

info cancer



n°111

EVENEMENT

**Programme
du Relais pour
la Vie 2023**

PAGE 10

PATIENTS

**La fatigue liée
au cancer n'est
pas une fatalité**

PAGE 12

FOCUS

**Stratégie pour
une Génération
Sans Tabac au
Luxembourg**

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



« Le nombre de fumeurs a considérablement augmenté en ces trois dernières années, surtout parmi les jeunes. La mission du Ministère de la santé est de protéger nos jeunes et de les aider à devenir une génération d'adultes sans tabac, dans l'intérêt de la santé publique. »

Ministre de la Santé, Paulette Lenert

© Luc Desfrenne

**Génération
Sans Tabac**



Click!



Lucienne Thommes

Directrice

Chers lecteurs,

Qu'ils soient petits ou grands, quoi de plus précieux à nos yeux que nos enfants ?

Pourtant, le tabagisme constitue une menace dès leur plus jeune âge. Dans la moitié des cas, un fumeur de 17 à 18 ans commence à fumer avant l'âge de 15 ans et s'expose à une dépendance d'autant plus grande qu'elle est précoce.

Aujourd'hui, nous voulons que nos jeunes cessent d'être exposés aux sirènes de l'industrie du tabac. Notre objectif ? Une *Génération Sans Tabac* au Luxembourg en 2040.

Pour le droit de nos enfants de grandir sans fumée, et soutenus par 36 partenaires au Luxembourg, nous avons préparé six mesures pour y parvenir. Découvrez notre article page quatre.

Sur une note tout à fait différente, je vous invite à découvrir, à la page 12, un article de notre psychologue Martine Risch, dédié à la fatigue. Cette dernière est un effet secondaire fréquent chez les patients atteints de cancer. Pendant mais aussi – et parfois longtemps – après la maladie.

Je vous souhaite une bonne lecture.

infocancer n°111

Nombre d'exemplaires : 89 000

Impression : Techprint (imprimé au Luxembourg)

Photos : Claude Piscitelli, Henri Goergen, Luc Deflorenne, Luxembourg Institute of Health, Université du Luxembourg, iStock

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

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

cancer.lu



Retrouvez-nous sur



Nouveauté

Consultations en onco-esthétique



La Fondation Cancer propose désormais des conseils et soins onco-esthétiques et de bien-être pour les patients atteints de cancer.

Les traitements contre le cancer peuvent avoir un impact sur votre corps, votre peau, vos cheveux... L'image corporelle qui change suite à la perte des cheveux, à cause des cicatrices ou des réactions de la peau et des ongles peut être une réalité difficile à vivre.

L'onco-esthétique est un soin de support qui vise à atténuer les effets secondaires, à harmoniser sa relation avec son corps et à retrouver son estime de soi.

Bénéficier des conseils de notre onco-esthéticienne

Après un entretien individuel basé sur vos questions et besoins, l'onco-esthéticienne propose des soins de la peau, des ongles, des mains et des pieds, de la réflexologie plantaire et des massages ayurvédiques crâniens.

Langue : français

Tarif : gratuit

Inscription :
patients@cancer.lu

Constitution du CAPAT

Cercle des Associations de Patients



Animés par une motivation commune, neuf organismes luxembourgeois ont fondé le CAPAT, *Cercle des Associations de Patients*. Leur objectif est de fédérer et défendre les intérêts communs des a.s.b.l. et fondations œuvrant dans l'intérêt des personnes atteintes de pathologies spécifiques et de leurs proches.

En savoir plus



Clic!

Parler du cancer

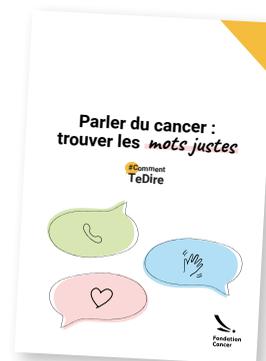
Trouver les mots justes

Suite à notre enquête *#CommentTeDire*, nous avons dressé un bilan des mots qui aident et des mots qui blessent pour en faire un guide, qui permettra à chacun de trouver le moyen de parler du cancer et d'être présent en employant les mots justes.

Téléchargez notre guide



Clic!



Nouvelle enquête nationale : COLIVE CANCER



Depuis de nombreuses années, d'importants efforts sont déployés au Luxembourg afin de renforcer la lutte contre le cancer. La mise en place du Plan National Cancer en fait partie et regroupe l'ensemble des acteurs nationaux impliqués dans la recherche contre le cancer. Le Plan Cancer actuellement en place (2020-2024) a pour thème principal l'accompagnement et le soutien au patient.

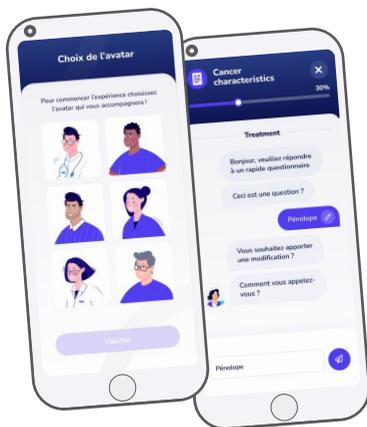
Dans ce contexte, l'étude *Colive Cancer* a été lancée et vise à évaluer l'efficacité et la qualité de prise en charge des cancers au Luxembourg. Pour parvenir

à cela, les avis des patients sont essentiels afin de dresser un état des lieux de la situation actuelle.

Avec *Colive Cancer*, les participants sont invités à répondre à un questionnaire en ligne afin de partager leur expérience et leur ressenti sur leur prise en charge. Différents aspects du parcours patient sont abordés, du diagnostic jusqu'à la vie après cancer, en passant par les modalités de traitement, la prise en charge globale, ou encore la satisfaction et l'opinion personnelle sur le système actuel.

Ainsi, cette étude vise à mettre en évidence les difficultés principales, les besoins essentiels et les défis du système national de soins de santé actuel, pour aider les autorités de santé à y apporter des améliorations.

Aidez-nous à améliorer les soins de santé pour le cancer en répondant à notre questionnaire.



Participez dès maintenant



2020
2024

Pour une Génération Sans Tabac au Luxembourg

Fumer nuit à la santé, tout le monde est désormais d'accord sur ce fait. Cela nuit aux fumeurs, à leur entourage et à l'environnement. Le tabac fait près de huit millions de morts chaque année. Resté stable pendant des années, le nombre de fumeurs est reparti à la hausse en 2019.

Environ 28 % de la population fume, avec une forte proportion de jeunes fumeurs. Ces derniers sont consommateurs de cigarettes, mais aussi de chicha, qui est tout aussi nocive pour l'organisme et son développement. Les avertissements sur les paquets de cigarettes, l'interdiction de fumer dans les lieux fermés accueillant du public et l'interdiction de publicité

en faveur des produits du tabac ont constitué un bon début dans la lutte antitabac. Mais cela ne suffit pas. Les jeunes plus particulièrement devraient être libres de grandir dans un environnement sans tabac, sans être constamment exposés à la tentation de fumer ou au tabagisme passif. Cela devrait être un droit pour eux.

C'est pourquoi la Fondation Cancer a élaboré, avec ses partenaires privilégiés, une stratégie poursuivant un but précis : faire d'ici à 2040 de la jeunesse d'au-

jourd'hui la première *Génération Sans Tabac*. Tour de force pour la classe politique et la société dans son ensemble, ce défi requiert la participation de chacun et chacune. Pour que la prévention soit efficace, les décideurs politiques doivent voter de nouvelles lois, les acteurs de la santé et de l'éducation sensibiliser aux dangers du tabac et la population prendre conscience des dangers du tabac. Face à l'urgence d'agir, la Fondation Cancer a élaboré un programme en six points concrets à mettre en œuvre ces prochaines années.



Fumer nuit aussi à l'environnement : un mégot de cigarette met 15 ans pour se dégrader

La prévention au Luxembourg

Par comparaison aux autres pays européens, le Luxembourg investit très peu dans les programmes de prévention. Il n'y consacre que 2,2 % de son budget santé. La moyenne européenne est de l'ordre de 3,1 %.

Or le Luxembourg s'est engagé, en application de la convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac, à protéger ses citoyens contre les dangers de la consommation de tabac.



147 504
fumeurs, dont plus de
100 092
fumeurs quotidiens

En application de la convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac, le Luxembourg s'est engagé en 2005 à soutenir la lutte contre le tabagisme et à protéger ses citoyens, par des mesures fiscales, des réglementations, la sensibilisation du public ou des programmes d'aide au sevrage. Malheureusement, cette promesse n'a guère été suivie d'effets.

Pour ce qui est de la mise en œuvre de mesures de ce type, le Luxembourg occupe la 28^e place sur 37 pays européens. Or le gouvernement dispose d'un moyen très efficace pour endiguer la consommation de tabac : il peut réguler le prix de vente des produits du tabac en taxant plus fortement ces derniers. Une augmentation de 10 % suffirait déjà pour faire reculer la demande de 5 %.

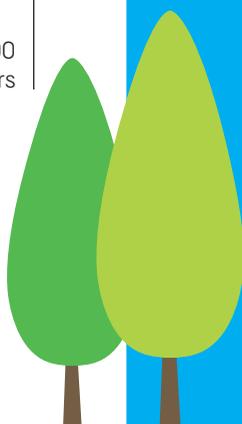
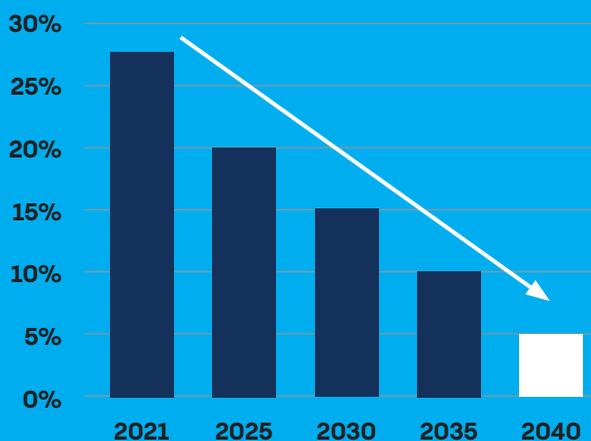
Au Luxembourg, il y a environ 147 000 fumeurs, dont plus de 100 000 fumeurs quotidiens.



Notre ambition : Une « Génération Sans Tabac »

Génération Sans Tabac, c'est mobiliser les pouvoirs publics et la société civile afin de permettre aux enfants et aux jeunes d'aujourd'hui de grandir dans un environnement sans tabac et de devenir la première « génération d'adultes sans tabac » d'ici 2040 ; éviter l'exposition de la population au tabagisme ; atteindre moins de 5 % de fumeurs d'ici 2040.

**Cette stratégie vise à abaisser à moins de 5 %
le pourcentage de fumeurs**



Il est cependant essentiel que tous les produits du tabac, c'est-à-dire les cigarettes, le tabac à rouler ou le tabac à chicha, soient taxés de la même façon pour éviter que les consommateurs ne se rabattent sur une alternative meilleur marché. En effet, le prix étant un facteur décisif pour de nombreux fumeurs, il est important que le prix du tabac augmente plus vite que les salaires. Au Luxembourg, l'indexation automatique des salaires est fonction de la hausse des prix de certains produits de consommation courante, parmi lesquels les cigarettes. Or celles-ci ne font pas partie des besoins fondamentaux et n'ont donc pas lieu de figurer dans cette catégorie de produits. Le prix étant un levier puissant dans la lutte contre le tabac, les décideurs politiques pourraient accélérer la baisse de la demande en augmentant les taxes sur le tabac.

Deuxième mesure proposée par la Fondation Cancer, la prévention. Toutefois, celle-ci ne devrait pas se limiter à des campagnes ciblées. Les jeunes plus particulièrement grandissent dans un environnement/milieu et une culture dans lesquels fumer est encore dans l'ordre des choses et où les dangers du tabac sont banalisés. Dans le cercle familial comme à la télévision ou sur les réseaux sociaux, les adolescents sont



Augmenter significativement et annuellement le prix du tabac et de ses produits associés

constamment entourés de fumeurs, ce qui banalise la consommation de tabac. Selon une enquête, la moitié des fumeurs âgés de 17 à 18 ans avaient commencé à fumer avant l'âge de 15 ans. Or, plus on commence jeune, plus les effets du tabac sur le corps et le psychisme sont nocifs. De plus, de nombreux enfants et adolescents sont

exposés au tabagisme passif, qui est également très nocif pour la santé. D'où l'appel aux autorités à mieux protéger les jeunes des produits toxiques en renforçant l'interdiction de fumer dans certains lieux comme les écoles et en intensifiant la sensibilisation aux dangers du tabac. A cet égard, les établissements scolaires peuvent jouer un rôle porteur.

Un levier puissant dans la lutte antitabac est le prix et par conséquent la question de savoir si le produit est abordable. Concrètement, combien de minutes faut-il travailler pour pouvoir s'acheter un paquet de cigarettes ? Il faut travailler environ 1 heure 22 minutes en Irlande, mais tout juste 24 minutes au Luxembourg.

On ne peut donc pas considérer que le prix du tabac dans notre pays soit dissuasif. Une forte augmentation des prix pourrait tout de même déjà faire reculer la demande.



Eviter l'entrée des jeunes dans le tabagisme et mener régulièrement des campagnes de prévention



La troisième mesure concerne l'industrie du tabac, qui investit des milliards par an pour commercialiser ses produits. La publicité pour les produits du tabac est illégale au Luxembourg depuis 2006, mais les producteurs trouvent toujours un biais pour assurer la visibilité de leurs produits dans la vie quotidienne.

Au supermarché ou au kiosque, les cigarettes se trouvent toujours à l'entrée ou près de la caisse, où elles sont bien en vue de la clientèle. Il faudrait empêcher ce positionnement stratégique afin de limiter leur visibilité. A ce titre, l'introduction du paquet de cigarettes neutre, comme il en existe déjà en Belgique ou en France, pourrait jouer un rôle clé. En l'absence de marque et de design coloré, les mises en garde sanitaires passent au premier plan. Toutefois, la visibilité sur les lieux de vente n'est qu'une pièce du puzzle. Il faudrait également réduire la présence des ci-



Interdire toute forme de publicité et de détournement de publicité

garettes et autres produits à base de nicotine sur les écrans ou dans le domaine culturel.

Neuf pays européens, dont la Grande-Bretagne, la France, la Belgique et les Pays-Bas, ont déjà introduit le paquet de cigarettes neutre.



Selon une enquête réalisée par ILRES pour la Fondation Cancer, 8 habitants sur 10 sont disposés à soutenir la stratégie *Génération Sans Tabac*

La publicité pour les produits du tabac incite les fumeurs à augmenter leur consommation, décourage ceux qui veulent arrêter et incite les enfants et les jeunes à commencer à consommer.

L'industrie du tabac investit chaque année des milliards d'euros dans le but de promouvoir ses produits.



Si limiter la visibilité des produits du tabac est au cœur du travail de prévention, une quatrième mesure est tout aussi importante : en limiter la disponibilité. Qui veut acheter des produits du tabac en trouve facilement : au supermarché, à la station-service, au kiosque, au distributeur, c'est-à-dire partout. Bien sûr, cette disponibilité rend les produits du tabac plus tentants et les banalisent davantage. C'est pourquoi il est important de réduire l'offre progressivement en commençant par exemple par abolir les distributeurs avant de l'éliminer des supermarchés dans un deuxième temps. D'ici à 2030, il faudrait durcir les règles concernant la vente du tabac, notamment celles régissant l'octroi de licences.

La cinquième mesure devrait protéger contre les effets nocifs du tabagisme passif – principalement les enfants et les adolescents. La convention des Nations unies relative aux droits de l'enfance énonce clairement qu'il est de la responsabilité des États d'assurer le bon développement des enfants. Or ces derniers sont gravement menacés par le tabagisme passif. C'est pourquoi il faudrait introduire d'ici à 2030 l'interdiction de fumer dans une voiture en présence d'un mineur. Bien sûr, le



Réduire la disponibilité des produits du tabac

tabagisme passif ne menace pas uniquement les enfants et adolescents. Un bon travail de sensibilisation peut aussi aider les adultes à prendre conscience des dangers, pour eux-mêmes comme pour leurs enfants. A cet égard aussi, un durcissement de la législation serait bienvenu. Au Luxembourg, où les employeurs sont tenus de protéger dans une large mesure leurs employés des effets nocifs du tabac, il n'y a cepen-

dant pas d'interdiction claire et générale de fumer au travail. Il faudrait, d'ici à 2030 limiter drastiquement les lieux dans lesquels il est permis de fumer en présence d'autres personnes.

Au Luxembourg, les employeurs sont tenus de protéger leurs employés de la fumée du tabac, mais aucune loi n'interdit de fumer sur le lieu de travail.

Les cigarettes sont omniprésentes. Au Luxembourg, on dénombre plus de 1 100 points de vente, dont pas moins de 710 distributeurs automatiques, ainsi que 225 supermarchés, 131 stations-services et 29 kiosques.

Restreindre l'offre est essentiel pour atteindre l'objectif de la première *Génération Sans Tabac*. C'est pourquoi tous les distributeurs doivent être abolis d'ici à 2030.



Protéger efficacement la population du tabagisme passif

En savoir plus



Clic !



Les cinq premières mesures concernaient la prévention, la sixième porte sur le sevrage. La nicotine rend fortement dépendant, d'où la nécessité de soutenir les personnes qui veulent arrêter de fumer. Ces dernières doivent pouvoir bénéficier d'un accompagnement spécifique. Par ailleurs, le sevrage a un coût. De nos jours, les personnes qui recourent à des produits tels que les patches de nicotine ou suivent des thérapies pour arrêter de fumer doivent en grande partie payer de leur poche. Les caisses d'assurance-maladie pourraient apporter une aide décisive en prenant en charge les coûts de ces mesures.

En effet, les personnes défavorisées ne peuvent assumer les coûts du sevrage alors qu'elles sont plus fortement exposées aux méfaits de la consommation de tabac que la moyenne.

Ces six mesures donneraient une base solide pour atteindre l'objectif de la première *Génération Sans Tabac* d'ici à 2040. Bien que cette date soit encore très lointaine, c'est dès aujourd'hui qu'il faut donner le coup d'envoi de ce défi concernant la société. Il s'agit là moins de poser des interdictions que de garantir le droit à une vie sans tabac. Chaque génération devrait jouir de ce droit.

Rédaction : Max Tholl

Promouvoir l'arrêt du tabac et mettre en place un parcours d'aide à l'arrêt effectif

Au Luxembourg, la réalisation des objectifs nationaux et internationaux repose sur une stratégie et des mesures pour une *Génération Sans Tabac* en 2040 – notamment le Plan National Cancer et le « programme d'aide au sevrage tabagique » mis en place par le Ministère de la Santé. Ce programme prévoit une première consultation chez votre médecin traitant pour trouver des moyens de se libérer de la dépendance. La première consultation ainsi que le dernier entretien de suivi sont remboursées à 100 % par la CNS. Par ailleurs, les médicaments prescrits sont partiellement remboursés.





Relais pour la Vie 2023

Programme en présentiel

Samedi 25 mars

16h30 : ouverture des portes

17h30 : cérémonie d'ouverture

- Ouverture officielle
- Témoignages de patients
- *Survivor & Caregiver Tour*
- Défilé des équipes

19h : lancement du relais
de 24 heures

Dimanche 26 mars

17h : cérémonie des bougies

19h : fin du relais et
défilé final des équipes

En savoir
plus



Clic!

Un évènement écoresponsable

La Fondation Cancer s'engage dans une démarche durable. En tant qu'évènement écoresponsable, le *Relais pour la Vie* obtient le logo *Mir Engageieren eis* décerné par le Ministère de l'Environnement, du Climat et du Développement durable.

MIR ENGAGEIEREN EIS

Activités en présentiel

Tout au long du weekend

Photobooth

Prenez une photo en équipe ou en famille en souvenir de ce weekend de solidarité.

Stand bougies

Écrivez un message pour encourager un patient en cours de traitement ou en souvenir d'un être cher sur votre bougie (3 €).

Jusqu'à dimanche 16h

Vélo

Pédalez pour soutenir les patients atteints d'un cancer.

1 km parcouru = 1 € reversé à la Fondation Cancer

Pendant la nuit

Let's dance

Bougez sur des rythmes latino et de Zumba.

Samedi, 22h et 00h

Dimanche 3h et 6h

Let's move

Motivez-vous sur la musique des années 70, 80 et 90.

Samedi 23h-minuit - années 70

Dimanche 1h-2h - années 80

Dimanche 4h-5h - années 90

Dimanche 26 mars

Ateliers pour enfants

Facepainting (2 €)

Pâte à sel (2 €)

Création rubans (gratuit)

De 10h à 18h

Sports pour tous – Ville de Luxembourg

Des activités sportives et récréatives pour les enfants.

De 10h à 18h

LNS Genetics & Pathology Lab*

Venez découvrir le travail des généticiens et des anatomopathologistes du *Laboratoire nationale de santé*.

Pour adultes et enfants

De 10h à 18h

La PetziKlinik

Venez découvrir l'hôpital des nounours : consultation médicale, radiologie, chirurgie.

Activité pour enfants

De 14h à 18h

Stand onco-esthétique

Venez découvrir le nouveau service de la Fondation Cancer pour les patients : conseils et soins oncoesthétiques et de bien-être.

De 14h à 18h

* LNS Genetics & Pathology Lab – behind treatment decision

Le *Genetics and Pathology Lab* est un laboratoire imaginé et mis en place par le *Laboratoire nationale de santé* (LNS) en collaboration avec la Fondation Cancer et soutenu financièrement par le *Fonds National de la Recherche* (FNR).

Lors d'une visite de ce laboratoire interactif, vous aurez l'occasion de découvrir virtuellement les laboratoires du *National Center of Pathology* et du *National Center of Genetics* et de suivre le cheminement d'un échantillon de la réception au diagnostic.

L'anatomopathologie et le diagnostic génétique sont des éléments clés dans la lutte contre le cancer. C'est pourquoi la Fondation Cancer et le *Laboratoire nationale de santé* vous ouvriront les portes de ce monde encore peu connu du grand public.



A la Coque ...
ou connecté!



La fatigue liée au cancer n'est pas une fatalité



La fatigue est l'effet secondaire le plus fréquent des traitements anti-cancéreux

La fatigue est l'effet secondaire le plus fréquemment ressenti par les personnes atteintes de cancer. 2/3 des patients touchés se plaignent presque systématiquement d'une forte fatigue pendant leurs traitements. Elle s'estompe souvent après la fin des traitements, mais elle peut parfois persister des mois, voire des années.

La fatigue, nous la connaissons tous. Mais qu'est-ce qui distingue une fatigue après un effort ou une journée de travail de la fatigue liée au cancer ?

La fatigue liée au cancer est une sensation inhabituellement forte, très pénible et persistante d'épuisement liée au cancer et/ou à ses traitements. Cette fatigue peut se manifester au niveau physique par un manque d'énergie, des sensations de faiblesses et de lourdeur. Au niveau cognitif, elle amène à des problèmes de la mémoire à court terme, et des troubles de la concentration et de l'attention. Au niveau émotionnel, elle peut déclencher ou accentuer les réactions émotionnelles comme la tristesse, la peur, la frustration, la colère, l'injustice et la culpabilité, etc.

La fatigue a un caractère disproportionné comparé à l'activité récente et n'est souvent pas soulagée par le repos ou le sommeil. Vécue comme très invalidante, la fatigue est susceptible de nuire gravement à la qualité de vie des patients durant les traitements, mais aussi plusieurs mois après la fin de ces derniers, retardant ainsi le retour à une vie normale.

Cancer fatigue, la définition

Fatigue importante

Diminution de l'énergie

Augmentation importante du besoin de repos

Affaiblissement général

Sensation de lourdeur des membres

Problèmes de mémoire à court terme, diminution de la concentration et/ou de l'attention

Insomnie ou besoin excessif de sommeil, sommeil non-réparateur

Sensation de gros effort pour surmonter l'inactivité

Réactions émotionnelles inhabituelles

La fatigue normale, par contre, apparaît d'habitude après un effort, elle est passagère et disparaît après repos ou sommeil. Une fatigue saine s'accompagne souvent d'un sentiment de satisfaction par rapport à ce que l'on a fait et protège du surmenage physique et intellectuel.

La fatigue – un phénomène multifactoriel

Les causes à l'origine de la fatigue sont multiples : la tumeur en elle-même et ses conséquences directes comme la dénutrition, une anémie ou des infections, les traitements et leurs effets se-

condaires, la détresse psychologique déclenchée par la maladie, une dépression, des douleurs ou d'autres comorbidités, etc.

Une prise en charge pluridisciplinaire pour soulager le patient de la fatigue : qui peut aider comment ?

Si les causes de la fatigue sont physiologiques, le médecin peut traiter les anémies, les douleurs et les effets secondaires tels les vomissements, les diarrhées et les comorbidités physiques. Mais à l'heure actuelle, il n'existe

aucun médicament qui agit directement sur la fatigue. La kinésithérapie s'avère très utile dans la prise en charge de la fatigue. Elle peut vous aider à réduire l'alitement et limiter l'effet aggravant d'une fonte musculaire en favorisant votre mobilité et en réadaptant votre organisme à l'effort pour reprendre une activité physique adaptée à votre niveau et améliorer ainsi votre condition physique.



Une dépression accentue la fatigue et la fatigue peut contribuer à développer une dépression



Ne pas confondre fatigue et dépression

Il est parfois difficile de distinguer entre fatigue et dépression. Dans les deux cas, on observe l'épuisement, le manque d'énergie, les troubles de sommeil et de concentration. D'où l'importance d'être attentif à une humeur dépressive, le manque d'estime de soi, la culpabilité et les idées suicidaires.

A l'heure actuelle, il n'existe aucun médicament qui agit directement sur la fatigue

La kinésithérapie peut aussi soulager les douleurs, les lourdeurs et les lymphœdèmes. L'ergothérapie sert à adapter son environnement à ses limitations pour maintenir son autonomie. Elle peut proposer des aménagements à domicile pour soulager les tâches de la vie quotidienne ou au travail pour favoriser une réinsertion en adaptant le poste de travail. La diététicienne peut vous aider à adapter votre alimentation aux séquelles et effets secondaires pour éviter la dénutrition et les carences alimentaires et maintenir un poids de santé grâce à une alimentation saine et équilibrée. Mais méfiez-vous des « régimes anti-cancer » souvent trop restrictifs.

Le soutien psychologique

Le parcours du patient atteint d'un cancer peut être émotionnellement bouleversant. Faire face à la maladie, aux traitements et à tous les changements que cela implique est souvent une épreuve émotionnelle, cognitive et physique difficile à traverser seul. Les psychologues peuvent vous accompagner et aider à mobiliser vos ressources pour mieux faire face au cancer. Si vous vous sentez dépassé par la maladie, ne restez pas seul, demandez de l'aide. Pendant cette période exceptionnelle, il est avant tout important de développer de la compréhension envers soi-même et de comprendre que tous ces changements suite à la maladie et aux traitements vous ont changé.



Critères d'un épisode dépressif

Humeur dépressive et diminution/perte de l'intérêt et du plaisir

Fatigue ou perte d'énergie

Agitation ou ralentissement psychomoteur

Troubles du sommeil

Troubles de la concentration et de l'attention

Altération de l'appétit et du poids (perte ou gain)

Diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi

Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive et inappropriée

Attitude morose et pessimiste face à l'avenir

Idées suicidaires ou tentatives de suicides



La fatigue liée au cancer ne se soulage souvent pas avec le repos ou le sommeil

Il est essentiel de ne pas se comparer à l'ancien vous et à vos performances antérieures, car la fatigue liée au cancer peut être très handicapante au plan cognitif et physique. Ceci n'est pas simple à accepter et souvent in-

compréhensible pour l'entourage, car une personne qui ne l'a pas vécu, ne peut avoir aucune notion de la « cancer fatigue », de ces sensations fortement désagréables ou même douloureuses.

Faire face aux émotions et au stress

Nos psychologues vous proposent des consultations individuelles et groupes pour apprendre à faire face aux émotions et au stress liés au cancer et aux effets secondaires des traitements.

Pour plus d'informations, contactez-nous par mail ou téléphone.

Consultez toutes nos offres pour patients



Clic !

Bien gérer la fatigue – mieux retrouver sa vitalité

- ✓ Ne restez au lit que pour **dormir la nuit**
- ✓ Évitez de rester trop longtemps allongé
- ✓ Favorisez plutôt des **pauses assis régulières** au cours de la journée
- ✓ **Alternez entre activité et repos** et trouvez le bon équilibre pour vous
- ✓ Faites une petite **sieste de 20 à 30 minutes** après le déjeuner
- ✓ Faites des **exercices de relaxation**, de respiration et/ou de sophrologie
- ✓ Essayez de **rester actif** et pratiquez une activité physique régulière et modérée, adaptée à votre condition actuelle
- ✓ **Fixez vos priorités** tout en tenant compte de votre propre rythme personnel
- ✓ **Gérez votre temps** à l'aide d'un planning et répartissez les activités sur toute la semaine
- ✓ **Réservez les moments avec plus d'énergie** aux activités agréables favorisant votre récupération



L'activité physique a de multiples bienfaits en cas de cancer, elle aide entre autres à soulager la fatigue

Surmonter la culpabilité liée à la fatigue

Vous vous sentez coupable car vous n'arrivez plus à faire les choses comme avant. Cependant, ce sentiment de culpabilité ne vous aide en rien à dépasser la fatigue, bien au contraire, cela vous épuise d'autant plus.

Ne vous comparez ni aux autres, ni à la personne d'avant. **Acceptez d'avoir changé** et qu'il faut temps et patience pour vous adapter à la nouvelle situation.

Acceptez vos limites actuelles et évitez le stress en vous mettant trop de pression avec des objectifs trop ambitieux.

Développez des objectifs réalistes et relativisez vos attentes envers vous-même.

Apprenez à demander de l'aide et osez déléguer les tâches fatigantes comme le ménage, les repas ou les courses...

Lâchez prise de la culpabilité.

Acceptez que vous traversez une période difficile actuellement.

Rédaction : Martine Risch

WEBINAIRE

Bien gérer sa fatigue – Mieux retrouver sa vitalité

Prochaine séance :
mardi, 18 avril 2023

Horaire : 15h - 17h

Langue : allemand/
luxembourgeois

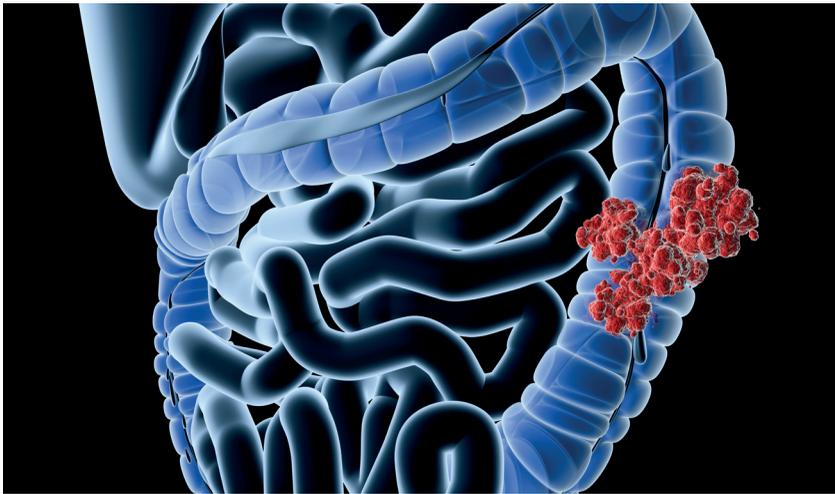
Lieu : en ligne (un lien du programme *GoToMeeting* vous sera envoyé après inscription)

Tarif : gratuit

Inscription :
patients@cancer.lu

Ce webinaire est réservé aux patients atteints de cancer

Mars bleu : mois du dépistage du cancer colorectal



Détecté tôt, ce cancer se guérit dans 9 sur 10 cas

OUI au dépistage – NON au cancer colorectal

Le cancer colorectal, appelé communément cancer de l'intestin, se développe généralement à partir de petites lésions, les polypes qui apparaissent sur la paroi de l'intestin et peuvent se transformer en tumeur maligne. Au début, un cancer colorectal ne présente aucun symptôme, c'est-à-dire qu'on ne sent rien. A ce stade, il ne peut être découvert que grâce à un examen de dépistage.

Programme de Dépistage Organisé du Cancer ColoRectal (PDOCCR)

Au Luxembourg, dans le cadre du programme de dépistage organisé du cancer colorectal, les personnes entre 55 et 74 ans sont invitées tous les deux ans par courrier à participer au dépistage en réalisant un test FIT au domicile.

Il existe deux méthodes de dépistage

- 1 La recherche de sang dans les selles par le FIT
- 2 La visualisation de l'intestin par coloscopie ou par radiologie (coloscopie virtuelle)



Comment éviter le cancer colorectal ?

En **vivant sainement** (alimentation saine, activité physique quotidienne, etc.)

En **évitant les facteurs de risque** connus comme le tabagisme, l'obésité et l'alcool

En **enlevant d'éventuels polypes** lors d'une coloscopie, puisque l'ablation des polypes constitue le meilleur moyen d'éviter le cancer colorectal

En savoir plus



Clie!

Une collecte d'échantillons de tumeurs colorectales

Le groupe *Molecular Disease Mechanisms* (MDM) du *Département des sciences de la vie et de médecine (Université du Luxembourg)*, dirigé par le Prof. Letellier et le Prof. Haan, s'intéresse vivement à l'étude des mécanismes moléculaires impliqués dans le développement du cancer colorectal (CCR) ainsi que dans les mécanismes de résistance aux médicaments. Le groupe de recherche se concentre plus spécifiquement sur le rôle du microenvironnement tumoral (cellules stromales et microbiome) dans le cadre du CCR. Ensemble avec tous ses collaborateurs, le groupe a initié un projet de recherche ambitieux visant à établir une collecte continue d'échantillons de patients atteints de CCR afin de pratiquer de la recherche translationnelle – encore appelée recherche de transfert – dont l'aboutissement est censé transformer les découvertes scientifiques en traitement médicaux. A ce jour, nous avons inclus, dans cette étude, plus de 180 patients qui sont suivis au cours des années (cohorte longitudinale).

Le cancer colorectal (CCR) est le troisième cancer le plus fréquent et la deuxième cause de décès par cancer

Cette collecte de tissus rassemble des tissus tumoraux ainsi que leurs homologues normaux provenant des mêmes patients et divers autres échantillons biologiques tels que des échantillons de sérum et de selles. Les informations cliniques ainsi que les données moléculaires appartenant aux patients sont accessibles (âge, sexe, stade TNM, statut MSI, etc.) et permettent d'étudier les paramètres cliniques des patients et d'aboutir à d'importantes découvertes translationnelles.

La collecte des cellules tumorales ainsi que les diverses cellules composant son microenvironnement permettent également de générer des « **mini-tumeurs** » - encore appelé organoids - dans le laboratoire, afin de mener des études mécanistiques.

La collecte d'échantillons permet

d'identifier de nouveaux biomarqueurs

de développer des pipelines robotiques pour tester de nouveaux médicaments

d'identifier diverses bactéries plus fréquemment représentées chez les patients atteints de CCR en comparaison avec des individus sains et de développer ainsi de nouvelles thérapies



Elisabeth Letellier

Nationalité
luxembourgeoise

Titre
assistant professor

Lieu de travail
Université du Luxembourg

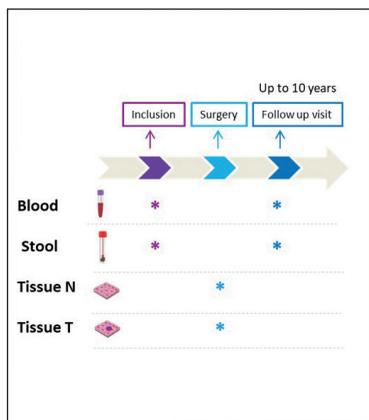


Voir la vidéo avec le Prof. Letellier

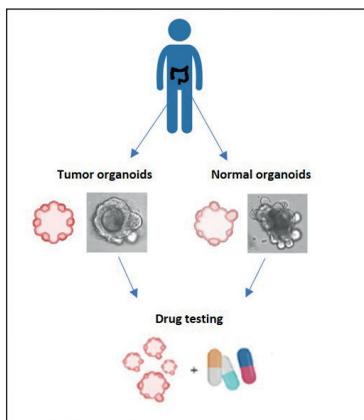


Click!

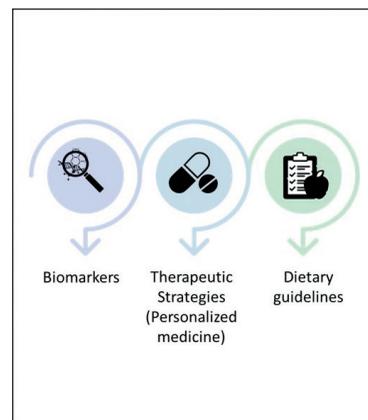
Colorectal cancer sample collection workflow



Patient-derived mini tumors



Outcomes

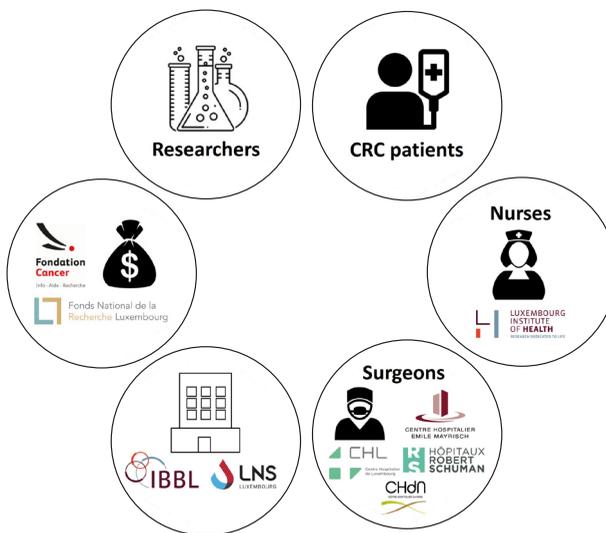


La culture *in vitro* de ces organoids permet d'étudier les mécanismes sous-jacents impliqués dans le développement et la progression de la tumeur, mais aussi de tester si des médicaments spécifiques fonctionnent dans l'espoir de pouvoir identifier de nouveaux traitements et, finalement, de sauver plus de vies.

La **Fondation Cancer** a initialement soutenu le démarrage de ce projet ambitieux reposant sur la collecte d'échantillons et de données de patients atteints de CCR, ainsi que des participants contrôles. Aujourd'hui, elle accompagne le projet dans l'élargissement de cette étude afin d'obtenir une cohorte nationale de recherche accessible à tous les chercheurs luxembourgeois et étrangers. Le CHEM était jusqu'à présent l'hôpital le plus impliqué dans le recrutement de patients. Avec ce projet renouvelé, nous allons également inclure les autres hôpitaux du pays, notamment le CHL, les HRS, et le CHdN. Ce projet est un bel exemple de collaboration entre l'Université et le LIH, qui ont réuni ici leur expertise pour mettre en place un processus efficace de collecte que nous espérons également adopter pour le Plan National Cancer.

Rédaction : Elisabeth Letellier

CRC research cohort



En savoir plus



Clic!

L'incidence du CCR chez les jeunes adultes (< de 50 ans) est en constante augmentation

7 marathons sur 7 continents en 7 jours



Pit van Rijswijk avec son père en 2019

Je pratique la course à pied depuis plus de 15 ans. Pendant ces 15 dernières années, j'ai terminé une vingtaine de marathons et des dizaines de courses ultra-marathon. Chaque année, ensemble avec mon père Tun, j'ai disputé une course exotique, que ce soit en Norvège, au Groenland ou au beau milieu des Alpes.

En février 2020, les médecins ont diagnostiqué une tumeur cérébrale chez mon père. Il s'agissait de la forme la plus agressive : le glioblastome.

Ma famille et moi ont dû observer quotidiennement comment cette maladie dégradait l'état de santé d'une personne en pleine forme, physiquement et intellectuellement, jusqu'à la mort et ce à peine deux mois après le dia-

gnostic. Avant qu'il nous quitte, sur son lit d'hôpital, je lui ai promis de courir cette course pour soutenir la recherche contre le glioblastome.

Je suis toujours à la recherche de nouveaux défis et le World Marathon Challenge m'a particulièrement fasciné depuis des années parce qu'on laisse l'empreinte de son pied sur chaque continent en moins d'une semaine. Le moment était venu pour moi de lancer ce projet. »

Pit van Rijswijk



Le World Marathon Challenge

Du 31 janvier au 6 février, Pit van Rijswijk a participé au *World Marathon Challenge* qui consiste à courir 7 marathons en 7 jours sur 7 continents. Un véritable exploit que Pit souhaite faire en mémoire de son père décédé en 2020 d'un cancer du cerveau. Mais le challenge n'est pas seulement sportif. Ce coureur hors norme va collecter des fonds pour la recherche sur le glioblastome, ce cancer qui a emporté son père.



Day 1: Novo, Antartica (03:45:25)



Day 2: Cape Town, Africa (03:34:00)

3 questions à Pit van Rijswijk

Quel était le plus grand défi de cette aventure ?

Le premier grand défi était bien sûr que je n'avais pas beaucoup de temps pour récupérer entre les courses, car il fallait toujours voyager entre elles. Et l'avion n'est pas l'endroit idéal pour récupérer ses forces. Le deuxième défi était la différence de température dans les différents endroits, qui peuvent aller jusqu'à 40 degrés.

Comment avez-vous réussi à motiver autant de personnes à vous soutenir ?

Il y a plusieurs facteurs : Tout d'abord, je pense, que l'histoire personnelle qui se cache derrière cette idée intéressait beaucoup de gens, et que mon père connaissait aussi pas mal de monde.

Puis le projet lui-même avait cet effet waouh. C'est quelque chose que peu de personnes ont essayé, et cela a suscité de l'intérêt. Et en dernier lieu, j'avais beaucoup de gens autour de moi qui m'ont aidé à promouvoir cette action. Sans oublier l'engagement de partenaires qui ont par exemple mis en place le site internet, ce que je n'aurais pas pu gérer seul. Il faut aussi dire que je suis quelqu'un qui n'abandonne pas tant que ce n'est pas un succès.

Au-delà du défi sportif, n'avez-vous pas craint l'impact émotionnel de ce défi ?

Oui, bien sûr, c'était émotionnel, mais c'était davantage une motivation qu'une peur. Il me restait qu'à convertir ces émotions en énergie positive.

Objectif 100 000 €

Pit a réussi à mobiliser sa famille, ses amis, ses collègues et des sponsors autour de son projet et a d'ores-et-déjà collecté près de **100 000 €**.

Par son action, il soutient le projet intitulé *Glioma Longitudinal Analysis in Luxembourg (GLASS-LUX)* du Prof. Simone Niclou, PhD du LIH. Les chercheurs s'intéressent à la récurrence du glioblastome. Ce projet est financé par la Fondation Cancer en collaboration avec le *Fonds National de la Recherche*.

Je veux soutenir Pit



Day 3: Perth, Australie (03:27:47)



Day 5: Madrid, Europe (03:09:23)



Day 4: Dubai, Asia (03:20:32)



Day 6: Fortaleza, South America (03:27:16)



Day 7: Miami, North America (03:09:54)



Stratégie pour une

Génération **SANS TABAC**

au Luxembourg en 2040

Grandir sans fumée !



generationsanstabac.lu

Une initiative de la Fondation Cancer

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.