

info cancer



n°125

PATIENTS

**Cancer et
neuropathie
périphérique**

PAGE 10

GÉNÉRATION
SANS TABAC

**Le tabac au
Luxembourg
en 2025**

PAGE 16

IM BLICKPUNKT

**Elternsein und
Krebs: Trotz
Herausforderungen
leben und lieben**

SEITE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A portrait of Anne Faes, a woman with blonde hair, wearing a white jacket over a white t-shirt. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft, out-of-focus grey.

„Wenn man Kindern die Krankheit eines Elternteils vorenthält, um sie zu schützen, kann das sehr belastend für sie sein, denn sie spüren, dass etwas anders ist, können es aber nicht einschätzen.“

Anne Faes, Diplom-Psychologin
und Psychotherapeutin bei der Fondation Cancer



**Alle Tipps zum
Umgang mit Krebs
im Familienalltag**

Mehr dazu auf Seite **4**

Chers lecteurs,

Dans ce numéro, nous abordons un sujet délicat : être parent tout en étant confronté à un cancer. Si nous souhaitons préserver nos enfants de toute peine, le silence peut parfois nourrir davantage leurs peurs que des mots choisis avec soin et adaptés à leur âge. L'essentiel est de trouver la manière la plus juste de leur parler.

Vous découvrirez aussi notre nouvelle brochure sur la neuropathie périphérique, un effet secondaire fréquent de certains traitements anticancéreux. Elle comprend 13 exercices pratiques en vidéo pour prévenir et soulager les symptômes.

Retour également sur les trois années de *Génération Sans Tabac* : 23 communes ont rejoint le mouvement des *Communes Sans Tabac* et nos premiers *Clubs de Sport Sans Tabac* ont vu le jour, illustrant une mobilisation pour protéger les enfants des dangers du tabac et de la nicotine.

Enfin, découvrez un projet de recherche du *Centre François Baclesse*, soutenu par la Fondation Cancer grâce à la générosité de ses donateurs.

Bonne lecture !

infocancer n°125

Nombre d'exemplaires : 87 000

Impression : Imprimerie Centrale SA, Luxembourg

Photos : Claude Piscitelli, Centre François Baclesse, iStock, Laurent Sturm, Ligue suisse contre le cancer (Sophie Freij), Pexels, Shutterstock

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

Les traductions respectives des articles en français ou en 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,

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem sensiblen Thema: Eltern sein und gleichzeitig mit einer Krebserkrankung leben. Als Eltern möchten wir unsere Kinder vor Leid schützen. Doch Schweigen kann ihre Ängste manchmal stärker nähren als sorgfältig gewählte, ihrem Alter angepasste Worte. Entscheidend ist, den richtigen Weg zu finden, mit ihnen darüber zu sprechen.

Außerdem stellen wir Ihnen unsere neue Broschüre zur peripheren Neuropathie vor, einer häufigen Nebenwirkung bestimmter Krebsbehandlungen. Sie enthält 13 praktische Videoübungen, die dabei helfen können, Beschwerden vorzubeugen und Symptome zu lindern.

Wir blicken auch auf drei Jahre *Génération Sans Tabac* zurück: 23 Gemeinden haben sich der Initiative *Communes Sans Tabac* angeschlossen, und die ersten *Clubs de Sport Sans Tabac* sind entstanden – ein wachsendes Engagement zum Schutz von Kindern vor den Gefahren von Tabak und nikotinhaltenen Produkten.

Zum Schluss stellen wir Ihnen ein Forschungsprojekt des *Centre François Baclesse* vor, das die Fondation Cancer dank der Großzügigkeit ihrer Spender*innen unterstützt.

Viel Spaß bei der Lektüre!



Retrouvez-nous sur



Lundi 30 novembre 2026

Vivre avec une mutation BRCA1 ou BRCA2



Être porteur ou porteuse d'une mutation BRCA1 ou BRCA2, associée à un risque accru de certains cancers, notamment du sein, peut soulever de nombreuses questions, tant sur le plan médical que personnel. Animé par Anne Faes, psychologue de la Fondation Cancer, ce groupe de parole offre un espace d'écoute, d'échange et de soutien, où chacun peut partager son vécu dans un cadre bienveillant et confidentiel.

Groupe de parole

Date : 30 novembre 2026

Horaire : 14h à 15h

Animation : Anne Faes

Lieu : Fondation Cancer

Langue : français

Participation : gratuite,
sur inscription

Inscription et informations



Scannez-moi

Samedi 24 octobre 2026

Relais du Rire



Le *Relais du Rire* revient pour une 8^e édition au profit de la Fondation Cancer. Alex Monteiro sera entouré de Daniel

Moutinho, Jo Cimatti, Laetitia Corvitto, Jerome Beck et du duo Les Ons pour une soirée placée sous le signe de l'humour, de la générosité... et des éclats de rire. L'édition précédente avait permis de récolter 5 100 € au profit de la Fondation Cancer. Rendez-vous à l'*Aalt Stadhaus* de Differdange pour soutenir la Fondation Cancer dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Billets disponibles sur
luxembourg-ticket.lu.



Samedi 3 octobre 2026

Broschkriibslaf

Organisé par *Europa Donna Luxembourg*, le *Broschkriibslaf* revient cette année encore au *Parc Municipal de Hesperange* et en format connecté. La Fondation Cancer sera présente sur place avec son équipe. Venez nous rencontrer et soutenir, vous aussi, la sensibilisation au cancer du sein à l'occasion de cette journée placée sous le signe de la solidarité.

Plus d'informations sur
broschkriibslaf.lu.



20 et 21 mars 2027

Relais pour la Vie

Formez votre équipe, relayez l'espoir et témoignez de votre soutien aux personnes touchées par le cancer au *Relais pour la Vie*, le grand rendez-vous solidaire de la Fondation Cancer.

Toutes les informations et modalités d'inscription sur relaispoulavie.lu.



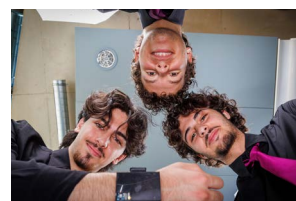
AURA : un bracelet intelligent pour prévenir le cancer de la peau

AURA est un projet de recherche visant à améliorer la prévention du cancer de la peau via un bracelet connecté. Le projet est mené par trois jeunes scientifiques, Rodrigo Von Mayer Goulart, Shaheen Aljourdi et Yigit Günes, de la *Fondation Jeunes Scientifiques Luxembourg*. Ensemble, ils travaillent actuellement au développement d'une solution accessible et facile à utiliser au quotidien.

L'objectif est de concevoir un bracelet imprimé en 3D capable de mesurer en temps réel l'exposition aux rayons ultraviolets (UV), connus pour leur rôle dans le développement des cancers de la peau. Les jeunes chercheurs explorent

également l'intégration de technologies permettant d'analyser certaines caractéristiques de la peau afin d'aider à repérer des anomalies, comme des grains de beauté suspects.

Le système envisagé inclut une application mobile qui permettrait de visualiser les données, de recevoir des conseils adaptés à son type de peau et d'accompagner l'utilisateur dans l'observation de sa peau. En parallèle, le projet explore l'utilisation de mesures comparatives sur différentes zones de la peau pour identifier d'éventuelles anomalies et encourager une consultation médicale précoce si nécessaire.



Trois jeunes scientifiques, un projet à fort potentiel

Après deux participations au *Concours National Jeunes Scientifiques*, organisé par la *Fondation Jeunes Scientifiques Luxembourg*, Yigit, Shaheen et Rodrigo ont pu représenter le Luxembourg lors de prestigieux concours internationaux et faire connaître AURA à un plus large public. Le projet a notamment remporté une médaille d'or et un premier prix à l'IMSEF (*International Mathematics, Science and Engineering Fair*) 2026.

« Maintenant, nous avons vraiment le sentiment d'être prêts à franchir les dernières étapes et à faire d'AURA un projet capable d'avoir un réel impact sur la vie des gens », explique Rodrigo.



Photo (de g. à d.) : Margot Heirendt (Fondation Cancer), Dr Christian Frantz (Fondation Cancer), Rodrigo Von Mayer Goulart, Yigit Günes, Shaheen Aljourdi et Sousana Eang (Fondation Jeunes Scientifiques Luxembourg)

Elternsein und Krebs: Trotz Herausforderungen leben und lieben

Die Rolle als Mutter oder Vater kann anstrengend sein – besonders für Krebspatient*innen, die auf einmal nicht nur mit den üblichen Herausforderungen zu kämpfen haben, sondern zusätzlich vor ganz neue gestellt werden. Schon die Diagnose oder der erste Verdacht kann eine ganze Lawine von Gefühlen und Sorgen auslösen: Werde ich meine Kinder aufwachsen sehen? Soll ich ihnen von der Erkrankung erzählen? Wie gehe ich das Thema an? Wie kann ich sie einbeziehen und trotzdem so gut wie möglich beschützen?

„Kinder verstehen und fühlen deutlich mehr, als man vielleicht denkt – selbst die ganz Kleinen“, erklärt das Psycholog*innen-Team der Fondation Cancer. „Wenn man ihnen etwas vorenthält, um sie zu schützen, kann das sehr belastend für sie sein, denn sie spüren, dass etwas anders ist, können es aber nicht einschätzen.“ Der Fokus sollte daher nicht darauf liegen, ob, sondern wie man mit den Kindern kommuniziert. Sprache und Informationen sollten dem Alter der Kinder angepasst werden, um sie auf das vorzubereiten, was in den nächsten Wochen und Monaten passieren wird: Dass man nicht immer für sie da sein kann, dass man krank ist und deshalb ins Krankenhaus muss, dass die Ärzt*innen aber alles unternehmen, damit es einem schnell wieder besser geht.

↩
„Wenn man Kindern etwas vorenthält, um sie zu schützen, kann das sehr belastend für sie sein.“

Psycholog*innen-Team
der Fondation Cancer



Mit Kindern offen, ehrlich und altersgerecht über Krebs zu sprechen, hilft ihnen, die Situation einzuordnen und vermittelt Sicherheit.

Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg

„Ehrlichkeit ist sehr wichtig – die Kinder sollten sich mit ihren Sorgen, Ängsten und Fragen verstanden fühlen“, so die Psycholog*innen. Das stellt Eltern vor die Herausforderung, die Anliegen der Kinder nicht zu bagatellisieren, ohne ihnen jedoch die ganze Komplexität und Schwere der Krankheit aufzubürden. Hier kann es helfen, auf Nachfragen der Kinder zu reagieren, anstatt sie mit Informationen zu überladen.

**Eine Krebsdiagnose
betrifft die ganze Familie**



Kinder sprechen oft unbefangener über Krankheit und Tod als Erwachsene

Schuldgefühle sind normal

Niemand kann seinem Kind eine sorgenfreie Kindheit garantieren.

Viele krebskranke Eltern fühlen sich schuldig. Doch niemand, ob krank oder gesund, kann alle Herausforderungen des Lebens von seinen Kindern fernhalten.

Gerade Themen wie Krankheit und Tod machen oft Erwachsenen mehr Angst als Kindern, da Letztere unbefangener darüber sprechen können – vorausgesetzt, sie erhalten dabei die emotionale Unterstützung der Eltern, die es braucht. Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg.

Viele krebskranke Eltern fühlen sich zudem schuldig, dass sie ihren Kindern keine unbeschwerte Kindheit mehr schenken können. „Von dieser Idee sollte man sich als Elternteil – egal ob krank oder gesund – lieber verabschieden, denn es gibt zu viele Dinge, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen“, raten die Psycholog*innen.

Kinder können auch über schwierige Themen sprechen, wenn sie sich emotional begleitet fühlen



Vielmehr kann eine Herausforderung wie die Krebserkrankung eines Elternteils auch eine Chance sein, an der Kinder wachsen und resilienter werden können. Anstatt an der Illusion der perfekten Kindheit festzuhalten, ist es ratsamer, die Krankheit als eine Herausforderung zu betrachten, die die Kinder auf ihrem weiteren Lebensweg stärkt.

Schauen, wo es Hilfe gibt, und danach fragen

Ähnlich verhält es sich mit dem Irrglauben des perfekten Elternteils. „Kranke Eltern leiden oft unter Schuldgefühlen oder Scham, weil sie glauben, die Krankheit lasse sie in den Augen der Kinder und der Partnerin oder des Partners schwach erscheinen, oder sie könnten ihre Aufgaben nicht mehr vollständig wahrnehmen“, berichtet das Team der Psycholog*innen. Krebs verändert nicht nur die

erkrankte Person, sondern den gesamten Alltag und die Aufgabenverteilung der Familie. Anfangs ist es oft schwer, sich daran zu gewöhnen, doch der erste Schritt ist das Eingestehen der eigenen Grenzen. Niemand ist schuld an einer Erkrankung, niemand muss sich dafür rechtfertigen. Auch hier ist Kommunikation das A und O: Gerade als Eltern ist es wichtig, sich abzusprechen und den Alltag so zu strukturieren, dass beide sich nach Kräften einbringen können, ohne überstrapaziert zu werden.

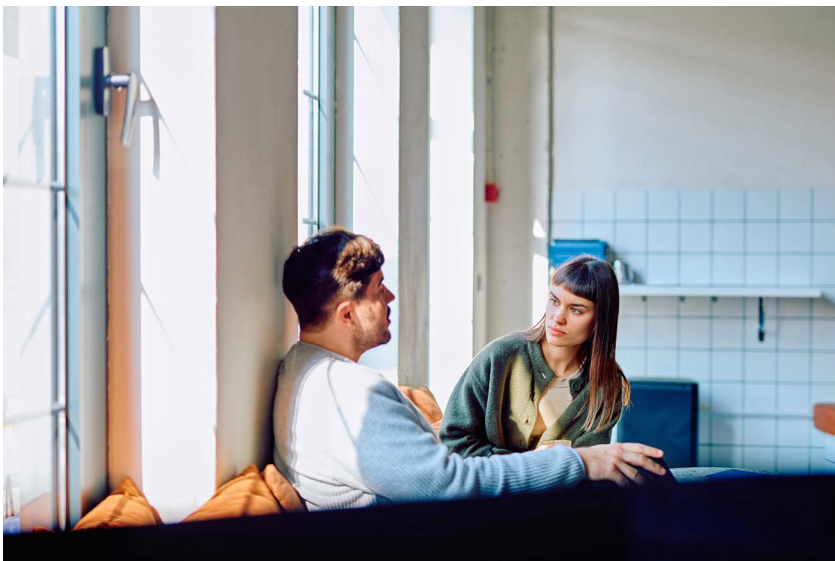
Die Psycholog*innen geben hier einen wichtigen Rat: „Schauen Sie, wo es Hilfe gibt und wie diese genutzt werden kann.“ Die Unterstützung kann aus der Familie, dem Freundeskreis, der Nachbarschaft oder von professioneller Seite kommen. Oft merkt man schnell, dass mehr Hilfe und Entlastung vorhanden ist als gedacht – vorausgesetzt, man fragt offen danach.



Eltern müssen diese Herausforderung nicht allein bewältigen

Unterstützung aus der Familie, dem Freundeskreis, der Nachbarschaft oder durch Fachpersonen kann den Alltag spürbar entlasten. Entscheidend ist, Hilfe anzunehmen und die eigenen Grenzen zu erkennen und anzuerkennen.

Die Elternberatung der Fondation Cancer begleitet Familien dabei, gemeinsam einen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.



Hilfe anzunehmen, entlastet Eltern und schafft Stabilität für die ganze Familie



Perfektion macht noch keine guten Eltern

Hat man sich ein Hilfsnetzwerk aufgebaut, fällt es auch leichter, trotz Krankheit gewisse Routinen im Alltag aufrechtzuerhalten. Für Kinder ist es wichtig, dass sich das Leben nicht vollständig verändert, sondern bestimmte Abläufe bestehen bleiben. Als Elternteil, so die Psycholog*innen, ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Manche Dinge müssen vielleicht für eine gewisse Zeit eingeschränkt werden, doch das bedeutet nicht, dass man als Familie nicht an wichtigen Routinen festhalten kann.

Vor allem geht es darum, die verfügbare Zeit zwischen Alltagsstress und Krankheitsfolgen sinnvoll zu nutzen, um die emotionale Verbindung zwischen

Eltern und Kindern zu bewahren. Perfektion schafft keine Nähe oder emotionale Sicherheit – Bindung entsteht durch Momente der Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit, des Austauschs und emotionaler Aufrichtigkeit. Es geht darum, für die Kinder da zu sein – nicht ununterbrochen, sondern dann, wenn es zählt.

Gute Eltern sind keine perfekten Eltern, sondern solche, die ehrlich mit Schwächen und Problemen umgehen. Das Gleiche gilt für die Beziehung der Elternteile. Krebs verändert das Leben der Betroffenen – ihre Gefühlswelt, ihre Rolle als Elternteil und Partner*in, die Arbeit, den Alltag. Das ist eine enorme Herausforderung, die viele Familien in einen Ausnahmezustand versetzt. Doch mit dem richtigen Fokus kann es gelingen, Stärken herauszubilden, die sich noch lange nach der Krankheit positiv auf das Familienleben auswirken.

Vor allem geht es darum, die verfügbare Zeit zwischen Alltagsstress und Krankheitsfolgen sinnvoll zu nutzen, um die emotionale Verbindung zwischen Eltern und Kindern zu bewahren.



Nähe ist wichtiger als Perfektion

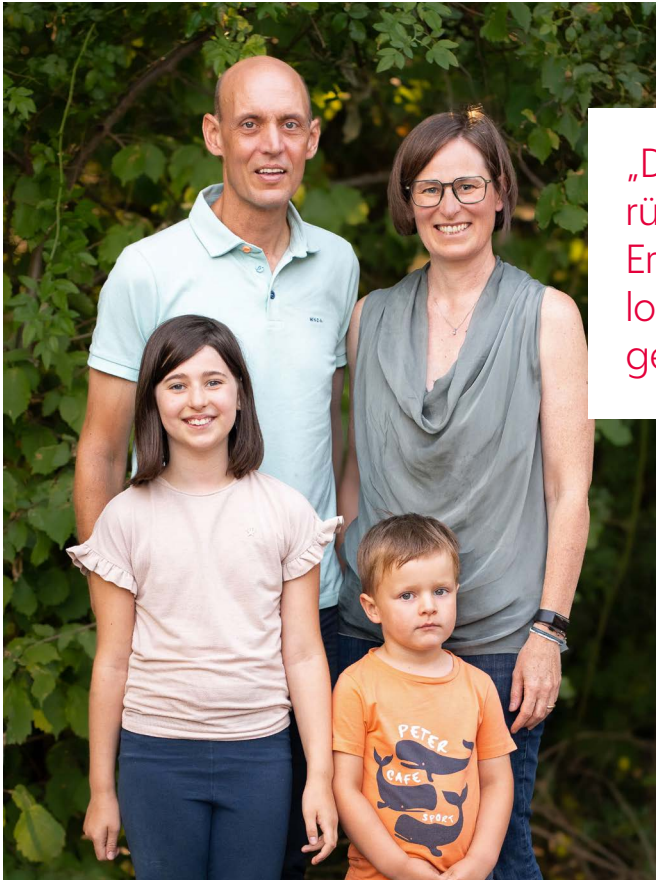
Gemeinsame Zeit, Aufmerksamkeit und emotionale Aufrichtigkeit geben Kindern Sicherheit.

Entscheidend ist nicht, immer alles zu schaffen, sondern für die Kinder da zu sein, wenn es darauf ankommt.

Praktische Tipps für altersgerechte Gespräche



Scan mich



„Das offene Gespräch war rückblickend die größte Erleichterung. Erst als unsere Kinder wussten, was los war, konnten wir die Krankheit gemeinsam als Familie tragen.“

Der Familienalltag muss nicht perfekt sein

Für Luc Zwank wurde wichtig, den Alltag trotz Krebs so gut wie möglich aufrechtzuerhalten.

Entscheidend war nicht, alles wie früher zu schaffen, sondern offen mit den eigenen Grenzen umzugehen und die gemeinsame Zeit bewusst zu nutzen.

Alltag so gut wie möglich aufrechterhalten

Für Luc Zwank kam die Diagnose Speiseröhrenkrebs als großer Schock. Als Vater von zwei Kindern im Alter von vier und zehn Jahren traf ihn die Krankheit besonders hart. „Direkt nach der Diagnose gingen mir sehr viele Sorgen und Fragen durch den Kopf: Was, wenn ich die Krankheit nicht überstehe? Wie bringe ich es den Kindern bei? Was kann ich tun, um sie zu schützen?“

Anfangs entschlossen sich Luc Zwank und seine Frau Sophie, die Kinder nicht

einzuweihen, bis mehr Klarheit herrschte. Rückblickend war das für ihn die schlimmste Zeit. „Vor dem Gespräch mit den Kleinen war ich nervös und wusste nicht so recht, wie ich es kindgerecht erklären sollte. Aber es gab auch eine enorme Erleichterung, dass es kein Geheimnis mehr bleibt – das Versteckspiel hatte viel Energie gekostet.“ Luc Zwank ist sehr froh, dass er damals das Gespräch mit seinen Kindern suchte und offen mit ihnen kommunizieren konnte. „Wir haben ihnen erklärt, dass ich krank bin, dass es nicht ansteckend ist, dass ich aber manchmal nicht zur Verfügung stehe, weil ich ins Krankenhaus muss oder einfach erschöpft bin.“ Kinder wür-

den ohnehin merken, dass etwas vorgeht, so Luc Zwank – deshalb sei es sinnlos, dauerhaft zu verstecken, was sich ohnehin nicht verstecken lässt.

Nach dem Gespräch ging es dem Familienvater vor allem darum, den Alltag so gut wie möglich aufrechtzuerhalten, ohne sich dabei völlig zu verausgaben. „Ich habe immer versucht, die Kinder zur Schule zu bringen oder mit ihnen zu spielen. Wenn ich dazu nicht in der Lage war, habe ich das offen kommuniziert – das war, glaube ich, einfacher für die Kinder und für mich.“

Den Alltag trotz Krebs gemeinsam weiterzuleben gab der Familie Halt

Während der Krankheit erhielt die Familie viel Unterstützung von außen – von Familie, Freund*innen und aus der Nachbarschaft. „Dafür war ich sehr dankbar, denn ich hatte natürlich auch Schuldgefühle gegenüber meiner Frau, die auf einmal mehr übernehmen musste. Aber auch hier hat es enorm geholfen, offen zu kommunizieren und die eigenen Grenzen einzugestehen“, erklärt Luc Zwank.

Für seine Frau Sophie ist klar: „Die größte Herausforderung ist sicherlich, alles unter einen Hut zu bekommen und sich selbst dabei nicht zu vergessen.“ Zwischen Job, Kinderbetreuung und Unterstützung für ihren Mann war das oft eine schwierige Gratwanderung. Der Fokus liege natürlich auf dem kranken Elternteil, so Sophie

Zwank-Maurer, doch auch der gesunde Elternteil kämpft mit der Ausnahmesituation und braucht Unterstützung und Ruhe – die aber oft zu kurz kommen. „Jede wirklich freie Minute, in der man nicht erschöpft zusammenbricht, ist hart erkämpft und meistens von einem schlechten Gewissen begleitet, weil man ja ‘etwas anderes tun müsste’.“ Für die Familienmutter war es aber ein Segen, dass ihr Mann so offen mit der Krankheit umging und nichts verheimlicht werden musste.

„Wir haben die Krankheit immer als Wirtsaufgabe begriffen“, sagt Luc Zwank. „Unsere Familie wurde zu Team Zwank – für diesen Zusammenhalt und diese gegenseitige Unterstützung bin ich unendlich dankbar.“

Auch Partner*innen brauchen Unterstützung

Zwischen Familie, Beruf und der Sorge um den erkrankten Menschen geraten die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund. Aufgaben neu zu verteilen und einander zu entlasten stärkt den Zusammenhalt.

Aus einer schweren Zeit wurde „Team Zwank“, getragen von Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung.

Die Bedürfnisse des gesunden Elternteils dürfen nicht in den Hintergrund geraten



Luc und Sophie berichten im Video von ihren Erfahrungen



Scan mich

Cancer et neuropathie périphérique :

des exercices pour gérer les symptômes

Qu'est-ce que la neuropathie périphérique ?

La neuropathie périphérique signifie que certains nerfs périphériques sont endommagés. Il s'agit des nerfs situés en dehors du cerveau et de la moelle épinière, notamment ceux qui innervent les mains et les pieds.

Les nerfs ont plusieurs rôles. Ils permettent de sentir le toucher, la douleur, le froid et la chaleur. Ils commandent aussi les mouvements des muscles. D'autres nerfs périphériques participent à des fonctions que le corps règle automatiquement, comme la circulation sanguine ou la digestion.

Quelles sont les causes ?

Chez les personnes atteintes d'un cancer, la neuropathie périphérique est souvent un effet secondaire de certains traitements. Elle est généralement

causée par la chimiothérapie. Une thérapie ciblée, l'immunothérapie, la radiothérapie ou la tumeur elle-même peuvent aussi en être responsables.

La neuropathie ne touche pas toutes les personnes traitées. Son apparition dépend du médicament utilisé, de la dose, de la durée du traitement et du fait que plusieurs substances soient données ensemble ou non. L'âge, le diabète, une forte consommation d'alcool ou un manque de vitamines peuvent aussi augmenter le risque.

Comment reconnaître les signes ?

Les signes les plus fréquents sont des picotements, un engourdissement ou des douleurs dans les mains et les pieds. Il est important de les reconnaître rapidement et d'en parler à l'équipe soignante. Cela permet d'éviter des dommages nerveux supplémentaires. Dans certains cas, le traitement peut être adapté.



Des symptômes à surveiller

Picotements, engourdissement ou douleurs dans les mains et les pieds peuvent être des signes de neuropathie périphérique. Ces symptômes peuvent apparaître pendant ou après un traitement contre le cancer. Il est important d'en parler rapidement à l'équipe soignante.

La neuropathie périphérique signifie que certains nerfs périphériques, comme ceux des pieds et des mains, sont endommagés

Comment les symptômes se manifestent-ils au quotidien ?

Dans la vie quotidienne, une neuropathie peut se manifester par de petits gestes devenus plus difficiles.

Des difficultés à boutonner une chemise, à fermer une fermeture éclair, à nouer des lacets ou à garder l'équilibre ?

Certaines personnes ont plus de difficultés à manipuler un téléphone portable, un stylo ou de petits objets. La marche peut aussi devenir moins sûre, avec des troubles de l'équilibre ou des mouvements plus chancelants.

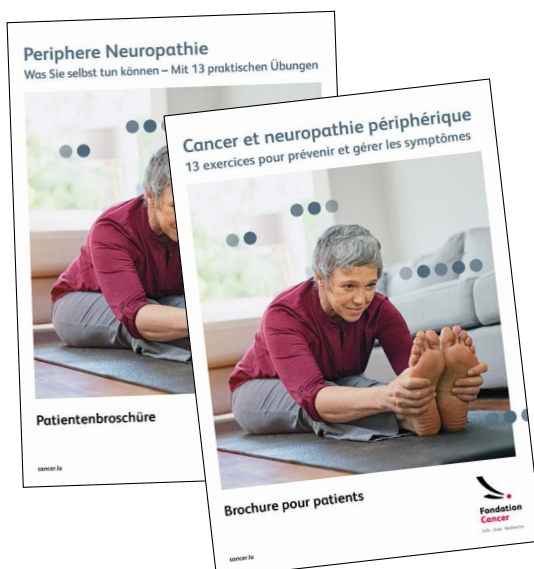


Comment prévenir les symptômes de la neuropathie ?

À ce jour, il n'existe pas de médicament pour protéger les nerfs périphériques. Cependant, certaines mesures sont à l'étude comme le refroidissement ou la compression des mains et des pieds durant la séance de traitement.

Les spécialistes recommandent aussi d'effectuer régulièrement des exercices de renforcement musculaire, de coordination et d'équilibre. Il est recommandé d'apprendre des exercices d'équilibre avec un physiothérapeute et de les pratiquer ensuite chez soi.

La brochure Cancer et neuropathie périphérique est disponible sur le site cancer.lu

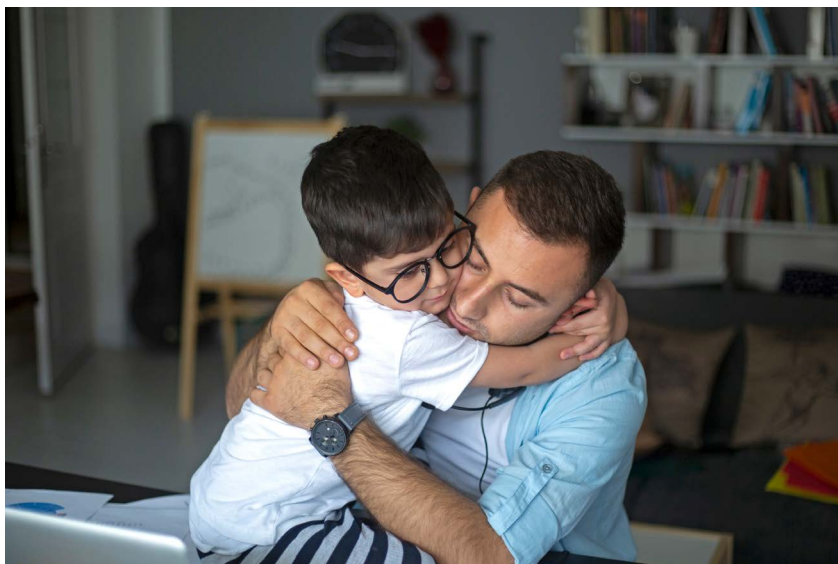


13 exercices en vidéo pour prévenir et gérer les symptômes



Scannez-moi

Aide familiale : un soutien précieux



Pour les parents de jeunes enfants

Toute personne atteinte d'un cancer, domiciliée au Luxembourg, parent d'un enfant de moins de 13 ans et en cours de traitement oncologique peut bénéficier du service gratuit de l'aide familiale.

L'accompagnement est limité à trois mois consécutifs à raison de 10 heures par semaine au maximum.

Pour de nombreux parents atteints d'un cancer, faire face à la maladie tout en continuant à gérer le quotidien représente un véritable défi. Comment trouver encore l'énergie de faire les lessives, de préparer les repas ou de s'occuper des enfants lorsque les traitements et la fatigue mettent le corps à rude épreuve ? Pour soulager les personnes concernées et leur famille, un service d'aide familiale est proposé par *Europa Donna Luxembourg* et la Fondation Cancer, en collaboration avec *Arcus*. L'objectif est de soutenir les familles dans leur quotidien afin de préserver autant que possible leur équilibre pendant cette période difficile.

Préserver l'autonomie de la famille

L'aide familiale peut intervenir dans de nombreux aspects de la vie quotidienne, comme l'explique Ernest Agovic, d'*Arcus* : « L'aide familiale apporte son soutien pour les tâches du quotidien, comme les lessives, le ménage, la préparation des repas, les courses, mais aussi les transports ou la garde des enfants. » Son intervention a toutefois des limites bien définies : elle prend en charge les tâches du quotidien, mais ne modifie pas l'organisation de la famille. « Nous ne sommes pas là pour tout réorganiser », explique Ernest Agovic. L'objectif est avant tout de

s'adapter aux habitudes, au rythme de vie et au fonctionnement propre à chaque foyer. Le défi consiste à apporter un soutien sans remettre en question l'autonomie de la famille. La communication joue donc un rôle essentiel. Avant le début de l'accompagnement, un entretien est organisé afin d'identifier les besoins de la famille et de définir ensemble les tâches qui seront confiées à l'aide familiale.

**L'aide familiale
intervient lorsque
le quotidien
devient trop
lourd à porter**



« Au début, ce n'était pas évident d'accueillir une personne étrangère à la maison. Mais l'aide familiale a représenté un immense soulagement. Elle m'a permis de me concentrer sur ma santé sans devoir constamment penser au ménage ou à l'organisation du quotidien. »

Cynthia Guillaume

Intervenir auprès d'une famille confrontée au cancer demande également beaucoup de sensibilité. « L'aide familiale intervient auprès de familles qui traversent une période particulièrement difficile. Ce n'est pas simple non plus pour les professionnels », souligne Ernest Agovic. « Elle ne remplace évidemment pas un accompagnement thérapeutique, mais un véritable lien de confiance se crée souvent avec la famille. Les professionnels apportent aussi un regard extérieur et une énergie positive qui peuvent avoir un effet bénéfique sur la vie du foyer. » Cette proximité reste néanmoins encadrée. « Je préfère parler de proximité professionnelle plutôt que de distance », précise Ernest Agovic.

« Un immense soulagement »

Au Luxembourg, la demande pour ce service est en forte augmentation. En juin 2026, 44 accompagnements avaient déjà été mis en place, soit presque autant que durant toute l'année 2025. Cynthia Guillaume fait partie des bénéficiaires. Après l'annonce de son diagnostic, cette maman de deux jeunes enfants s'est adressée à la Fondation Cancer afin de bénéficier de l'aide familiale. « Au début, c'était un peu inhabituel d'avoir une personne extérieure à la maison. Nous avions nos habitudes et il ne m'était pas facile de lâcher prise. Mais cela a été un immense soulagement, pour mon mari comme pour moi. » Grâce à cette aide,

elle a pu consacrer davantage de temps et d'énergie à sa santé. « Dans une telle situation, c'est précieux de pouvoir, de temps en temps, ne plus penser aux lessives ou aux courses. Même lorsque le partenaire prend le relais, on peut se sentir coupable de lui laisser toute cette charge. Avec l'aide familiale, c'est différent. » C'est notamment pour cette raison qu'après une courte interruption, Cynthia Guillaume a choisi de faire à nouveau appel à l'aide familiale.

**Cynthia Guillaume
partage son
expérience**



Scannez-moi

**L'aide familiale offre un
temps précieux et soutient
toute la famille**

Les séquelles tardives du cancer du col de l'utérus



Le cancer du col de l'utérus est le cinquième cancer le plus fréquent chez les femmes dans le monde*. Son traitement comprend souvent une irradiation du bassin, réalisée soit par radiothérapie externe, soit par curiethérapie vaginale (radiothérapie interne). Bien que très efficace, cette irradiation peut entraîner des effets secondaires à long terme. La sécheresse vaginale, la fibrose ou encore le rétrécissement du vagin sont fréquents : selon les études, plus d'une patiente sur deux est concernée. La radiothérapie perturbe également l'équilibre naturel du microbiote vaginal et peut altérer la fonction ovarienne. La production d'hormones féminines diminue alors, ce qui accentue encore la sécheresse vaginale.

Au Centre François Baclesse, la Dr Zsuzsa Andrea Bodgal et son équipe développent une nouvelle approche thérapeutique pour soulager ces symptômes. « Il existe déjà des traitements aux résultats prometteurs, comme la thérapie vaginale au laser CO₂, qui favorise la régénération de la muqueuse vaginale, ou encore l'acide hyaluronique, utilisé pour lutter contre la sécheresse et améliorer l'élasticité des tissus. Toutefois, chez de nombreuses patientes, ces traitements ne sont pas suffisants », explique-t-elle.

La radiothérapie peut provoquer une inflammation et une fibrose des tissus

Soulager les séquelles intimes de la radiothérapie

Les femmes ayant reçu une radiothérapie du bassin souffrent fréquemment de sécheresse vaginale, de fibroses et de douleurs, des séquelles qui peuvent avoir un impact majeur sur leur qualité de vie et leur sexualité.

L'étude SAFE-PRHA évalue, pour la première fois, la sécurité d'une association de plasma riche en plaquettes (PRP) et d'acide hyaluronique afin de favoriser la régénération des tissus endommagés.

vaginaux. Ces lésions sont à l'origine de nombreux symptômes : sensation de tension, démangeaisons, infections récidivantes, douleurs ou inconfort en position assise, à vélo ou lors de la marche. Les rapports sexuels peuvent également devenir douloureux, voire impossibles. « Beaucoup de patientes souffrent de ces problèmes, mais n'osent pas en parler par pudeur », souligne Peggy Henrotte, responsable des soins au Centre François Baclesse. « Avec cette étude, nous souhaitons leur redonner une part de leur qualité de vie. »

Plus d'une patiente sur deux présente des séquelles tardives après une radiothérapie du bassin

* Sources : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer>



Dr Zsuzsa Andrea Bodgal

« Il existe déjà des traitements aux résultats prometteurs. Toutefois, chez de nombreuses patientes, ils ne suffisent pas. Avec SAFE-PRHA, nous souhaitons évaluer une nouvelle approche afin de favoriser la régénération des tissus endommagés. »

L'étude associe deux approches thérapeutiques ayant déjà montré des résultats encourageants lorsqu'elles sont utilisées séparément. Le procédé PRP consiste à préparer, à partir du propre sang des patientes, un plasma riche en plaquettes. Les facteurs de croissance qu'il contient peuvent stimuler les processus de cicatrisation et de régénération des tissus. Ce plasma est ensuite associé à de l'acide hyaluronique et injecté directement dans les tissus concernés afin de favoriser la cicatrisation, d'améliorer l'hydratation et de restaurer l'élasticité.

Le recrutement des participantes devrait débuter vers la fin de cette année. L'étude s'adresse aux femmes ayant reçu une radiothérapie du bassin, non seulement dans le cadre d'un cancer du col de l'utérus, mais également après le traitement d'un cancer de l'anus, d'un cancer du rectum ou après une irradiation des ganglions lymphatiques inguinaux. Pour être incluses, les patientes devront être en rémission complète. La première injection ne pourra être réalisée qu'au moins un an après la fin de la radiothérapie. Les participantes recevront quatre injections réparties sur une période de neuf mois.

L'objectif principal est d'évaluer la sécurité et la tolérance du traitement. Les chercheurs souhaitent également déterminer si cette approche permet une amélioration durable des symptômes liés à la radiothérapie.

Si l'association du PRP et de l'acide hyaluronique s'avère sûre et efficace, elle pourrait ouvrir la voie à de futurs essais cliniques et contribuer, à terme, à améliorer significativement la qualité de vie des femmes concernées.



L'équipe de recherche de la Dr Zsuzsa Andrea Bodgal au Centre François Baclesse

Le projet de recherche SAFE-PRHA bénéficie d'un financement de 140 219 € de la Fondation Cancer

Le tabac en 2025 : ce que révèle l'enquête

Les résultats de l'enquête nationale ILRES 2025, réalisée par la Fondation Cancer et la *Direction de la santé*, mettent en lumière la consommation de tabac et de nicotine au Luxembourg.

Si les habitudes de consommation évoluent avec l'arrivée de nouveaux produits nicotiniques, les enjeux restent majeurs : une forte consommation chez les jeunes, une exposition persistante au tabagisme passif et un besoin important d'accompagnement à l'arrêt.

Au total, près d'un résident sur trois âgé de 16 ans et plus consomme aujourd'hui un produit du tabac. Un constat particulièrement préoccupant concerne les jeunes adultes : parmi les 16-24 ans, plus de quatre personnes sur dix déclarent consommer au moins un produit du tabac. Cette génération se distingue également par des usages plus diversifiés et souvent occasionnels.

L'enquête rappelle aussi que la consommation occasionnelle ne doit pas être minimisée. Souvent perçue comme

moins risquée, elle expose pourtant aux substances toxiques et favorise l'installation progressive d'une dépendance.

Les résultats montrent également que l'initiation au tabac et à la nicotine intervient très tôt. La majorité des consommateurs déclarent avoir commencé avant l'âge de 18 ans. Le stress, l'influence de l'entourage et l'image encore attractive de certains produits figurent parmi les principales raisons évoquées.

Enfin, l'étude met en lumière un paradoxe encourageant : malgré une consommation élevée, de nombreux fumeurs souhaitent arrêter. Cette motivation constitue une opportunité importante pour renforcer les actions de prévention et mieux faire connaître les aides au sevrage disponibles au Luxembourg.

Repères sur l'enquête

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 3 046 résidents luxembourgeois âgés de 16 ans et plus. Depuis plus de vingt ans, elle permet de suivre l'évolution des comportements liés au tabac et à la nicotine.

**Au Luxembourg,
environ 177 000
résidents de
16 ans et plus
sont fumeurs**

Habitudes de fumer des résidents (selon le sexe)



PREVALENCE TABAGIQUE AU LUXEMBOURG

Les résultats de l'enquête nationale 2025



1 UNE NOUVELLE DÉFINITION DU "FUMEUR" alignement avec la définition de l'OMS

Résident du Luxembourg de 16 ans et plus qui consomme quotidiennement (tous les jours, au moins 1 fois par jour) ou occasionnellement (de temps en temps, moins d'1 fois par jour) les produits suivants :



Cigarette



Tabac à rouler ou à tuer



Shisha



Pipes



Cigare et cigarillos



Tabac oral

Jusqu'en 2024, la définition était basée sur la question : "Êtes-vous actuellement... ?" non-fumeur / ex-fumeur quotidien / ex-fumeur occasionnel / fumeur quotidien / fumeur occasionnel.

2 LE TABAGISME OCCASIONNEL : IMPORTANT ET SOUS-ESTIMÉ



Usage occasionnel

23% 16-24 ans
25% 25-34 ans

Produits particulièrement concernés (usage occasionnel)



Shisha 10%

21% chez les 16-34 ans

Cigares et Cigarillos

8%

13,6% chez les hommes

	2024	2025
Fumeurs quotidiens	15%	16%
Fumeurs occasionnels	8%	15%

La hausse observée entre 2024 et 2025 peut s'expliquer par un changement dans la définition de "fumeur" (voir encadré 1).



Même une consommation occasionnelle, voire très occasionnelle présente des risques pour la santé.

3 INITIATION PRÉCOCE AU TABAC ET À LA NICOTINE

L'entrée dans la consommation se fait majoritairement avant 18 ans



74%

des consommateurs commencent avec les cigarettes



60%

des consommateurs commencent avec la shisha



53%

des consommateurs commencent avec les sachets de nicotine

Pourquoi ont-ils commencé ?



"C'était cool de fumer" 34%



"Pour faire la fête avec les amis" 32%



"À cause du stress" 22% dont 39% chez les 16-24 ans



Le stress est la 1ère raison chez les jeunes de 16 à 24 ans. Agir tôt : renforcer la prévention, les compétences psychosociales et la promotion de la santé mentale.

4 LES JEUNES SONT LES PLUS CONCERNÉS

Prévalence de la consommation chez les 16-24 ans

Cigarette



27%

dont 16% chaque jour

Shisha



24%

dont 21% occasionnellement

Sachets de nicotine



15%

dont la moitié chaque jour

E-cigarette



23%

dont 7% chaque jour

E-CIGARETTE : UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LE TABAC



38% de ces jeunes ont commencé par l'e-cigarette avant de fumer des cigarettes



24% ont augmenté la consommation de cigarettes depuis le vapotage



La forte consommation des nouveaux produits de nicotine chez les 16-24 ans justifie des mesures renforcées dans la loi, notamment la limitation des teneurs en nicotine, afin de prévenir le risque et le passage vers le tabac

5 1 FUMEUR SUR 2 VEUT ARRÊTER, 1 FUMEUR SUR 3 A DÉJÀ ESSAYÉ

Chez les 16-24 ans



56% veulent arrêter de fumer

La santé est la raison principale évoquée pour arrêter



5 SUR 10 ont essayé d'arrêter de fumer

Comment arrêtent-ils de fumer ?



83% tentent sans accompagnement

16% utilisent des substituts nicotiniques

3% ont prévu une consultation de sevrage tabagique



Plus d'un tiers des fumeurs sont insatisfaits de leur tabagisme et passent à l'action, en particulier les jeunes. Un accompagnement professionnel augmente significativement les chances de réussites durables.

6 L'EXPOSITION AU TABAGISME PASSIF RESTE ÉLEVÉE DANS LES LIEUX DU QUOTIDIEN

EXPOSITION DES NON-FUMEURS



31% à l'intérieur



72% à l'extérieur

A l'intérieur



Restaurants, cafés, bars

43%



Lieux de travail

24%

A l'extérieur



Arrêt de tram/bus/train

63%



Terrasses de bars, cafés et restaurants

62%



MESSAGE CLÉ

Même occasionnelle, la consommation de tabac et de nicotine présente des risques pour la santé

Tous les résultats de l'enquête nationale



Von der Handlung zur Wirkung



Drei Jahre nach dem Start der Strategie *Génération Sans Tabac 2040* zieht die Fondation Cancer eine positive Bilanz. Ziel der Initiative ist es, den Raucheranteil in Luxemburg bis 2040 auf unter fünf Prozent zu senken und Kindern sowie Jugendlichen ein tabakfreies Umfeld zu ermöglichen.

Die Bilanz der ersten drei Jahre zeigt, dass die Initiative zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die Strategie wird von 37 Partnerorganisationen getragen. Mittlerweile wurden 22 Gemeinden mit dem Label *Commune Sans Tabac* in Bronze ausgezeichnet, die Gemeinde Schiffingen erhielt bereits die Silber-Auszeichnung. Darüber hinaus tragen 13 Sportvereine das Label *Club de Sport Sans Tabac*, und mehr als 50 Fachpersonen wurden im Umgang mit dem *TabakKoffer* geschult. Ergänzend dazu

erreichte eine digitale Informationskampagne *info-tabac* über 225 Gesundheitsfachpersonen im ganzen Land.

Anlässlich dieses Meilensteins kamen am 3. Juni mehr als 70 Vertreter*innen aus Gemeinden, Politik, Bildungswesen und Partnerinstitutionen zusammen. Im Mittelpunkt stand eine Podiumsdiskussion mit Tilly Metz, Abgeordnete im *Europäischen Parlament*, Françoise Kemp, Präsidentin des *Ausschusses für Gesundheit und soziale Sicherheit der Abgeordnetenversammlung*, Dr. Jean-Claude Schmit, Direktor der *Direction de la santé*, Dr. Anne-Marie Ruppert, Pneumologin, sowie Carlo Feiereisen, Bürgermeister der *Gemeinde Schiffingen*. Diskutiert wurden die bisherigen Fortschritte sowie die nächsten Schritte auf dem Weg zu einer tabakfreien Generation.



„Die Ergebnisse der ersten drei Jahre zeigen, dass gemeinsames Engagement die gesellschaftlichen Normen rund um den Tabakkonsum tatsächlich verändern kann. Um das Ziel eines tabakfreien Luxemburgs bis 2040 zu erreichen, müssen wir diesen Weg nun gemeinsam mit Ehrgeiz und Entschlossenheit weitergehen.“

Margot Heirendt
Direktorin der Fondation Cancer

241.780 Einwohner*innen durch *Commune Sans Tabac* sensibilisiert

Podiumsdiskussion



Carlo Feiereisen
Bürgermeister der
Gemeinde Schiffingen



Dr. Anne-Marie Ruppert
Pneumologin,
Hôpitaux Robert
Schuman



Françoise Kemp
Präsidentin des Ausschusses
für Gesundheit und
soziale Sicherheit,
Abgeordnetenversammlung
Luxemburg



Dr. Jean-Claude Schmit
Direktor der
Gesundheitsbehörde,
Ministerium für
Gesundheit und
soziale Sicherheit

Im Mittelpunkt der Diskussion standen die Akzeptanz von Maßnahmen der Tabakprävention, die Unterstützung beim Rauchstopp, die Ausbildung von Gesundheitsfachpersonen sowie politische Maßnahmen zur nachhaltigen Senkung des Tabakkonsums.

Carlo Feiereisen, Bürgermeister der Gemeinde Schiffingen, berichtete von positiven Erfahrungen mit rauchfreien Veranstaltungen: „Bei eisen Eventer ouni Tubak ass de Contraire geschitt: D'Leit komme lo vill léiwer, well si net dem Passivfëmmen ausgesat sinn.“

Dr. Anne-Marie Ruppert sprach sich für einen besseren Zugang zu Angeboten zur Tabakentwöhnung sowie für eine Ausbildung in Tabakologie in Luxemburg aus: „Ech dreemen dass eng Formation komme wäert fir Tabacologie zu Lëtzebuerg.“

Dr. Jean-Claude Schmit betonte die Notwendigkeit, den Zugang zum nationalen Rauchstopp-Programm zu erleichtern und Entwöhnungsmedikamente besser zugänglich zu machen. Entscheidend sei nun der politische Wille, diese Maßnahmen umzusetzen: „Ech hoffen dass lo d'volonté politique do ass fir dat da weider ze dreiwien.“

Auch **Françoise Kemp** unterstrich, dass Fortschritte in der Tabakprävention Zeit und gesellschaftlichen Dialog erfordern: „Et kann een dat net vun haut op muer maachen; et muss een d'Leit mathuelen.“



Tilly Metz
Vizepräsidentin des Ausschusses
für öffentliche Gesundheit (SANT),
Europäisches Parlament

Tilly Metz warnte vor dem wachsenden Einfluss der Tabakindustrie auf die europäischen Institutionen: „Wat mir ganz kloer op europäischem Niveau feststellen, dat ass datt de Lobbyismus säit den Europawalen 2024 an alle Beräicher, mee besonnesch am Tubakberäich, immens an d'Luucht gaang ass.“

Die Europaabgeordnete erinnerte zudem daran, dass Luxemburg das Rahmenübereinkommen der WHO zur Eindämmung des Tabakgebrauchs (FCTC) ratifiziert hat. Dessen Artikel 5.3 sieht vor, dass die Gesundheitspolitik vor den kommerziellen und anderen Interessen der Tabakindustrie geschützt werden muss, um die Unabhängigkeit politischer Entscheidungen zu gewährleisten.



**Zu den
Videos**



Scan mich

Votre commune est-elle une *Commune Sans Tabac ?*

Au Luxembourg,
23 communes ont
déjà obtenu un label
pour leur engagement.
Et la vôtre ?



Commune
SANS TABAC

Génération
SANS TABAC

generationsanstabac.lu

Bénévolat patient à l'hôpital : des rencontres qui marquent



L'équipe des Hôpitaux Robert Schuman et les bénévoles de la Fondation Cancer

Aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS), les bénévoles-patients de la Fondation Cancer interviennent auprès des personnes atteintes de cancer en chimiothérapie ambulatoire et dans les services d'hospitalisation. Leur mission repose sur une conviction simple : dans le parcours de soins, la qualité de la présence humaine peut avoir autant d'importance qu'un mot réconfortant ou un geste d'attention.

Chaque semaine, les bénévoles consacrent du temps aux patients qui le souhaitent. Une discussion autour d'un café, quelques pages d'un journal partagées, un échange sur le quotidien ou simplement une écoute attentive permettent de rompre l'isolement que certaines personnes peuvent ressentir pendant leur traitement ou leur séjour à l'hôpital.

Cette présence s'inscrit en complément du travail des équipes soignantes. Formés à l'écoute active, à la communication et au respect du cadre hospitalier, les bénévoles apportent un soutien humain tout en veillant à respecter le rythme, les besoins et les souhaits de chaque patient.

« Les bénévoles occupent une place précieuse au sein de nos services. Ils offrent aux patients un temps d'écoute et de partage complémentaire, totalement détaché du rythme des soins. Leur présence chaleureuse vient renforcer l'accompagnement global que nous partageons au quotidien avec les patients et leurs proches ».

Sophie Dias, responsable du service d'oncologie aux HRS.



« Ce qui me touche le plus, c'est la confiance qui se crée au fil des rencontres. Parfois, quelques minutes suffisent pour partager un moment sincère. Je repars souvent impressionnée par la force et le courage des patients. Bien plus que ce que nous leur apportons, ils nous transmettent une véritable leçon d'humanité ».

Margot Bamberg, bénévole-patient aux HRS depuis 2010.



Ensemble, relayons l'espoir !

RELAIS POUR LA VIE 2027

Les 20 et 21 mars,
à la Coque ou connecté !

relaispourelavie.lu | [#Relais2027Lux](https://twitter.com/Relais2027Lux)

**Mettre
à jour vos
coordonnées**

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



Scannez-moi