

# info cancer



n°112

**EVENEMENT**

**Photo-  
reportage du  
Relais pour  
la Vie 2023**

PAGE 12

**PATIENTS**

**Conseils et pistes  
pour davantage  
de bien-être**

PAGE 18

**FOCUS**

**Cancer et santé  
sexuelle – Bien  
vivre sa sexualité  
après un cancer**

PAGE 4



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

**« Nous croyons souvent que nous faisons quelque chose de bien, que nous faisons une bonne action, et je me rends compte si souvent [...] à quel point ce sont les patients qui m'ont fait du bien, c'est eux qui nous donnent de la force, c'est eux qui nous donnent des leçons de vie extraordinaires [...] »**

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

© Claude Piscitelli



**Découvrez le discours  
entier de S.A.R. la  
Grande-Duchesse lors de  
la cérémonie d'ouverture  
du Relais pour la Vie 2023**



**Voir le  
discours**



**Clic!**



## Chers lecteurs,

Les 25 et 26 mars derniers, nous avons retrouvé avec émotion l'ambiance singulière d'un *Relais pour la Vie* à la *Coque*. Nous avons entouré les patients et leurs proches de notre présence et de notre solidarité. La cérémonie des bougies nous a permis de nous recueillir ensemble, en honneur de ceux qui ne sont plus là et de ceux qui ont besoin de notre soutien.

C'était un week-end de retrouvailles qui nous a également rappelé de manière poignante l'impact du cancer sur les patients et leurs proches. Et les conséquences de cette maladie dans leur vie quotidienne.

En effet, le cancer peut entraîner des effets secondaires que l'on ne soupçonne pas toujours, mais qui ont une incidence très forte sur la qualité de vie des patients. C'est le cas de la sexualité, qui est souvent mise à rude épreuve par la maladie et par les traitements. Nous offrons depuis peu aux patients une prise en charge appropriée, à travers des consultations en onco-sexualité. Ces consultations permettront aux patients de préserver ou de retrouver une sexualité épanouie.

### infocancer n°112

**Nombre d'exemplaires :** 90 000

**Impression :** Techprint (imprimé au Luxembourg)

**Photos :** Claude Piscitelli, Hôpital Kirchberg - Noémie Jolivet, iStock, Pexels, Pixabay, Shutterstock

RCS Luxembourg G 25

**Abonnement :** gratuit sur simple demande

Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur [cancer.lu](http://cancer.lu)

[cancer.lu](http://cancer.lu)



**Lucienne Thommes**

Directrice

Les traitements peuvent aussi lourdement impacter l'amour-propre et la confiance des patients. Ces derniers peuvent désormais bénéficier de consultations personnalisées et d'ateliers avec une onco-esthéticienne pour se réapproprier leur image en prenant soin d'eux.

Votre soutien et votre présence sont inestimables à notre cause, et nous sommes immensément reconnaissants de votre solidarité et de votre soutien. Ensemble, nous faisons la différence dans la vie des patients atteints de cancer et de leurs proches. Merci !



Retrouvez-nous sur



Gérer le cancer au travail

# Guides à l'intention des employeurs et employés



Grâce aux progrès médicaux, les patients atteints de cancer sont toujours plus nombreux à reprendre le travail, ou à continuer de travailler pendant leur traitement. Cependant, nombreux sont les défis que rencontrent employeur et employés dans ce contexte.

A cet effet, la Fondation Cancer met à disposition deux guides trilingues (allemand, anglais et français) pour aider à bien gérer le cancer au travail.

Le premier guide, destiné aux employeurs et aux managers, donne des conseils lorsqu'un cancer est diagnostiqué chez un employé et comment gérer au mieux son absence et aussi son retour après son traitement.

Le deuxième guide pour les employés, offre une aide pour élaborer une stratégie d'annonce et de communication avec l'employeur et/ou les collègues de travail. Il permet également de bien se préparer à la reprise du travail après le traitement.

Ces guides sont disponibles en téléchargement sur [cancer.lu](http://cancer.lu). Les versions imprimées peuvent être commandées gratuitement auprès de la Fondation Cancer.

Consulter  
les guides



Clic!



Samedi, 1 juillet  
2023

## Gesondheetslaf

La Fondation Cancer invite chaleureusement toutes les personnes intéressées à sa traditionnelle course de santé (*Gesondheetslaf*), organisée dans le cadre du *Triathlon international d'Echternach*. Cette course a pour but d'encourager l'activité physique. Venez nombreux participer à cette belle manifestation !



[trilux.lu/triathlon-echternach/](http://trilux.lu/triathlon-echternach/)

Jeudi, 21 septembre  
2023

## Luxembourg Times BusinessRun

Le jeudi 21 septembre, ne manquez pas la neuvième édition du *Luxembourg Times BusinessRun* qui se déroulera à travers et autour du plateau du Kirchberg. Cette course est une parfaite occasion de faire du sport avec ses collègues de travail tout en améliorant sa santé et renforcer l'esprit d'équipe au sein de l'entreprise. De plus, une partie des frais d'inscription sera reversée à la Fondation Cancer.

L'inscription en ligne est désormais ouverte sur le site [business-run.lu](http://business-run.lu).

# Face au soleil, adoptez les bons gestes



Avec l'été qui approche, vous risquez d'être exposé aux rayons UV du soleil. Il est essentiel de vous protéger afin de réduire votre risque de cancer de la peau.

## Les trois gestes essentiels pour bien se protéger des UV

### 1 Restez un maximum à l'ombre

Rester à l'ombre est une façon efficace de se protéger du soleil. Les rayons UV peuvent causer des dommages à court et à long terme à votre peau, y compris des brûlures, un vieillissement prématuré et un risque accru de cancer de la peau.

### 2 Portez un chapeau, des vêtements et des lunettes de soleil

Les lunettes de soleil protègent les yeux contre les rayons UV nocifs. Les vêtements en tissus serrés offrent une certaine protection en couvrant la peau et les chapeaux ou les casquettes peuvent protéger la tête, le visage, le cou et les oreilles.

### 3 Protégez-vous avec une crème solaire dont l'indice de protection solaire est adapté à votre phototype

Pour que votre crème solaire soit efficace, il est indispensable de l'appliquer 30 minutes avant l'exposition, d'en appliquer une quantité généreuse et de la réappliquer toutes les deux heures.

## Autres notions à adopter

Prévoyez l'équivalent d'une cuillère à café de crème solaire pour le visage et de trois cuillères à soupe pour le reste du corps

N'oubliez pas de protéger vos lèvres (à l'aide d'un baume à lèvres avec filtre UV)

Évitez de rester au soleil à l'heure de midi (11h à 15h)

Évitez absolument les coups de soleil

## Comment se protéger du soleil selon son phototype ?



Click!

# Cancer et santé sexuelle – Bien vivre sa sexualité après un cancer



**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé sexuelle est considérée comme un « état de bien-être physique, émotionnel, mental associé à la sexualité ».**

**Elle est fondamentale à la santé et le bien-être général des individus et des couples.**

Les cancers génitaux ne sont pas les seuls cancers à avoir un impact sur les fonctions sexuelles ; tout cancer et tout traitement peut affecter la vie intime et sexuelle, et ainsi soumettre la relation de couple, un des principaux facteurs de soutien émotionnel pendant la maladie, à rude épreuve. La vie quotidienne et sexuelle mise entre parenthèses par le choc de l'annonce, un traitement lourd, une chirurgie invasive, des rayons fatigants, suite à ces bouleversements chacune et chacun peut douter de son

estime de soi, de son pouvoir de séduction et de sa sexualité.

Malheureusement, la santé sexuelle n'est toujours pas assez prise en compte dans le monde des soins oncologiques. Cancer et sexualité reste un double tabou ; que ce soit par gêne, manque de temps ou de connaissance, les patients et le corps médical ont souvent du mal à l'aborder. Pourtant, le cancer et ses traitements peuvent impacter la santé sexuelle de la personne atteinte de

cancer. Et le partenaire lui aussi peut rencontrer des difficultés suite aux bouleversements et à la détresse liée à la maladie, ce qui peut être une source de conflits et une charge supplémentaire pesant sur la relation de couple. Ainsi la vie sexuelle, passe souvent au second plan, considérée comme prix à payer pour survivre à une maladie grave.

C'est pourquoi il est important de sensibiliser, d'informer et de légitimer les demandes et la prise en charge.

**Un homme sur deux et quatre femmes sur dix souffrent de troubles sexuels cinq ans après le diagnostic**



## Le bien-être psychologique est un facteur important de la santé sexuelle et vice versa

La sexualité est souvent mise entre parenthèses pendant les traitements, car selon l'étape du parcours, d'autres sujets monopolisent l'attention du patient : la peur de l'inconnu lors de la phase d'attente du diagnostic, le choc à l'annonce de ce dernier, l'épreuve des

traitements et la gestion des effets secondaires. Puis, la peur de la récurrence ou de la mort, la réalisation qu'il n'y a plus de « comme avant la maladie », et l'acceptation d'une normalité désormais différente occupent souvent toute son attention.



## La sexualité change et évolue au cours de la vie

Les difficultés sexuelles sont aussi fréquentes dans la population générale et les « pannes » font part d'une sexualité normale.

Notre condition physique, état psychologique et la vie quotidienne (travail, fatigue, stress...) impactent de façon importante notre vie sexuelle.

La plupart des problèmes sexuels sont passagers.

## Le stress, la peur et la dépression sont des freins puissants à une sexualité épanouie

## L'impact des opérations sur la santé sexuelle

Céline, 42 ans, mariée depuis neuf ans, diagnostiquée d'un cancer du sein en 2019 :

*« Au début, je n'osais pas me montrer nue devant mon mari. Je n'aimais plus mon corps et je pensais qu'il ne l'aime pas non plus. J'avais peur de le dégoûter. Et lui, sentant ma réticence, n'osait pas me toucher à l'endroit de la cicatrice par peur de me faire mal. Quand j'ai su qu'il y a une sexologue à la Fondation Cancer, je n'ai pas hésité à prendre rendez-vous. Elle m'a aidée à retrouver mon estime et à accepter mon corps. Petit à petit, et après quelques consultations de couple, j'ai compris que mon mari m'accepte comme je suis, mais que c'était surtout ma peur du rejet qui nous empêchait de revivre notre sexualité sereinement. »*

Retrouver une sexualité épanouie est souvent difficile pour une femme atteinte d'un cancer du sein. Son corps a changé trop vite suite aux traitements et sa féminité est mise en péril par les effets secondaires des traitements. Perte de cheveux, altérations de poids, cicatrices ou même ablation d'un sein, tout cela peut fortement entamer l'estime de soi (sexuelle) et ainsi diminuer sa capacité de séduction. Comme chez Céline, un cercle vicieux peut se déclencher : la femme peut penser ne plus être attractive et que son partenaire ne l'aime plus, la trouve même dégoûtante suite aux changements physiques. Elle commence à cacher son corps par gêne ou honte, ce qui peut amener à un retrait, une isolation. Et cet évitement de la vie intime et sexuelle impacte la qualité du couple...



## Les séquelles d'une intervention chirurgicale

Que ce soit une cicatrice, une stomie suite à un cancer de la vessie ou colorectal, une prostatectomie radicale chez un homme atteint de cancer de la prostate ou une mastectomie chez une femme atteinte de cancer du sein, les séquelles parfois lourdes d'une intervention chirurgicale peuvent avoir un impact négatif sur l'image corporelle, l'intégrité et l'identité de la personne. Son estime de soi peut en être affectée ainsi que sa vie intime et sexuelle.

## La communication ouverte et la confiance sont les clés d'une solution





## Lever le silence et parler ouvertement de ses problèmes et émotions au sein du couple ou à un professionnel de santé sexuelle contribue à les soulager

**Le cancer de la prostate reste le cancer le plus fréquent chez l'homme et certainement aussi le cancer qui affecte le plus sa santé sexuelle.**

Robert, 59 ans, en couple depuis 18 ans, cancer de la prostate en 2020 :

« Après le diagnostic, j'ai subi une prostatectomie radicale. Conséquences de l'opération : incontinence et impotence. C'était difficile à supporter, je me sentais menacé dans ma virilité et j'avais peur que ma conjointe me quitterait si nous n'avions plus de vie sexuelle. Tout ceci me préoccupait tellement que je ne me rendais pas compte que

*c'était plutôt moi qui m'éloignais et évitais toute intimité. Jusqu'au jour où ma conjointe disait qu'elle ne supportait plus de vivre ensemble comme « frère et sœur » et insistait à aller voir une psychologue-sexologue à la Fondation Cancer. Heureusement qu'elle a insisté, cela a tout changé. Le dialogue ouvert et l'écoute lors des consultations de couple nous ont permis de nous rapprocher et de revivre une relation intime. La communication a été primordiale pour reprendre une activité sexuelle. A presque 60 ans, nous nous sommes redécouverts l'un l'autre. Il y a une vie sexuelle après le cancer, et oui, elle est différente d'avant, mais elle est aussi belle. »*



### Effets indésirables

Les suites d'une prostatectomie radicale, (l'ablation totale de la prostate) peuvent avoir divers impacts sur la santé sexuelle de l'homme :

Incontinence et problèmes d'érection (temporaires ou définitifs)

Absence d'éjaculation et la stérilité affectent souvent l'estime de soi

Le mythe de la virilité et la pudeur, dont les hommes sont souvent prisonniers, constitue un obstacle supplémentaire à la santé sexuelle

## La fatigue est l'effet secondaire le plus fréquent pendant les traitements. Des sensations désagréables de lourdeur accompagnées d'un épuisement général et une diminution de l'énergie sont des freins importants au désir sexuel

### Les effets indésirables des traitements

Tout traitement contre le cancer peut avoir un impact indésirable sur la santé sexuelle.

La chimiothérapie ainsi que la radiothérapie pelvienne peuvent impacter les organes reproducteurs et affecter la qualité des spermatozoïdes ou des ovules, entraînant ainsi une stérilité temporaire ou définitive. L'hormonothérapie met temporairement ou définitivement fin à la fertilité. Si vous avez un désir d'enfant, parlez-en à votre médecin avant le début des traitements afin de mettre en place des mesures pour préserver votre fertilité.

L'hormonothérapie induit la ménopause chez la femme et l'andropause chez l'homme, ce qui entraîne une dimi-

nution des hormones sexuelles et peut amener à une baisse de la libido. Radiothérapie pelvienne, chimio- et hormonothérapie peuvent provoquer une sécheresse vaginale chez la femme, souvent à l'origine de douleurs lors de la pénétration. Le gynécologue peut proposer des lubrifiants et crèmes hydratantes.

Radiothérapie pelvienne, chimio- et hormonothérapie peuvent entraîner des troubles érectiles chez l'homme. L'urologue ou un sexologue clinique peuvent apporter des conseils.

Les neuropathies, engourdissements et picotements suites à une chimio- ou radiothérapie peuvent rendre le toucher désagréable, même douloureux et ainsi entraver l'échange de tendresses et caresses.



La sexualité est bien plus que le rapport sexuel et ne se limite pas à la pénétration. Elle regroupe des aspects à la fois physiques, émotifs, sociaux, spirituels et culturels. Ce sont des sensations et perceptions rattachées à notre identité, notre estime de soi et image corporelle en tant qu'homme ou femme. Des habitudes de la vie quotidienne et des rituels intimes, qu'on soit en couple ou non. Elle est surtout très individuelle, il y a autant de façons de vivre sa sexualité qu'il y a d'individus, elle diffère selon qu'on est un homme ou une femme, l'âge, le corps et l'image corporelle qu'on a de soi.



**4 % des femmes et 18 % hommes disent que la santé sexuelle a été abordée par l'équipe médicale au cours de leurs soins**



## La confiance et la communication sont les clés d'une sexualité épanouie

### Redécouvrir une sexualité épanouie

La vie intime ne se résume pas au rapport sexuel. Caresses, baisers, massages, masturbation ou rêves érotiques contribuent à son équilibre. La sexualité renforce la relation amoureuse, la confiance en soi et en l'autre, et peut apporter plaisir et réconfort. Pour ne plus être confiné au rôle de la personne malade.

La sexualité évolue au cours de la vie, osez parler de votre vécu, de vos émotions et vos problèmes à votre partenaire et/ou à un spécialiste en santé sexuelle. Mais surtout, parlez-en !

Ne vous mettez pas de pression ! Accordez-vous le temps d'accepter et d'intégrer les changements de votre image corporelle et de votre sexualité suite à la maladie.

Le but de la vie intime et sexuelle n'est pas l'érection ou l'orgasme à tout prix, mais de passer un bon moment et de partager du plaisir. Restez intime avec votre partenaire de différentes façons et préservez un contact physique proche, cultivez des bons moments seul(e)s et ensemble.

Restez flexible et ouvert(e) pour renégocier et redécouvrir une nouvelle norme de vie sexuelle. Cherchez des nouvelles pistes d'être intime en adoptant des pratiques sexuelles non-coïtales. Abandonnez le mythe coïtal du rapport sexuel et ne vous limitez pas qu'à la pénétration, sinon la sexualité reste limitée.

*Rédaction : Martine Risch*

**Il est important de briser le tabou de cancer et sexualité pour améliorer le bien-être des personnes atteintes de cancer et leurs conjoint(e)s**

### C'est quoi un sexologue clinique ?

Un sexologue est un professionnel de santé (médecin, sage-femme, psychologue...) spécialisé dans la prise en charge médico- ou psycho-sexuelle des troubles sexuels. Un onco-sexologue est formé pour aider en cas de problèmes affectant la santé sexuelle pendant et après un cancer.

Si vous vous sentez concerné(e) ou avez des questions, contactez le service psychosocial de la Fondation Cancer pour une consultation onco-sexologique.

Tél. : 45 30 33 1

Email : patients@cancer.lu

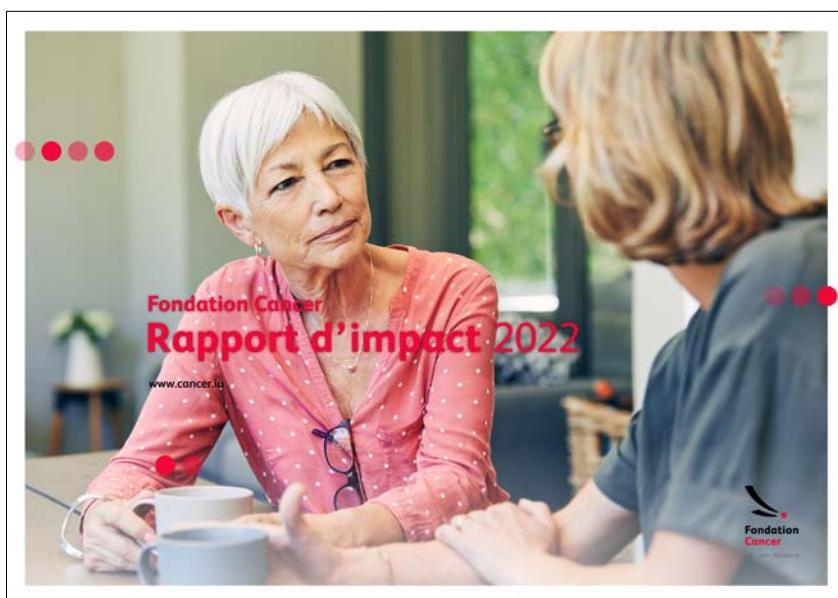
**Je veux en savoir plus**



Clie !

# Les patients **au cœur** de nos préoccupations

La Fondation Cancer est fière de partager son rapport annuel et ses actions réalisées et de vous remercier pour votre soutien inestimable. Ensemble, nous allons réaliser notre vision commune : celui d'un monde sans cancer.



## L'année 2022 en chiffres

**730 000 €** pour soutenir la recherche en oncologie

**1 773** consultations psychologiques pour soutenir les patients atteints de cancer

**43 000** tatouages UV éphémères distribués aux enfants entre six et onze ans afin de les sensibiliser au danger du soleil

L'année 2022 à la Fondation Cancer fut marquée par la campagne *#CommentTeDire*, qui a permis de trouver les mots justes pour parler du cancer, et par la mise en place de la stratégie *Génération Sans Tabac*. Quant à la distribution de tatouages UV éphémères aux écoles primaires, elle a permis de sensibiliser les élèves sur les risques du soleil.

En 2022, la Fondation Cancer a aussi refait son enquête quinquennale auprès des résidents luxembourgeois : *La population du Luxembourg face au cancer*.

L'objectif de l'enquête réalisée par ILRES est de connaître leurs connaissances sur le cancer, ses symptômes et les moyens de le prévenir. Les résultats de cette année révèlent que la population luxembourgeoise a encore quelques lacunes et que certains mythes erronés persistent autour de ce sujet.

La Fondation Cancer fait partie des membres fondateurs du *Cercle des Associations de Patients CAPAT*, créé en 2022, preuve que les patients sont au cœur de nos préoccupations.

**Découvrez le rapport annuel dans son entièreté**



Clic!

# 3 questions à Dr Christian Frantz

Dr Christian Frantz a rejoint le Conseil d'administration de la Fondation Cancer en janvier 2023. L'occasion de mieux faire connaissance :

## Qu'est-ce qui vous a motivé de devenir pneumo-oncologue ?

Depuis mon enfance, j'étais passionné par le corps humain et la médecine. Le décès de mon père dans ma jeunesse à la suite d'un cancer colique a fortement contribué à mon choix de m'orienter vers l'oncologie.

## Quelles sont vos priorités en tant que membre du Conseil d'administration ?

La détection précoce des cancers conformément aux progrès scientifiques reste ma grande priorité. En pneumo-oncologie, un programme or-

ganisé de détection précoce du cancer pulmonaire par CT thorax (*computed tomography*) est à mettre en place.

## Quelle est votre vision pour la Fondation Cancer ?

La Fondation doit rester une pierre angulaire entre tous les acteurs combattant le cancer. Elle devra rester proche du patient et de sa famille tout en garantissant un suivi personnalisé. Elle devra continuer à sensibiliser le grand public quant aux cancers, être une source fiable d'informations, défendre l'accès rapide aux examens de dépistage ainsi qu'aux traitements anti-cancéreux souvent onéreux.



## Dr Christian Frantz

### Date de naissance :

5 décembre 1977

### Nationalité :

luxembourgeoise

### Etudes :

2004-2014 *Hôpital universitaire Hombourg* : Médecin spécialiste en médecine interne et pneumologie

2002-2004 Assistance Publique *Hôpitaux de Paris* : Interne en Médecine

1998-2004 *Université Paris VI* : Etudes de Médecine

1997-1998 *Université du Luxembourg* : Etudes de Médecine

1989-1997 : Elève à *l'Athénée du Luxembourg*

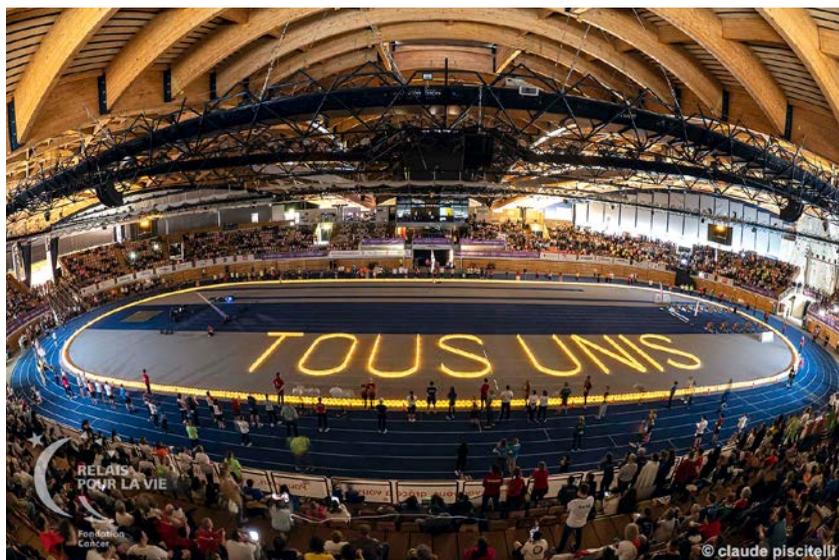
### Lieu de travail :

*Hôpitaux Robert Schuman* HRS, Médecin référent en Pneumologie depuis 2022 (Chef de Service)

Conférencier à *l'Université du Luxembourg* depuis 2023



# Un bilan record pour l'édition 2023



Après deux années en format connecté, le Relais pour la Vie était de retour en présentiel à la Coque ainsi que sous format connecté les 25 et 26 mars dernier. C'est ainsi que, tous unis, plus de 13 000 personnes ont relayé l'espoir à travers le Luxembourg et au-delà des frontières.

L'édition 2023 a été un succès retentissant, avec un résultat record de **791 078 €** collectés. Ce résultat a dépassé les attentes et démontre une fois de plus la générosité et l'engagement de la population luxembourgeoise dans la lutte contre le cancer.

« Nous sommes incroyablement reconnaissants envers tous ceux qui ont contribué au succès du Relais pour la Vie 2023. Leur soutien est crucial pour nous aider à offrir des services de soutien aux personnes touchées par le cancer, à financer la recherche sur le cancer et à sensibiliser la population à cette maladie qui touche de plus en plus de personnes chaque année. »  
Dr Carole Bauer, Présidente de la Fondation Cancer

Relais pour la Vie 2023, en résumé

**791 078 €**  
collectés

**502**  
équipes

**13 206**  
participants

**267**  
Survivors & Caregivers

**50 000**  
personnes touchées sur les réseaux sociaux

Découvrez le Relais pour la Vie en image



Clic!



*Insemble,  
relayons l'espoir.*



« La maladie m'a appris à aller à l'essentiel, à vivre intensément. Donc la leçon tient en deux mots de latin : carpe diem ! »

Edith



"There were days when I felt strong and there were others, when some complications from the surgery occurred, which made me scared and feel lost."

Peter



„An all dëser Zäit stoung meng GANZ Famill hannert mir, méi wéi soss a ganz geschlossen, dat ass eng ganz schéin Erfahrung.“

Carole

Les témoignages sont prononcés lors de la cérémonie d'ouverture du *Relais pour la Vie* et représentent un des moments forts.

Ils sont disponibles en replay sur notre site et sur notre chaîne *Youtube*.



**Regardez les vidéos témoignages**



**Clic !**



# Les gagnants des Trophées de l'Espoir 2023



**Equipe Maison Relais de la commune de Mondercange**  
Catégorie Associations et clubs  
7 960 €



**Equipe Lycée Guillaume Kroll**  
Catégorie Ecoles  
23 769 €



**Equipe Swiss Re**  
Catégorie Entreprises et institutions  
20 684 €



**Equipe Team Italia**  
Catégorie Pays  
5 625 €



**Equipe Hôpitaux Robert Schuman**  
Catégorie Professions de santé  
5 720 €



**Equipe We run for dreams**  
Catégorie Sympathisants  
6 828 €

## Merci à nos partenaires



# Les HPV, des hôtes clandestins



**Environ 80 % de la population sexuellement active sera en contact avec l'HPV au cours de sa vie**

Avec l'arrivée du printemps, commence aussi la saison du papillomavirus humain (HPV), surtout chez les jeunes. L'HPV est un virus qui se transmet principalement par voie sexuelle, il affecte en premier lieu les organes sexuels (vagin et pénis), la région anale et la gorge. Il y a environ 200 types de HPV différents, mais pas tous sont dangereux. La contamination peut se faire par contact sexuel, cutané ou avec des surfaces infectées. Des partenaires sexuels nombreux augmentent le risque de contamination.

## Qu'est-ce que l'HPV ?

L'HPV est une infection sexuellement transmissible, qui passe parfois totalement inaperçue. Il arrive même que le virus reste en sommeil pendant des années dans le corps, sans que personne ne remarque rien. Souvent, le virus disparaît au bout d'un ou deux ans.

Toutefois, les infections aux HPV ne sont pas toutes semblables. Certains types d'HPV sont plutôt inoffensifs. Ce sont des HPV à faible risque. Ils peuvent être à l'origine de verrues génitales, mais qui sont bénignes, c'est-à-dire pas dange-



## Cancer du col de l'utérus dû à l'HPV ?

En cas de contamination par un type de HPV à haut risque, il peut arriver qu'une petite lésion se produit dans la muqueuse de l'utérus et que les cellules s'infectent.

Si l'organisme ne parvient pas à soigner les cellules infectées, celles-ci peuvent devenir précancéreuses. Une infection à HPV n'évolue pas forcément vers un cancer. Mais chaque année en Europe, environ 35 000 femmes développent un cancer du col de l'utérus de cette manière.

reuses. D'autres types d'HPV sont toutefois des types HPV à haut risque. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) en recense au moins 13 types. Dans certaines circonstances, ces infections se transforment en lésions précancéreuses qui peuvent donner naissance à des tumeurs malignes.

Il est possible de se protéger contre une infection à HPV et ses conséquences. La vaccination contre l'HPV est une option. Une autre manière est l'utilisation de préservatifs lors des rapports sexuels, qui n'offre toutefois pas une protection totale, car le virus peut également être transmis par d'autres types de contacts sexuels.

Il est important d'être informé sur l'HPV et ses effets et d'effectuer régulièrement un dépistage afin de pouvoir détecter et traiter à temps d'éventuelles lésions précancéreuses.

## L'idéal est de se faire vacciner contre les HPV avant les premiers rapports sexuels



### Bon à savoir

A partir de l'âge de 15 ans, ce vaccin est conseillé pour les hommes et les femmes immunodéprimés ainsi que pour les hommes qui ont des rapports homosexuels. Trois injections sont nécessaires, et elles sont payantes. Un schéma de vaccination en trois étapes (0, 2 et 6 mois) est recommandé.

Pour prévenir le cancer du col de l'utérus, un frottis vaginal régulier tous les trois ans est recommandé pour toutes les femmes âgées de 25 à 69 ans, y compris celles qui sont vaccinées. Les examens de dépistage permettent de déceler et prendre en charge à un stade précoce les précancers ou les cancers.



### Comment se déroule la vaccination au Luxembourg ?

Au Luxembourg, les pédiatres, les médecins généralistes et les gynécologues vaccinent contre les HPV.

Dans le cadre du schéma vaccinal national du *Ministère de la Santé*, la vaccination est gratuite et consiste en deux injections dans le bras si tu as entre 9 et 14 ans.

## 99 % des cas de cancer du col de l'utérus sont dus à l'HPV



Lire l'article complet paru dans den ins!der 94



# Conseils et pistes pour davantage de bien-être



## Votre corps, cet étranger

Un cancer ou ses traitements peuvent entraîner des changements physiques. Certains de ces changements vous prennent au dépourvu ou sont plus radicaux que vous ne l'imaginiez. Votre propre corps peut vous sembler étranger, voire vous faire peur, si bien que vous ne sentez plus bien dans votre corps.

Prenez tout le temps qu'il vous faudra pour vous habituer à votre nouvelle apparence physique et redécouvrir votre corps.

Le cancer et ses traitements sont éprouvants physiquement et moralement. Leurs effets secondaires, notamment la chute des cheveux et l'altération de la peau, affectent la majorité des patients, hommes comme femmes. En effet, lorsqu'on est malade et qu'en plus, la maladie est visible, se montrer en public est souvent une double épreuve.

### Votre bien-être personnel

Prenez le temps de réaménager votre vie en fonction de votre nouvelle situation personnelle et de vous constituer une nouvelle image corporelle en y intégrant les changements qui affectent votre corps. Essayez de déterminer ce qui vous fait du bien et comment sentir votre corps et vous le réapproprier. Ac-

cordez-vous un petit plaisir de temps en temps, comme aller au cinéma, assister à un match de foot ou à un concert ou encore vous offrir un week-end bien-être. Dans pareils moments, il est particulièrement important de trouver son propre rythme.

### Vos proches

Le cancer affecte aussi la famille et l'entourage amical. Il n'y a pas de recette miracle pour gérer les réactions de vos proches. Faites en fonction de vos besoins personnels. Mieux vous les connaissez et plus vous les communiquerez ouvertement, plus il sera facile à votre entourage de s'y conformer. Cela sécurise toutes les personnes impliquées et aide à éviter les malentendus.

### Parler ouvertement aux enfants

Continuez de parler avec vos enfants comme vous avez l'habitude de le faire et en tenant compte de leur âge.

### Vie de couple et sexualité

Parler ouvertement peut régler bien des problèmes. Certaines personnes éprouvent des difficultés à parler de leurs besoins sexuels et de ce qu'elles ressentent. Consulter un spécialiste comme un thérapeute de couple ou un sexologue ou encore un psycho-oncologue, peut lever ces blocages.



## Les perruques tiennent mieux en place quand il reste encore un peu de cheveux. La « boule à zéro » n'est donc pas toujours indiquée

### Conseils pour le choix et l'entretien d'une perruque

Avant même de commencer une chimiothérapie, il est conseillé de choisir une perruque pour se préparer à l'éventualité de la chute des cheveux. Achetez une perruque de préférence dans un salon de coiffure qui a l'habitude de conseiller les personnes atteintes de cancer. L'idéal est de choisir une teinte correspondant à votre couleur de cheveux naturelle ou un ton plus clair afin que votre visage ne paraisse pas trop pâle. Les perruques synthétiques sont plus abordables et plus faciles d'entretien, tandis que celles en cheveux naturels résistent mieux à la chaleur. Pour préserver sa perruque, il est conseillé de la laver à l'eau tiède avec un shampooing doux une à deux fois par semaine, ainsi que de la tenir à l'écart des sources de chaleur.



### Modifications de l'apparence physique

Certaines modifications de l'apparence physique peuvent être temporaires (p. ex. chute des cheveux, irritations cutanées ou encore prise ou perte de poids).

D'autres, en revanche, sont définitives (p. ex. cicatrices chirurgicales, stomie ou ablation d'une partie du corps).

### Brochure : Soigner son apparence durant et après la thérapie



Cette brochure vous donne un aperçu des recommandations, informations et des conseils de soins faciles à mettre en œuvre pour améliorer votre apparence physique pendant le traitement. Que faire quand vous perdez vos cheveux ?

À quoi faut-il prêter attention lors de l'achat d'une perruque ? Que faire contre les irritations et les rougeurs cutanées ? Comment entretenir sa barbe ?

**Consulter la brochure**



Cliez !

**Tous les 12 mois, vous pouvez bénéficier de la prise en charge d'une perruque sur prescription médicale**

# Interview avec Fabienne Bruneel

## Onco-esthéticienne



Un traitement anticancéreux peut impacter très lourdement l'apparence physique des malades. Sécheresse et rougeurs cutanées, ongles cassants ou perte massive de cheveux accompagnent souvent les chimiothérapies, traitements aux hormones, immunothérapies ou radiothérapie.

L'onco-esthétique est un soin de support qui vise à atténuer les effets secondaires des traitements, à harmoniser la relation au corps et à rétablir l'estime de soi. Cela permet de prendre du recul par rapport à la maladie et de conserver un semblant de normalité.

La finalité de l'onco-esthétique n'est pas la beauté, mais le bien-être. Les soins et les conseils sont censés aider les personnes concernées à retrouver une meilleure estime de soi.

L'accent est mis sur différentes offres : conseils dermocosmétiques, soins du visage, manucure et pédicure ainsi que massages relaxants des zones réflexes.

Outre des entretiens individuels, Fabienne Bruneel propose, une fois par mois, un atelier thématique. Dans le cadre de petits groupes, elle donne des conseils de soins, et les participants peuvent échanger avec d'autres personnes affectées par les traitements. Dans l'atelier consacré aux soins des mains, les participants apprennent à confectionner un soin peeling à partir de produits que l'on a chez soi, comme de l'huile d'olive, du sucre et de l'huile essentielle d'eucalyptus. Ou bien Fabienne Bruneel montre comment réaliser un spray à la lavande à pulvériser sur l'oreiller pour favoriser l'endormissement.

Voir que d'autres personnes se heurtent aux mêmes problèmes et qu'il existe des solutions peut faire beaucoup de bien.



## Fabienne Bruneel

**Onco-esthéticienne  
de la Fondation Cancer**

La Fondation Cancer propose des soins de la peau et des consultations esthétiques gratuites.

Chaque mercredi après-midi, Fabienne Bruneel, onco-esthéticienne de formation, assure des consultations individuelles. Elle détermine avec vous vos besoins et les soins appropriés.

**Contactez-nous  
pour réserver  
votre consultation  
personnelle  
gratuite**



**Clic !**



## L'onco-esthéticienne peut donner des conseils de maquillage pour masquer des cicatrices post-opératoires

### Les effets secondaires les plus fréquents d'un traitement anticancéreux sur le physique

Les effets secondaires d'un traitement contre le cancer sur l'apparence physique sont nombreux et très différents d'un traitement à l'autre. Cependant, dans la plupart des cas, la peau est agressée par les traitements. Sécheresse cutanée et crevasses sont les effets indésirables les plus fréquents, explique Fabienne Bruneel.

D'où l'importance de conseiller les personnes concernées en matière de soins hydratants. Quelle crème appliquer, et à quelle fréquence ? De nombreux patients souffrent aussi de ce qu'on appelle communément le syndrome main-pied, qui se traduit par des rougeurs et gonflements douloureux dans la paume des mains et sous la plante

des pieds, parfois aussi par des fourmillements ou un engourdissement. Ces effets secondaires sont provoqués par différents médicaments anticancéreux.

De nombreux traitements contre le cancer dessèchent la peau, la rendant ainsi nettement sensible. Il faut éviter de trop s'exposer au soleil pendant et après une chimiothérapie, car ce type de traitement accroît la sensibilité de la peau aux rayons UV.

En dehors de la peau, les cheveux et les ongles sont souvent, eux aussi, directement affectés par le traitement. L'onco-esthétique recouvre aussi les conseils en matière de perruques et de foulards afin de renforcer l'estime de soi des patients.

Rédaction : Max Tholl



### Cet oligo-élément réparateur

Les ongles des mains et des pieds peuvent devenir cassants, présenter des inflammations, des altérations de leur couleur ou même tomber suite aux traitements. Le produit le plus efficace contre ces troubles est une lotion au silicium. Cet oligo-élément répare les ongles cassants, apaise la peau et l'hydrate.

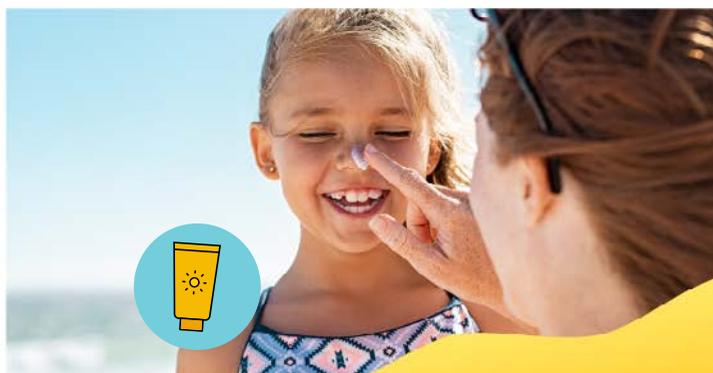
### Ateliers

Chaque mois des ateliers sur un thème différent, le premier mercredi du mois.

La participation est gratuite.

 15h - 17h

# IL FAUT PEU DE CHOSES POUR BIEN SE PROTÉGER *du soleil!*



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.