pays sont touchés. **Le Luxembourg se situe ainsi au-dessus de la moyenne mondiale.**

Enseignement à distance, beaucoup de temps devant la télévision ou un écran d'ordinateur, moins de sport : la pandémie a aggravé le problème du surpoids chez les jeunes.

Selon l'*Organisation mondiale de la santé* (OMS), 60 % de tous les enfants en surpoids deviennent des adultes en surpoids. Et c'est un problème grave !



Une personne est « trop grosse » quand son poids a des conséquences négatives sur sa santé

Les conséquences du surpoids sur la santé

diabète de type 2

maladies **cardiovasculaires** (hypertension, crise cardiaque)

maladies de l'**appareil locomoteur** (articulations du genou et de la hanche, dos)

stéatose hépatique et calculs biliaires

troubles du sommeil

dérèglement **hormonal**

Or le surpoids nuit non seulement à votre santé physique, mais aussi à votre santé psychique : **dépansions**, etc. ...

L'indice de masse corporelle (IMC)

Body-Mass-Index (BMI)

s'est imposé comme principal moyen pour évaluer la corpulence d'une personne. Mais attention ! Comme l'IMC ne tient pas compte de certaines caractéristiques comme le sexe, l'âge exact et la proportion de masse musculaire et de masse osseuse, il ne constitue un indicateur pertinent que pour les adultes.

Les enfants et adolescents peuvent calculer l'IMC via le lien suivant :



imc.fr/enfant-adolescent

Un trouble du comportement alimentaire est une maladie, pas un style de vie



Trouble du comportement alimentaire

Les plus connus sont l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie (aussi appelée frénésie alimentaire).

Un trouble de l'alimentation n'est pas un état passager : il est indispensable de se faire aider.

7%

de tous les cancers sont liés au surpoids

Vous êtes en surpoids. Que faire ?

Deux causes fréquentes sont une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique. Dans un cas comme dans l'autre, le corps reçoit plus d'énergie qu'il n'en dépense ! Mais le surpoids peut avoir d'autres causes, que vous ne maîtrisez pas ! Des facteurs génétiques ou encore certains médicaments peuvent influencer sur votre poids.

Vous devez commencer par trouver les causes de votre surpoids. C'est l'alimentation qui pêche chez vous ? Mangez sainement et de façon équilibré.

Mais l'important, ce n'est pas uniquement ce que vous mangez, mais aussi quand vous mangez !

Manger à heures fixes est bon pour la santé. Soyez également physiquement actif au moins une heure par jour.

Presque 10%

de tous les élèves du pays sont en surpoids



Ce poids qui pèse

Lire l'édition complète du *den ins!der* et trouver des interlocuteurs & consultations au Luxembourg



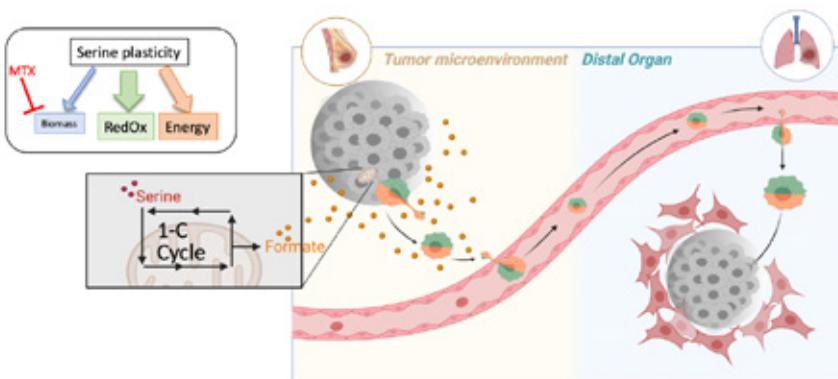
Scannez moi

Comprendre les **mécanismes** **fondamentaux** qui produisent les métastases

Cancer métastatique : un défi clinique

Les progrès de la recherche sur le cancer ont débouché sur une pléthore de thérapies systématiques et ciblées qui ont considérablement augmenté les taux de rémission de nombreux types de cancer. Cependant, il est estimé qu'en ciblant la capacité de prolifération des cellules cancéreuses, les traitements anticancéreux peuvent sélectionner par inadvertance les cellules qui présentent des caractéristiques les rendant plus aptes à s'échapper de la masse tumorale principale et à former des métastases. Malgré des progrès

significatifs, les mécanismes cellulaires qui conduisent à la propagation métastatique ne sont toujours pas complètement définis. En outre, il manque de stratégies de traitement capables de cibler les cellules qui ont colonisé un site éloigné de l'organe d'origine du cancer, ou d'empêcher leur propagation. Ce processus, connu sous le nom de métastase cancéreuse, affecte gravement le taux de survie des patients atteints de formes avancées de cancer. Il est donc impératif de développer des thérapies capables de cibler les cellules cancéreuses métastatiques.



Johannes Meiser

Johannes Meiser est l'investigateur principal du groupe *Cancer Metabolism* au *Department of Cancer Research* du *Luxembourg Institute of Health*. Ses projets de recherche consistent à cibler simultanément la prolifération à la demande accrue de biomasse de la cellule cancéreuse, et à comprendre les processus métaboliques qui favorisent les mécanismes clés essentiels aux métastases.



Voir la vidéo de
Johannes Meiser



Scannez moi

Cibler le métabolisme des cellules cancéreuses pourrait constituer une percée dans le traitement du cancer

Les chercheurs se sont efforcés de trouver un facteur génétique commun qui pourrait conduire à la progression du cancer métastatique et, n'y étant pas parvenus, ils ont émis l'hypothèse que des changements radicaux, comme ceux qui interviennent au niveau du métabolisme, pourraient plutôt jouer un rôle dans la dissémination des cellules tumorales. En effet, on pense que les changements dans le métabolisme des cellules cancéreuses pourraient non seulement réguler la façon dont elles utilisent les nutriments, mais aussi la façon dont elles contrôlent des processus tels que les métastases cancéreuses.

La formation de métastases est un processus très inefficace – peu de cellules sont capables d'y survivre, et encore moins d'établir une colonie dans un autre organe où les ratios de nutriments et d'apport en oxygène peuvent varier. Pour améliorer leurs chances, les cellules cancéreuses peuvent parfois modifier leur métabolisme pour s'adapter à leurs besoins, par exemple en métabolisant différemment les sources de carbone disponibles pour maximiser la production de bioénergie en l'absence de sources de glucose, dans un processus connu sous le nom de « flexibilité métabolique ». Un acide aminé crucial, ou élément constitutif du métabolisme cellulaire, est la sérine.

Le « talon d'Achille » de la résistance à la chimiothérapie

Selon le Dr Johannes Meiser, co-investigateur principal du projet 1cFlex et chef du groupe *Cancer Metabolism* du *Luxembourg Institute of Health* (LIH), le catabolisme de la sérine a des implications importantes pour favoriser l'échappement des cellules tumorales et la formation de métastases, et pourrait en fait représenter le « talon d'Achille » de la résistance à la chimiothérapie liée aux métastases.

La métastase est le développement d'un cancer sur un site différent de son site primaire



La Fondation Cancer a cofinancé avec le FNR, le projet 1cFlex pour un montant de 794 000 €

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

A la découverte de composés qui aident le cancer à survivre

« La sérine est un acide aminé incroyablement polyvalent qui peut remplir une fonction différente selon les besoins », explique le Dr Elisabeth Letellier, co-investigatrice principale de 1cFlex et cheffe de groupe du *Department of Life Sciences and Medicine* de l'Université du Luxembourg. « Lorsqu'une cellule a besoin de se multiplier souvent et rapidement, elle peut utiliser la sérine comme un élément constitutif pour créer plus de cellules ; à l'inverse, si les nutriments sont rares, une cellule peut transformer la sérine en nourriture cellulaire ; ou encore, s'il y a un déséquilibre dans la façon dont l'oxygène est métabolisé, la sérine peut être utilisée pour rétablir l'ordre. »

Des recherches effectuées précédemment par le *Department of Cancer Research* du LIH ont révélé que le métabolisme de la sérine joue un rôle important

dans la croissance et la progression du cancer du sein, notamment dans le contexte des métastases. En effet, la plasticité du métabolisme des sérines offre aux cellules cancéreuses en fuite une voie de survie et de colonisation, même dans des conditions austères. Dans le cadre de leur projet 1cFlex, les docteurs Meiser et Letellier collaboreront pour comprendre comment le métabolisme des sérines favorise la dissémination et la colonisation des cellules cancéreuses du sein. 1cFlex s'efforcera d'abord de comprendre les fonctions détaillées du métabolisme des sérines dans le soutien de la progression du cancer, puis de déterminer les conséquences de sa perturbation. Le projet comprendra une analyse approfondie utilisant à la fois des interventions génétiques et chimiques ainsi que des approches *in vitro* (sur des cellules) et *in vivo* (sur des organismes vivants) pour comprendre pleinement son rôle.

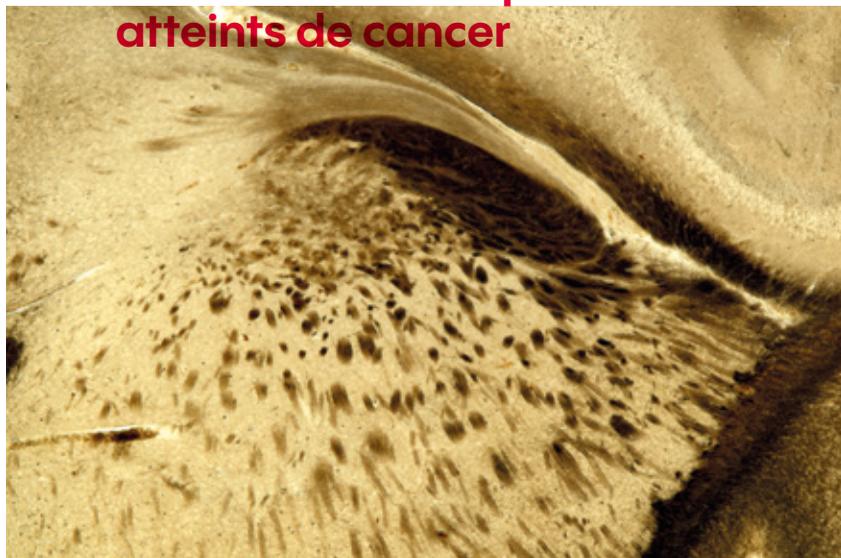
Alors que les taux actuels de survie à cinq ans de la maladie locale pour la plupart des types de cancer sont supérieurs à 80 %, la maladie métastatique est généralement associée à des taux de survie à cinq ans inférieurs à 30 %



Elisabeth Letellier

Elisabeth Letellier dirige le groupe *Molecular Disease Mechanisms* du *Department of Life Sciences and Medicine* de l'Université du Luxembourg. Ses recherches visent à comprendre comment les changements métaboliques dans les cellules cancéreuses peuvent conduire à la résistance aux traitements anticancéreux et à la progression du cancer.

Une maladie métastatique est la cause la plus fréquente de décès chez les patients atteints de cancer



Un projet multidisciplinaire qui franchit les frontières de la recherche au bénéfice des patients

Cibler le catabolisme mitochondrial de la sérine pourrait représenter une cible intéressante pour réduire la formation de métastases. Dans le cadre de 1cFlex, l'équipe fournira une analyse complète du rôle du catabolisme de la sérine dans la progression du cancer du sein. Le projet consolidera également la collaboration fructueuse avec le laboratoire du Dr Letellier, en tirant partie de sa grande expertise en matière d'invasion et de métastase des cellules cancéreuses, avec une compétence particulière dans les modèles de cancer. Leurs résultats fourniront de nouveaux points d'entrée pour le développement de stratégies d'intervention plus puissantes. Un partenariat avec deux acteurs pharmaceutiques de premier

plan (ICTx et Boehringer Ingelheim) est déjà en place pour développer de nouveaux inhibiteurs de sérine appropriés, l'objectif ultime étant de faire entrer ces composés en pratique clinique.

« Avec 1cFlex, nous voulons repousser les limites de la recherche sur le métabolisme du cancer. Nous espérons pénétrer sur un terrain nouveau qui élargira notre connaissance des mécanismes fondamentaux de la maladie et servira de base à l'élaboration de stratégies d'intervention clinique améliorées, pour le plus grand bien des patients », conclut le Dr Meiser.

« En plus de répondre à un besoin clinique et aux besoins actuels en matière de recherche, nous visons un haut degré d'intégrité scientifique, pour finalement accélérer la recherche biomédicale dans son ensemble », ajoute le Dr Letellier.

Saviez-vous ?

Les médicaments utilisés en oncothérapie **ciblent souvent la capacité de prolifération des cellules cancéreuses**. Même si les altérations peuvent être aléatoires, il y aura une **sélection positive** pour les caractéristiques qui sont avantageuses pour la fuite des tumeurs et la formation de métastases.

De 1995 à ce jour, la Fondation Cancer a attribué plus de

17,5 M €

à des projets de recherche contre le cancer



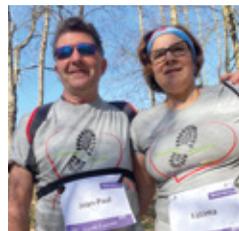
Scannez moi



117
survivors et
caregivers étaient
au cœur du Relais
pour la Vie.



538 734 €
ont été récoltés
pour soutenir les
patients, leurs
proches et la
recherche.



Relais pour la Vie 2022



364
équipes ont
témoigné de leur
solidarité envers les
patients atteints
de cancer et leurs
proches.



8 772
participants ont
relayé l'espoir
pendant 24h au
Luxembourg et au
delà des frontières.



Retrouvez
les photos,
les vidéos et
les messages
d'espoir



Scannez moi



Les Trophées de l'Espoir



Félicitations à l'équipe *Team Italia* pour le Trophée de l'Espoir dans la catégorie Pays. Notre partenaire *La Mondiale Europartner – AG2R LA MONDIALE* l'a applaudie.



Vainqueur dans la catégorie Sympathisants, l'équipe *Soutien Sélina Knepper* a reçu le Trophée de l'Espoir des mains de notre partenaire *Bâloise Assurances*.



C'est notre partenaire *ALFI* qui a remis le Trophée de l'Espoir dans la catégorie Professions de santé à l'équipe *Hôpitaux Robert Schuman*.



L'équipe *Swiss Re* a accepté le Trophée de l'Espoir dans la catégorie Entreprises et institutions des mains de notre partenaire *D'Coque*.



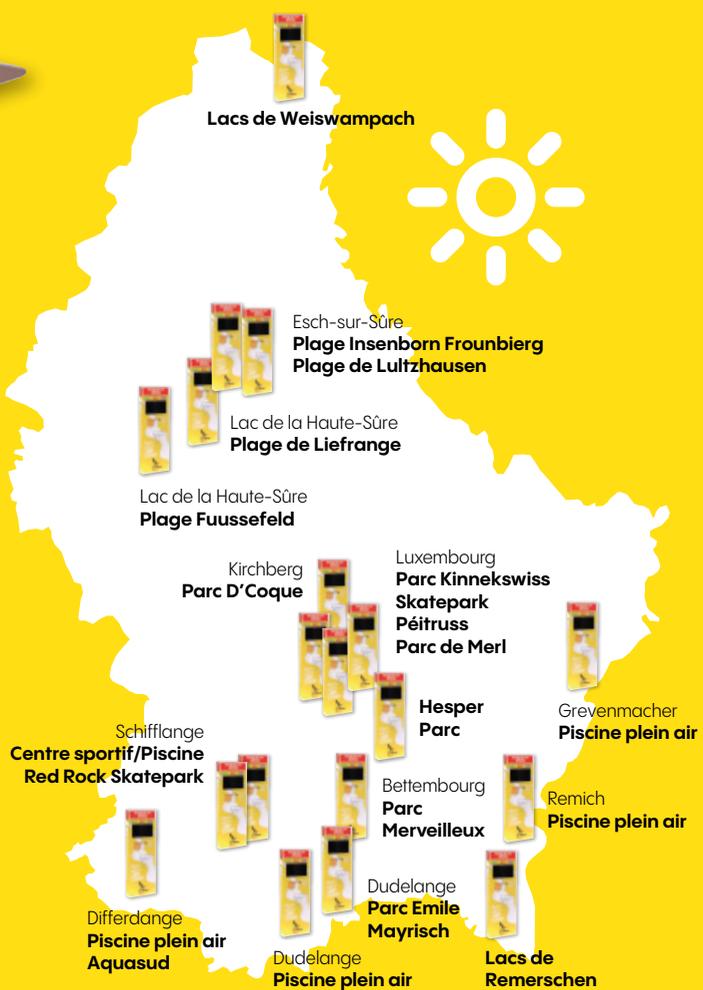
Le Trophée de l'Espoir dans la catégorie Ecoles a été décerné à l'équipe *LGK CapFutur*. Notre partenaire *Banque du Luxembourg* a eu l'honneur de leur remettre le prix.



Bravo à l'équipe *Carpe Diem asbl* gagnante du Trophée de l'Espoir dans la catégorie Associations et clubs. Le trophée a été remis par notre partenaire *PwC*.

Au Luxembourg tout l'été

Nos stations de crème solaire gratuite!



PERIODIQUE	Post LUXEMBOURG
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/172

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

Erreurs 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.