

info cancer



n°123

SOLIDARITÉ

**Relais
pour la Vie -
21 et 22 mars**

PAGE 10

TÉMOIGNAGE

**Ne pas juger
l'invisible**

PAGE 13

FOCUS - PATIENTS


**J'ai un cancer,
et maintenant ?**

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A close-up portrait of a woman with shoulder-length, wavy, light brown hair and blue eyes. She is wearing a dark purple turtleneck sweater and has a gentle, smiling expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

**« Toutes les réactions
émotionnelles face au
diagnostic de cancer
— choc, anxiété, colère,
impuissance ou tristesse —
sont normales et légitimes.
Ce qui est utile : prendre
soin de soi, demander de
l'aide et accepter le soutien
qui existe. »**

Martine Risch
Responsable du département psychosocial
de la Fondation Cancer



**Un diagnostic qui
bouleverse : comment
traverser cette étape**

Lire page 4

***J'ai un cancer,
et maintenant ?***

Chers lecteurs,

Recevoir un diagnostic de cancer constitue souvent un choc profond pour les patients et leurs proches. Dans ce numéro, nous nous penchons sur ce moment charnière : les émotions qui peuvent émerger, les nombreuses questions qui surgissent, mais aussi l'importance de s'informer, de se faire accompagner et, surtout, de ne pas rester seul face à la maladie.

Vous découvrirez également le programme du *Relais pour la Vie 2026*, notre événement de solidarité pour les personnes touchées par le cancer, qui illustrera une fois encore la force du collectif et l'engagement de toute une communauté.

Enfin, la prévention occupe une place centrale dans ces pages, avec un focus sur le HPV et l'importance de la vaccination, y compris chez les garçons, ainsi qu'un dossier consacré au cancer colorectal, pour lequel le dépistage demeure l'arme la plus efficace. Informer, prévenir et soutenir : autant de priorités qui guident notre engagement.

Bonne lecture.

infocancer n°123

Nombre d'exemplaires : 87 500

Impression : Imprimerie Centrale SA, Luxembourg

Photos : Centre Hopsitalier du Nord (CHdN), Claude Piscitelli, iStock, Ministère de la Santé et Sécurité sociale, Noëllia Alvarez, Pexels, Shutterstock, Xavier Schumacher

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

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

Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf cancer.lu

cancer.lu



Margot Heirendt

Directrice/Direktorin

Liebe Leserinnen und Leser,

Eine Krebsdiagnose ist für Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen oft ein tiefgreifender Schock. In dieser Ausgabe widmen wir uns diesem entscheidenden Moment. Wir sprechen über Emotionen, die aufbrechen können, und über die vielen Fragen, die sich plötzlich stellen. Wir zeigen auch, wie wichtig es ist, verlässliche Informationen zu finden und Unterstützung anzunehmen.

Außerdem stellen wir Ihnen das Programm des *Relais pour la Vie 2026* vor. Unsere Solidaritätsveranstaltung richtet sich an Menschen, die von Krebs betroffen sind. Auch dieses Jahr werden wir eindrucksvoll zeigen, was gemeinsames Handeln bewirken kann. Es geht um die Kraft des Miteinanders und um das Engagement einer ganzen Gemeinschaft.

Schließlich steht die Prävention im Mittelpunkt dieser Ausgabe. Wir fokussieren auf HPV und die Bedeutung der Impfung, insbesondere auch für Jungen. Zudem finden Sie ein Dossier zum Darmkrebs. Hier ist die Früherkennung nach wie vor die wirksamste Maßnahme. Informieren, vorbeugen und unterstützen: Das sind Prioritäten, an denen wir unser Engagement ausrichten.

Viel Spaß bei der Lektüre!



Retrouvez-nous sur



Schifflange, première Commune Sans Tabac à décrocher le label argent



Margot Heirendt (Directrice de la Fondation Cancer) et Carlo Feiereisen (Bourgmestre de la commune de Schifflange)

Le 5 février 2026, Schifflange est devenue la première commune du Luxembourg à recevoir le label argent *Commune Sans Tabac*. Labellisée depuis octobre 2023, la commune est récompensée pour des actions concrètes : événements et espaces sans tabac, mobilisation des clubs locaux et consultations gratuites de sevrage tabagique avec l'aide de la Fondation Cancer. Cette dynamique s'inscrit dans l'objectif *Génération Sans Tabac 2040*.

**Comment
votre commune
peut agir**



Scannez-moi

Retour au travail

Des workshops pour les patients et les employeurs



Reprendre le travail après un cancer peut soulever de nombreuses questions et nécessite souvent un accompagnement adapté. La Fondation Cancer propose deux workshops complémentaires, l'un

destiné aux patients et l'autre aux employeurs, pour soutenir un retour au travail réaliste et respectueux des besoins de chacun.

Workshops

Pour patients :

mardi 26 mai ou mardi 20 octobre

Pour employeurs :

mardi 9 juin ou mardi 27 octobre

Horaire : 14h à 17h30

Tarif : gratuit (seule une inscription via le formulaire est nécessaire)

Lieu : Fondation Cancer

Inscrivez-vous



Scannez-moi

Ehrenamtliche – Eine wertvolle Präsenz



Das Team des *Centre Hospitalier du Nord* (CHdN) gemeinsam mit den ehrenamtlichen Patientenbegleiter*innen der *Fondation Cancer*.

Im *Centre Hospitalier du Nord* (CHdN) ist die *Fondation Cancer* mit ihren Ehrenamtlichen präsent, die Patientinnen und Patienten begleiten. Vier geschulte Freiwillige sind derzeit regelmäßig für Menschen mit einer Krebserkrankung da, sowohl während der Behandlungen als auch bei Krankenhausaufenthalten. Ihre Aufgabe besteht darin, zuzuhören, Trost zu spenden und einfach da zu sein – als Ergänzung zur Arbeit des Pflegepersonals. Mit einfachen Gesten, Empathie und ihrer verlässlichen Präsenz tragen sie dazu bei, eine menschliche und beruhigende Atmosphäre auf der Station zu schaffen.

Bevor sie sich engagieren, absolvieren die Ehrenamtlichen eine etwa dreißigstündige Grundausbildung mit Schwerpunkten auf Kommunikation, aktivem Zuhören und der Abgrenzung ihres Aufgabenbereichs. Supervisionen und kontinuierliche Fortbildungen stellen die Qualität und die fachliche Angemessenheit ihrer Begleitung sicher.

Erfahrungsberichte

„Unsere Ehrenamtlichen bringen eine wertvolle menschliche Dimension ins Krankenhaus. Ihr Zuhören und ihre Zugewandtheit ergänzen die Arbeit des Pflegepersonals ideal und tragen dazu bei, die Betreuung wärmer und beruhigender zu gestalten.“

Marc Groben, Verantwortlicher des Dienstes am CHdN



„Dat Wichtigst beim Benevolat ass ëmmer: Et muss een et gär maachen a mat Häerz dobäi sinn.“



„Dat Wichtigst beim Benevolat ass ëmmer: Et muss een et gär maachen a mat Häerz dobäi sinn. D'Zil vun eisem Engagement bei der *Fondation Cancer* ass, ze versichen, de Patienten e bëssen neie Courage ze ginn. Als éischt muss een d'Situatioun esou guut wéi méiglech aschätzen, fir duerno déi richteg Wieder ze fannen. Heiansdo kann e klenge Witz hëllef, mee et däerf een och net vergiessen, datt een a Situatiounen komme kann, wou een am Fong just roueg bleiwe muss an dem Patient zougëtt, datt een net méi weess, wat ee soe soll. Wann ech awer gesinn, datt ech um Enn vu mengem Gespréich dem Patient e bëssen neie Courage konnt ginn, dann ass dat mäi schéinste Kaddo.“

Jeannot, seit drei Jahren ehrenamtlich am CHdN tätig.

J'ai un cancer, et maintenant ?

Recevoir un diagnostic de cancer est un moment bouleversant, qui marque une rupture brutale dans la vie. Face aux nombreuses incertitudes médicales, sociales et personnelles, beaucoup de personnes se sentent perdues, démunies ou submergées.

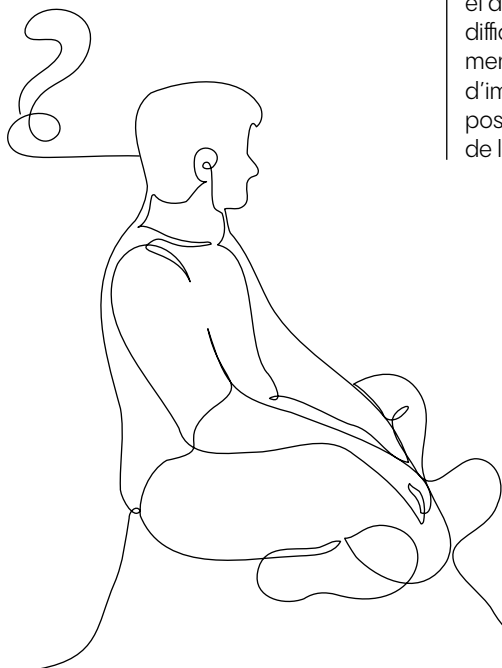
Les réactions varient d'une personne à l'autre : certains vivent un choc intense, d'autres ressentent de la peur, de la colère, de la tristesse, de l'impuissance, parfois même un sentiment d'injustice. Ces émotions sont toutes normales et légitimes. Ce que l'on ressent ne traduit pas une faiblesse, mais la confrontation à une situation qui dépasse tout ce que l'on croit pouvoir maîtriser.

Toutes les réactions sont normales : on n'est pas seul face au diagnostic

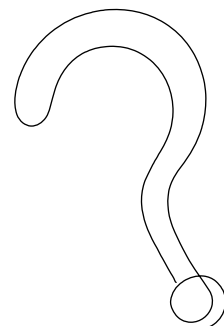
Il est essentiel de s'accorder du temps. S'adapter à une vie avec le cancer et aux changements qu'il entraîne ne se fait pas en un jour. Avoir de la patience et de la bienveillance envers soi-même, et accepter ses émotions, même les plus difficiles, est une étape clé du cheminement. Si le sentiment de culpabilité ou d'impuissance devient trop lourd, il est possible et souhaitable de demander de l'aide.

S'informer pour mieux avancer

Après l'annonce, il est important de poser toutes ses questions au médecin, de prendre des notes, de demander un compte rendu ou de se faire accompagner par un proche lors des consultations. Ces gestes simples aident à mieux comprendre et à garder une trace des informations données.



Le cancer est complexe et multifactoriel : il n'existe pas une seule cause ni un seul coupable





Personne n'est responsable de sa maladie

Le sentiment de culpabilité est fréquent après un diagnostic. Pourtant, aucune étude scientifique ne permet de relier directement un comportement ou un événement précis à l'apparition d'un cancer.

Il n'existe pas de « faute » personnelle, et personne n'est responsable de sa maladie.

Pourquoi moi ?

Il est naturel de se demander « Pourquoi moi ? » après un diagnostic. Comme êtres humains, nous cherchons à comprendre, à donner du sens et à maîtriser ce qui nous arrive. Le cancer est une maladie complexe et multifactorielle : il n'existe pas une seule cause, mais une combinaison de facteurs biologiques et environnementaux. Chercher une explication peut rassurer, mais entraîne parfois un sentiment de culpabilité qui n'aide pas à avancer. Ce qui est utile : prendre soin de soi et accepter le soutien qui existe.

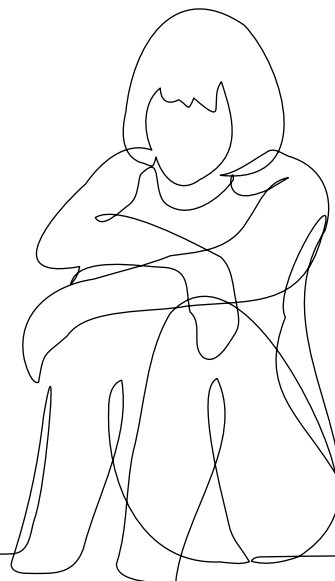
Ce qui est utile : prendre soin de soi et accepter le soutien qui existe



L'attente des résultats

L'attente des résultats au début des traitements est souvent vécue comme une épreuve pénible. Cette période peut sembler interminable et provoquer de l'anxiété, car l'incertitude génère beaucoup de stress. Pourtant, dans la grande majorité des cas, il ne s'agit pas d'une urgence médicale immédiate. Prendre le temps nécessaire est essentiel pour que les médecins disposent de toutes les informations utiles et puissent établir la meilleure stratégie de traitement.

Le dossier du patient est discuté lors de réunions pluridisciplinaires, appelées « tumor boards », où différents spécialistes collaborent afin de déterminer un plan individualisé. Cette concertation garantit une prise en charge optimale, adaptée à la situation personnelle et médicale. En attendant, il est conseillé de conserver ses habitudes, de pratiquer des activités qui détendent et d'éviter de se focaliser uniquement sur l'attente.



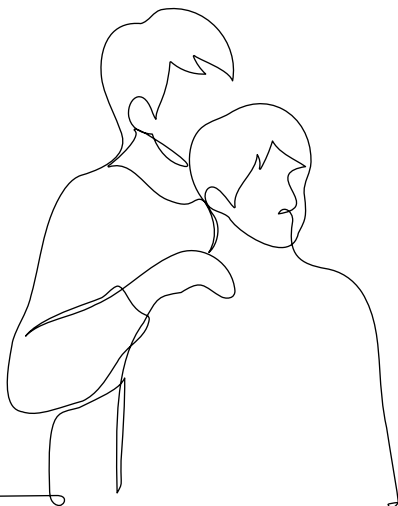
Les différents traitements

Les traitements du cancer varient : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie, thérapies ciblées ou greffes de cellules souches. Chaque patient est unique, et les protocoles s'adaptent à son type de cancer, à son état de santé et aux recommandations scientifiques internationales. Chacun a le droit de demander un deuxième avis médical pour confirmer la proposition de traitement faite par l'équipe soignante.

Il est important de se méfier des fausses promesses. Certains proposent des remèdes miracles ou encouragent à abandonner les thérapies conventionnelles. Aucune de ces solutions n'a jamais prouvé une réelle efficacité. Elles peuvent même interférer avec le traitement. Il vaut mieux toujours parler à son médecin avant d'entamer une thérapie complémentaire, même si elle est naturelle.

Un traitement décidé en équipe

Les *tumor boards* réunissent chirurgiens, oncologues, radiothérapeutes, radiologues et autres spécialistes afin d'établir le traitement le plus adapté à chaque patient. Cette discussion collective repose sur les données médicales disponibles et permet de garantir une décision réfléchie, validée par plusieurs experts, et non par un seul praticien isolé.



Il est important de se méfier des promesses de guérison facile : seul un traitement validé scientifiquement est sûr

Les effets secondaires peuvent être prévenus ou atténués

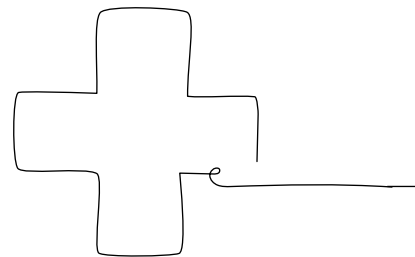
Mieux vivre les traitements

Les traitements du cancer peuvent entraîner différents effets secondaires : fatigue, nausées, douleurs, perte de cheveux, troubles digestifs ou cutanés. Chaque personne réagit pourtant différemment et tous les patients n'y sont pas confrontés. L'important est d'en parler ouvertement avec son équipe médicale, car nombre de ces effets peuvent être anticipés, réduits ou traités grâce à des médicaments adaptés et à des conseils pratiques.

La Fondation Cancer propose plusieurs soutiens gratuits pour améliorer la qualité de vie : consultations en onco-nutrition pour adapter son alimentation, soins et ateliers d'onco-esthétique pour prendre soin de sa peau et de son image, ainsi que des activités de relaxation et d'activité physique afin de réduire la fatigue et le stress. Des groupes de parole et des entretiens psychologiques permettent également de trouver un espace d'écoute et de partage.

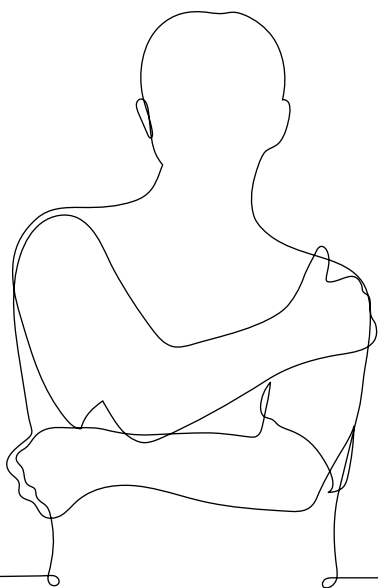
Signalez toujours vos symptômes : des solutions existent pour vous soulager

Prendre en compte ces effets secondaires n'est pas un détail : c'est une partie intégrante du traitement. Être soulagé dans son corps et dans son esprit aide à mieux supporter les thérapies et favorise une récupération plus rapide. Signalez toujours vos symptômes, même mineurs, car des solutions existent. Associer les soins médicaux et les soins de support permet de rester acteur de son parcours, de préserver son énergie et de retrouver confiance au fil des traitements.



Réduire les effets secondaires, c'est possible

Fatigue, troubles digestifs, anxiété ou perte d'appétit : ces difficultés peuvent être atténuées par des soins de support adaptés.



Vie quotidienne

Le cancer bouleverse non seulement la santé, mais aussi la vie familiale, sociale et professionnelle. Certains traitements entraînent la perte des cheveux ou nécessitent une prothèse mammaire : la CNS prévoit un remboursement partiel, sur ordonnance et sur accord préalable. La Fondation Cancer propose aussi des bonnets gratuits et des conseils pratiques pour mieux vivre cette étape.

Fertilité

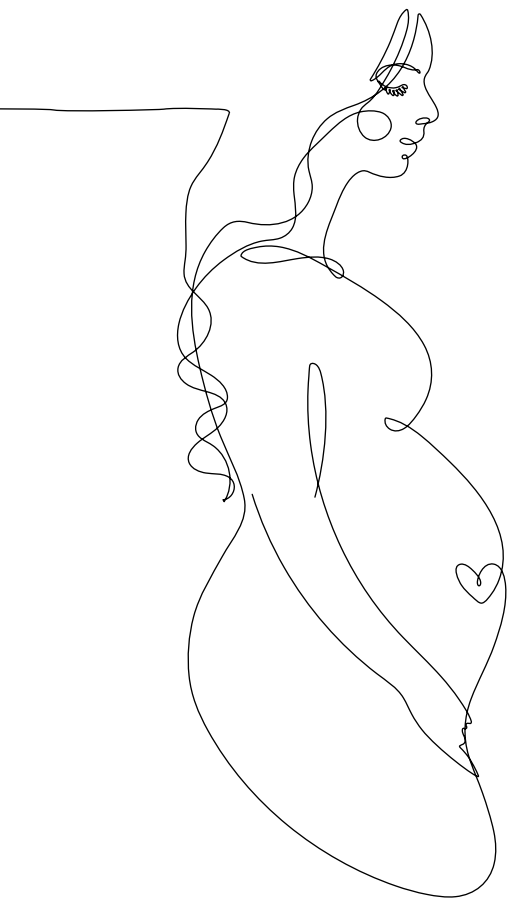
Certains patients jeunes s'inquiètent de leur fertilité. Certains traitements peuvent altérer la capacité d'avoir un enfant. Avant de commencer, il est essentiel d'aborder ce sujet avec l'oncologue. Des solutions de préservation existent au Luxembourg : service d'onco-fertilité au CHL, options de préservation pour les hommes au sein du Groupe urologique des *Hôpitaux Robert Schuman* (HRS). Prendre cette décision rapidement permet d'éviter des regrets et de garder la possibilité d'un projet familial.

Retour au travail

Côté travail, la loi prévoit jusqu'à 78 semaines d'arrêt maladie indemnisées sur deux ans. Après plusieurs semaines, une convocation au contrôle médical par la CNS est envoyée automatiquement.

Une reprise progressive est possible, avec l'accord du médecin et de l'employeur. Certains choisissent de continuer à travailler, d'autres préfèrent s'arrêter : chaque situation est unique. Un dialogue ouvert avec son employeur et son équipe médicale est essentiel pour trouver un équilibre adapté.

Arrêt maladie, reprise progressive, transport en série, aides sociales et préservation de la fertilité : de nombreux dispositifs existent pour accompagner



Préserver sa fertilité est possible si le sujet est abordé dès le diagnostic et avant tout traitement

Préserver la possibilité d'avoir un enfant

La préservation de la fertilité doit impérativement être abordée avant le début des traitements, car certaines thérapies risquent de compromettre la possibilité d'avoir un enfant. Au Luxembourg, des services spécialisés existent : le CHL propose un service d'onco-fertilité pour les femmes et les hommes, tandis que le Groupe urologique des *Hôpitaux Robert Schuman* (HRS) accompagne les hommes dans leur projet. Ces démarches doivent être entreprises très rapidement après le diagnostic, car elles nécessitent une coordination avec l'équipe médicale.

Ne pas rester seul face au cancer

Le cancer ne se vit pas seul. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de courage. La Fondation Cancer propose un large éventail de services gratuits pour accompagner les patients et leurs proches tout au long de la maladie : soutien psycho-oncologique assuré par des psychologues, assistance sociale pour répondre aux questions administratives et financières, groupes de parole, ateliers de relaxation, séances d'activités physiques adaptées, conseils nutritionnels, soins d'onco-esthétique. Ces offres permettent de mieux supporter les effets secondaires, de conserver une qualité de vie et de retrouver confiance dans son quotidien.

L'entourage joue également un rôle essentiel. Famille, amis, collègues : chacun peut contribuer, par une présence attentive, un geste concret ou un mot réconfortant. Exprimer clairement ses besoins, inclure ses proches dans ses parcours et accepter leur aide renforcent la solidarité et allègent le poids de la maladie.

Demander du soutien est une force, pas une faiblesse

Les groupes de parole et d'entraide favorisent une écoute, un soutien mutuel et le partage d'informations utiles. Ils favorisent la rencontre entre personnes confrontées à des réalités similaires, ce qui aide à briser l'isolement et à se sentir mieux compris. Oser demander du soutien et s'appuyer sur ces ressources, c'est se donner les moyens de traverser la maladie avec plus de sérénité et de force.

Pour vous accompagner dès le début

Le guide *J'ai un cancer, et maintenant ?* a été conçu pour apporter une première orientation après le diagnostic. Il répond aux préoccupations les plus fréquentes et indique les démarches à entreprendre dès le début de la maladie.

Consulter les brochures en ligne



Scannez-moi

La Fondation Cancer est là pour écouter, informer et accompagner

Relais pour la Vie

21 et 22 mars

Face au cancer, la présence et l'engagement font toute la différence. Le *Relais pour la Vie* incarne cette solidarité : 24 heures pour avancer ensemble, partager l'espoir et rappeler aux personnes touchées par la maladie qu'elles ne sont pas seules.

Les moments forts

Samedi 21 mars

- 16h30** : Ouverture des portes
- 17h30** : Cérémonie d'ouverture
- 19h** : Lancement du relais des équipes

Dimanche 22 mars

- 17h** : Cérémonie des bougies
- 19h** : Défilé final des équipes

relaispourelavie.lu



Les 21 et 22 mars, nous vous invitons à vivre une nouvelle édition, portée par l'énergie de tous.

Le programme d'activités

Accessible aux visiteurs et participants

Tout au long du week-end

- Photobooth
- Stand bougies
- Wall of Survivor



Dimanche (de 10h à 18h)

Pour les plus petits

- Ateliers sportifs par *Sport pour tous de la Ville de Luxembourg*
- Ateliers créatifs
- Facepainting & tatouages éphémères

Pour les plus grands

- Espace soutien aux patients
- Ateliers interactifs de prévention

Accessible aux participants
avec bracelets

Tout au long du week-end

- Pédaler contre le cancer
- Des animations vous attendent dans les gradins et sur la piste, tout au long du week-end, pour une ambiance assurée avec nos animateurs ! Soyez prêts !



✓ Ensemble,
relayons
l'espoir

Samedi

- 21 h : Swing Dance
- 22 h : Zumba

Dans la nuit

- 00 h : Zumba
- 02 h : Zumba
- 03 h : Zumba

Dimanche

- 10 h : Linedance
- 11 h : Zumba
- 13 h : Danse Brésilienne
- 14 h : Zumba
- 15 h : Danse Brésilienne
- 16 h : Batchata
- 18 h : Jombolo



Créez votre équipe en connecté

Les équipes en présentiel inscrites au *Relais pour la Vie* 2026 affichent complet : un formidable signe de mobilisation et de solidarité. Mais bonne nouvelle : il est toujours possible de participer en créant une équipe en connecté.



Une équipe connectée permet à chacun de montrer sa solidarité à distance, où qu'il soit.

Julien, Capitaine

Le *Relais pour la Vie* en connecté permet à chacun de s'engager, où qu'il soit. Entre amis, collègues, en famille ou au sein d'une association, vous pouvez créer votre équipe connectée et prendre part à l'événement à votre manière.

Chacun peut marcher, courir ou pédaler au lieu de son choix. Vous pouvez organiser votre participation où et quand vous le souhaitez durant le week-end du *Relais pour la Vie*.

Comment s'inscrire



Scannez-moi

Ne pas juger l'invisible



„Ech hunn de Kriibs zweemol iwwerwonnen. Haut sinn ech e Mënsch mat Stoma a mat enger onsichtbarer Behënnerung, deen normal ausgesäit an awer all Dag eng grouss Laascht mat sech dréit.“

Michèle, 44 ans

À 44 ans, Michèle est enseignante et maman d'un adolescent de 14 ans. Le cancer est entré une première fois dans sa vie alors qu'elle n'avait que dix ans : un lymphome de Hodgkin au stade 4, suivi d'opérations, de chimiothérapie, de radiothérapie et d'une longue période d'isolement.

Michèle s'est construite une vie, malgré les séquelles, les opérations, les cicatrices visibles et invisibles. Jusqu'au choc d'un nouveau diagnostic à 43 ans : un cancer colorectal. Les souvenirs de l'enfance sont remontés, accompagnés de nouveaux traitements, d'une grande fa-

tigue, mais aussi de la redécouverte de sa propre force. Début 2025, une stomie définitive a bouleversé son quotidien et redessiné sa vie.

Depuis, son quotidien exige plus de temps, de soutien et d'adaptations, sans entamer sa joie de vivre. Entre combats silencieux et instants de bonheur, elle rappelle que la maladie peut être invisible et que chaque parcours mérite compréhension plutôt que jugement.



**Découvrez le
témoignage
de Michèle**



Scannez-moi

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Neue Ausgabe

Der *Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung* (*European Code Against Cancer - ECAC*) ist eine Reihe von Empfehlungen, die darauf abzielen, die Zahl der Krebserkrankungen in Europa zu verringern. Er stützt sich auf solide wissenschaftliche Erkenntnisse und wird von internationalen Expert*innen erarbeitet, die vom *Internationalen Krebsforschungszentrum* (CIRC/OMS) koordiniert werden.

Was ist neu?

Zunächst wird der Kodex erweitert: Statt 12 umfasst er nun 14 Empfehlungen, die alle überarbeitet und angepasst wurden. Außerdem wurden sie aktualisiert, um mit den Präventionsbotschaften zu anderen chronischen Erkrankungen kohärent zu sein.

Nach vier Jahren Arbeit ist eine neue Ausgabe des ECAC veröffentlicht worden. Sie ist seit dem 4. Februar in allen Sprachen der Europäischen Union verfügbar.

Ein weiteres Ziel der neuen Version ist es, den Kodex zugänglicher zu machen. Zudem richtet sich der Kodex nun auch an politische Entscheidungsträger*innen. Er betont, dass Prävention nicht allein auf individuellen Entscheidungen beruht, sondern auch auf gesundheitsfördernden Lebensumfeldern, und erinnert daran, dass diese Maßnahmen ein langfristiges Engagement erfordern.

Fokus auf die Empfehlungen

Aktuelle Daten bestätigen, dass Tabak, Alkohol und Übergewicht weiterhin zu den wichtigsten Krebsrisikofaktoren zählen. Ausgehend von dieser Feststellung stärkt die neue Ausgabe mehrere Kernbotschaften. Sie nimmt das Dampfen in die Empfehlungen rund um Tabak auf und betont den Rauchstopp. Sie legt stärkeres Gewicht auf die Auswirkungen ultraverarbeiteter Lebensmittel und stark gezuckerter Getränke und erinnert daran, dass Alkoholkonsum das Krebsrisiko selbst in geringen Mengen erhöht, weshalb empfohlen wird, ganz auf den Konsum zu verzichten.



Gut zu wissen

Der ECAC stärkt seine Präventionsbotschaften zur Luftqualität, einem Risikofaktor für Lungenkrebs

Der ECAC empfiehlt nun auch das Screening auf Lungenkrebs



14 Möglichkeiten zur Krebsprävention: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung, fünfte Auflage

Der Kodex umfasst jetzt 14 Empfehlungen

So wird Lungenkrebs nun in die Liste der Krebsarten aufgenommen, für die ein organisiertes Screening empfohlen wird – neben Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Gebärmutterhalskrebs, die bereits in der vorherigen Version empfohlen wurden.

Auch in der Prävention gibt es Fortschritte: **Die Impfung gegen das humane Papillomavirus (HPV)** wird auf Jungen ausgeweitet. (→ siehe Seite 16)

Auch die Luftverschmutzung findet nun Eingang in den Kodex. Er empfiehlt, die Exposition gegenüber Straßenverkehr zu begrenzen, den öffentlichen Verkehr sowie aktive Fortbewegungsarten zu bevorzugen und auf die Luftqualität in Innenräumen zu achten. Der Kodex empfiehlt zudem, politische Maßnahmen zu unterstützen, die die Luftqualität nachhaltig verbessern.

Über diese Änderungen hinaus sind die übrigen Empfehlungen des *Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung* ebenso entscheidend, um das Krebsrisiko im Laufe des Lebens zu senken. Sie erinnern daran, dass Prävention auf einer Kombination aus individuellen Entscheidungen und kollektiven Maßnahmen beruht. Jede und jeder kann sich informieren, im eigenen Umfeld handeln und Initiativen unterstützen, die gesundheitsfördernde Lebensumfelder schaffen.

Prävention kann Leben retten

Ziel des *Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung*: dazu beitragen, nahezu 40 % der Krebserkrankungen durch Lebensstilentscheidungen und zugängliche Präventionsmaßnahmen zu verhindern.

Zum Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung in Ihrer Sprache



Scan mich

HPV – Eine Impfung ist auch nach dem 15. Lebensjahr noch sinnvoll

In Luxemburg sind bereits knapp 80 % der 15-Jährigen gegen das humane Papillomavirus (HPV) geimpft. Diese Impfung, die vom *Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung* (ECAC) sowohl für Mädchen als auch für Jungen empfohlen wird, kann mehrere durch HPV verursachte Krebsarten verhindern. Für alle, die sie noch nicht erhalten haben: Es ist nicht zu spät.

Ein sehr häufiges Virus, oft ohne Symptome

HPV ist ein äußerst verbreitetes Virus, das hauptsächlich bei sexuellen Kontakten übertragen wird. Über 80 % der sexuell aktiven Menschen kommen im Laufe ihres Lebens damit in Kontakt. In den meisten Fällen klingt die Infektion spontan ab, ohne Symptome zu verursachen. In etwa 10 bis 20 % der Fälle bleibt die Infektion jedoch bestehen und kann im Laufe der Jahre zu Zellveränderungen und sogar zu Krebs führen.

Krebsrisiken durch HPV, die auch Jungen betreffen

HPV ist vor allem durch seine Rolle bei Gebärmutterhalskrebs bekannt: Über 90 % dieser Krebserkrankungen werden durch eine HPV-Infektion verursacht. Das Virus ist jedoch auch für weitere Krebsar-

ten verantwortlich, insbesondere in der Anogenitalregion (Penis, After, Vulva, Vagina) sowie im HNO-Bereich (Mund, Rachen). HPV verursacht somit Krebserkrankungen, die Frauen und Männer gleichermaßen betreffen.

Die HPV-Impfung ist essenziell

Zum Schutz wird eine Impfung empfohlen. Die Impfung aller, einschließlich der Jungen, spielt eine wichtige Rolle, sowohl für den persönlichen Schutz als auch für die Verringerung der Verbreitung des Virus in der Bevölkerung.

Die HPV-Impfung wird daher für Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen, nach einem 2-Dosen-Schema im Abstand von sechs Monaten. In Luxemburg kann die Impfung beim behandelnden Arzt/bei der behandelnden Ärztin durchgeführt werden und ist kostenfrei.



**HPV-Impfung:
Schutz für
Jugendliche
und junge
Erwachsene**

Empfohlen zwischen 9 und 14 Jahren, kann die HPV-Impfung auch für ältere Jugendliche und junge Erwachsene von Nutzen sein. In Luxemburg wird eine kostenlose Nachholimpfung bis zum 26. Lebensjahr* angeboten und darüber hinaus für immungeschwächte Personen.



Die Impfquote bei Jungen liegt rund 15 % unter jener der Mädchen, obwohl auch Jungen von HPV betroffen sind

Die Impfung ist auch nach dem 15. Lebensjahr sinnvoll

Die HPV-Impfung richtet sich nicht nur an die Jüngsten. Für Jugendliche und junge Erwachsene, die nicht geimpft sind oder ihr Impfschema nicht abgeschlossen haben, ist bis zum 26. Lebensjahr* eine kostenlose Nachholimpfung möglich. Diese ist auch nach Beginn des Sexuallebens sinnvoll, da der Impfstoff vor neun Hochrisiko-HPV-Typen schützt, mit denen die Person möglicherweise noch nicht in Kontakt gekommen ist. Die Impfung wird zudem für immungeschwächte Personen empfohlen, auch nach dem 20. Lebensjahr.

Ist Luxemburg ein Musterschüler?

Eine 2024 von der *Direction de la santé* durchgeführte Studie zeigt, dass die Impfquote im Alter von 15 Jahren hoch ist: 81,8 % der Mädchen und 73,1 % der Jungen haben ihr Impfschema mit zwei Dosen abgeschlossen. Bei jungen Erwachsenen nimmt diese Quote jedoch ab, insbesondere bei jungen Männern.

Im Alter von 20 Jahren wird die vollständige Impfquote (zwei Dosen) bei Mädchen auf 71,7 % geschätzt, bei jungen Männern hingegen auf nur 24,9 %. Diese Differenz erklärt sich zum großen Teil dadurch, dass männliche Jugendliche erst seit 2018 in das Impfprogramm aufgenommen wurden, während Mädchen seit 2007 Zugang dazu haben.

Diese Ergebnisse zeigen, dass die Impfung junger Erwachsener zwar weiterhin unzureichend ist, die Impfquote bei den Jüngeren jedoch dem von der *Weltgesundheitsorganisation* (OMS) gesetzten Ziel näherkommt: Mindestens 90 % der 15-jährigen Mädchen und die Mehrheit der Jungen sollen vollständig geimpft sein, um HPV-bedingte Krebserkrankungen nachhaltig zu reduzieren.

Die HPV-Impfung ist in Luxemburg ein wichtiges Thema. Den Impfstatus zu überprüfen und eine Nachholimpfung vor dem 26. Lebensjahr* in Betracht zu ziehen, hilft, HPV-bedingte Krebserkrankungen nachhaltig zu reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt darüber.

HPV-Nachholimpfung

*Die Nachholimpfung steht Personen im Alter von 15 bis 20 Jahren weiterhin zur Verfügung. In den nächsten drei Jahren wird die Nachholimpfung zusätzlich für Personen im Alter von 21 bis 26 Jahren angeboten. Die Wirksamkeit der HPV-Impfung ist jedoch am besten, wenn sie frühzeitig, idealerweise vor dem 15. Lebensjahr, begonnen wird, da die Infektionsrate in diesem Zeitraum niedrig ist.

Mehr Informationen:
Avis CSMI du 03/02/2026

Mars Bleu : oui au dépistage, non au cancer colorectal

À l'occasion de Mars Bleu, mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal, focus sur un cancer encore trop souvent silencieux au début. Le dépistage permet de le repérer tôt, parfois même avant qu'un cancer ne se développe.



Bon à savoir

Le cancer colorectal :

est l'un des cancers les plus fréquents

est guérissable, surtout si on le découvre à ses débuts

peut être évité si l'on enlève les polypes à temps

est souvent détecté trop tard et a donc beaucoup plus de risque d'être mortel

C'est quoi le cancer colorectal ?

Le cancer colorectal se développe généralement à partir de petites lésions, les polypes, qui apparaissent sur la paroi du côlon ou du rectum et peuvent se transformer en tumeur maligne. Il s'agit d'un des cancers les plus fréquents et il est souvent détecté trop tard, ce qui augmente le risque qu'il soit mortel. À

l'inverse, il est guérissable, surtout si on le découvre à ses débuts, et il peut aussi être évité si l'on enlève les polypes à temps.

Comment éviter le cancer colorectal ?

On peut réduire le risque en vivant sainement, avec une alimentation saine et une activité physique quotidienne, et en

évitant le tabagisme, la consommation d'alcool ou une mauvaise hygiène alimentaire. Une autre mesure importante consiste à enlever d'éventuels polypes lors d'une coloscopie, puisque l'ablation des polypes constitue le meilleur moyen d'éviter le cancer colorectal.

Comment dépister un cancer colorectal ?

Plus le cancer est trouvé tôt, meilleures sont les chances de guérison et moins agressif est le traitement. Au début, un cancer colorectal ne présente aucun symptôme, c'est-à-dire qu'on ne sent rien. À ce stade, il ne peut être découvert que grâce à un examen de dépistage. Dans le cadre du programme de dépistage, le test FIT (*Fécal ImmunoChemical Test*) permet de rechercher la présence de sang dans les selles. En cas de résultat positif, une coloscopie est réalisée pour approfondir l'examen.

Et même si on est en bonne santé, ce dépistage reste important : le cancer colorectal évolue longtemps de manière asymptomatique. Même sans symptôme, il est donc essentiel de participer au programme de dépistage du cancer colorectal dès l'âge de 45 ans.

Un programme national de dépistage

Au Luxembourg, les hommes et les femmes affiliés à la CNS, âgés de 45 à 74 ans, sont invités à participer au programme de dépistage organisé du cancer colorectal. Tous les deux ans, un test FIT gratuit peut être réalisé à domicile. Même en bonne santé, ce dépistage reste essentiel, car le cancer colorectal évolue longtemps de manière asymptomatique.

Concrètement, le test FIT est simple : on le commande à réception de l'invitation, on réalise le prélèvement à domicile, puis on l'envoie au laboratoire avec l'enveloppe pré-timbrée. Quelques jours plus tard, le résultat est communiqué. Le plus souvent, le test est négatif : aucun saignement n'a été détecté au moment du test et vous recevrez ensuite une invitation pour le refaire tous les deux ans.

Si le test est positif, cela ne signifie pas nécessairement un cancer : du sang a été détecté dans les selles. Pour en identifier l'origine, une coloscopie de diagnostic est généralement nécessaire : adressez-vous à votre médecin.

Détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10

Faites le Test FIT, pour rester fit.

Le dépistage du cancer colorectal est disponible de 45 à 74 ans.

En cas de questions, demandez conseil à votre médecin généraliste.

Demandez votre Test FIT en pharmacie, chez BIONEXT ou sur guichet.lu

Comment ça marche sante.lu/colorectal

Programme Dépistage Cancer colorectal

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
MINISTRE DE LA SANTÉ
ET DE LA SÉCURITÉ SOCIALE
DIRECTION DE LA SANTÉ



Test FIT en 3 étapes

- 1 Je me procure le kit après réception de mon invitation.
- 2 Je fais le prélèvement à domicile.
- 3 J'envoie le test au laboratoire avec l'enveloppe pré-timbrée.



Comment faire le test ?



Scannez-moi

La neurochirurgie à l'échelle cellulaire

La Fondation Cancer a apporté son soutien au projet du Dr Xavier Schumacher, mené à l'université *Johns Hopkins* (USA). Cette recherche porte sur des thérapies géniques de nouvelle génération destinées à combattre les tumeurs cérébrales malignes les plus agressives, tout en explorant les meilleures stratégies pour assurer leur délivrance.

L'objectif : développer des traitements plus précis et porteurs d'espoir pour les patients

Traiter les tumeurs cérébrales reste extrêmement complexe pour deux raisons principales : leur environnement immunodépressif péritumoral, qui les rend presque invisibles aux cellules immunitaires, et la présence de la barrière hémato-encéphalique, un filtre protecteur du cerveau qui bloque la plupart des substances transportées par le sang, ce qui limite fortement l'accès des traitements administrés par voie sanguine.

Le projet du Dr Schumacher s'inscrit dans ce contexte et se développe en deux volets complémentaires. La première étape consiste à travailler *in vitro* en cultivant des cellules tumorales et différentes lignées de cellules immunitaires. Après mise en contact avec les cellules tumorales, les cellules immunitaires sont transfectées avec plusieurs *siARN*, de petits fragments de gènes capables de bloquer temporairement certaines fonctions cellulaires. Le but est de contourner la sénescence des cellules immunitaires, de restaurer leur ac-

tivité et de leur permettre de reconnaître et d'attaquer la tumeur, conformément au principe de l'immunothérapie. Cette phase permet également d'identifier les gènes cibles les plus pertinents et d'affiner le dosage de la thérapie. Une fois ces résultats validés et reproductibles, ils servent de base à la suite du programme, en orientant la stratégie qui sera ensuite évaluée dans des modèles précliniques plus complexes.

« J'ai choisi Johns Hopkins, qui était mon premier choix pour me consacrer pleinement à la recherche. Cet institut représente une véritable pierre angulaire de la neurochirurgie, façonnée par des pionniers historiques comme Harvey Cushing et Walter Dandy. Le laboratoire de neurochirurgie, fondé il y a plus d'un siècle, se distingue aujourd'hui par une activité remarquable dans le développement et la délivrance de thérapies innovantes, notamment en immunothérapie pour les tumeurs cérébrales. »

Dr Xavier Schumacher



« Cet institut représente une véritable pierre angulaire de la neurochirurgie, façonnée par des pionniers historiques. »



Une bourse post-graduée de 31 800 € pour la période 2025–2026 a été accordée par la Fondation Cancer au Dr Xavier Schumacher, au *Hunterian Neurosurgical Laboratory (Johns Hopkins University)*, pour les travaux de recherche.

Des traitements ciblés grâce à l'immunothérapie

Les nouvelles approches d'immunothérapie cherchent à aider le système immunitaire à reconnaître enfin la tumeur, qui parvient habituellement à se cacher. En réactivant certaines cellules clés, ces stratégies pourraient permettre d'offrir des traitements plus ciblés et adaptés à chaque patient.

La seconde partie du projet vise à administrer la thérapie dans tout l'organisme grâce à des nanoparticules conçues pour ralentir sa dégradation dans le sang. Pour franchir la barrière hémato-encéphalique, le filtre naturel qui protège le cerveau en empêchant la plupart des substances d'y entrer, des ultrasons focalisés guidés par IRM seront utilisés. Cette technique permet d'ouvrir temporairement cette barrière et d'offrir au traitement un accès direct à la tumeur, tout en visant précision, sécurité et efficacité.

Chaque année au Luxembourg, environ 90 patients sont diagnostiqués avec une tumeur cérébrale



Ensemble, relayons l'espoir !

RELAIS POUR LA VIE 2026

Les 21 et 22 mars,
à la Coque ou connecté !

relaispourelavie.lu | [#Relais2026Lux](https://twitter.com/Relais2026Lux)

**Mettre
à jour vos
coordonnées**

Pour modifier votre adresse
ou vos informations de contact,
complétez notre formulaire
en ligne.



Scannez-moi