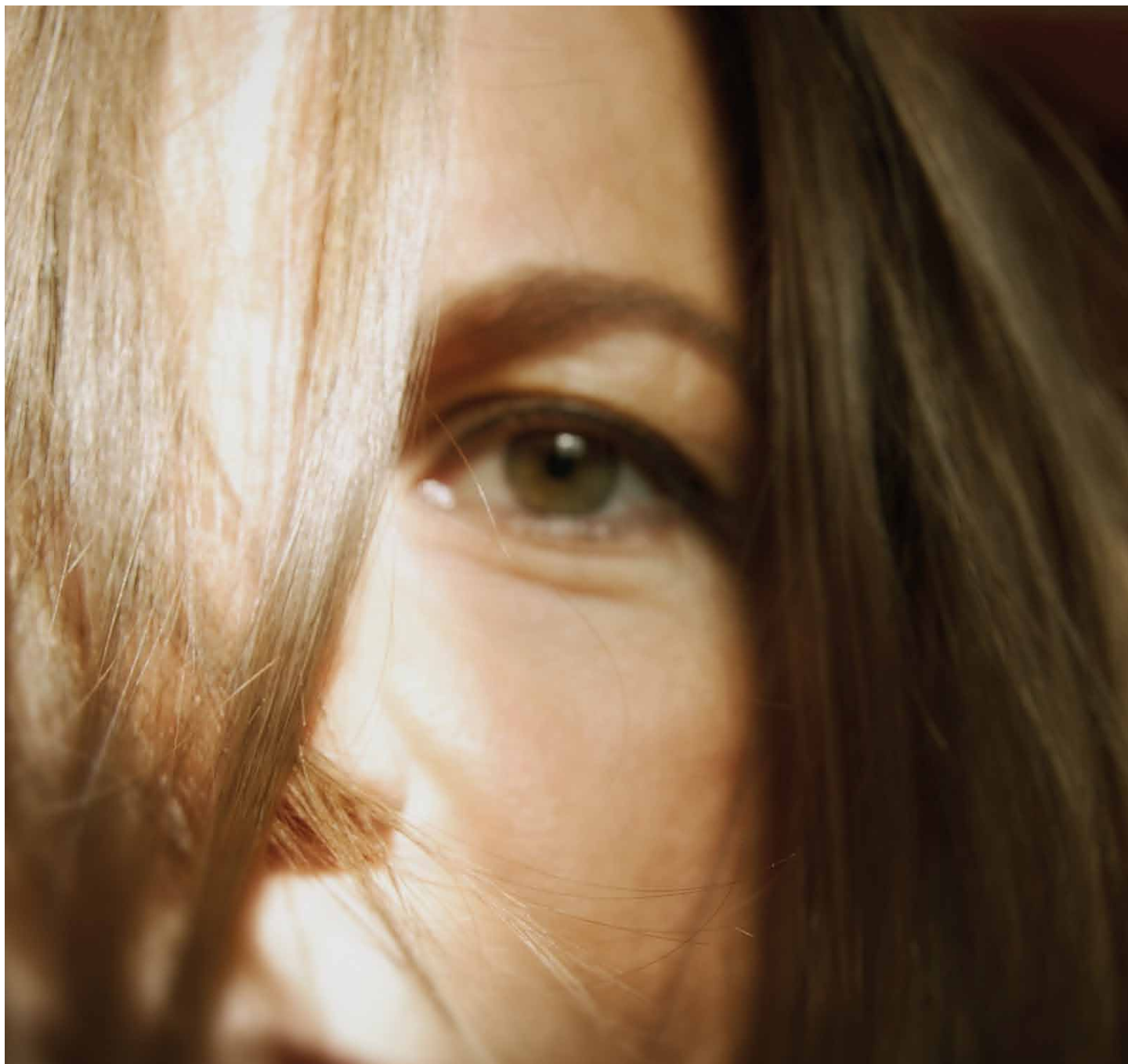


Info Cancer



**Brauche ich psychologische Unterstützung?
Besoin d'aide psychologique ? p.18**

Nouvelle version de notre site internet p. 4

Alkohol - nüchtern betrachtet p. 6

Médecines alternatives et complémentaires p. 8



Notre conseil d’administration

Présidente d’Honneur : S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa

Président : Dr Carlo Bock

Vice-Présidents : Dr Danielle Hansen-Koenig et Dr Jean-Claude Schneider

Trésorier : Dr Guy Scheifer

Membres : Maître Tom Loesch et Dr Fernand Ries

Notre équipe

Directrice : Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs : Claudia Gaebel, Maike Nestriepke, Ingrid Plum, Nathalie Rauh, Barbara Strehler, Lucienne Thommes, Alexa Valentin, Albin Wallinger, Nadine Wagener et Nathalie Wampach.

Nos coordonnées

209, route d’Arlon • L-1150 Luxembourg
Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33
www.cancer.lu • fondation@cancer.lu

Heures d’ouverture : les jours ouvrables de 8h à 17h

Accès : en bus : ligne 22 (Stade Josy Barthel)
Parking réservé aux patients (derrière la maison)

Info Cancer 67

Rédacteur en Chef : Marie-Paule Prost-Heinisch

Nombre d’exemplaires : 90.000

Photos : istockphoto.com, photocase.com

Toutes les actions de la Fondation Cancer ne sont possibles que grâce à la générosité des donateurs. Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

CCPL IBAN LU92 1111 0002 8288 0000



www.cancer.lu

Médecines complémentaires et alternatives...

L’attrait pour les médecines complémentaires et alternatives en cancérologie est une réalité que l’on ne peut pas ignorer aujourd’hui. Trop souvent, le besoin d’information des patients atteints de cancer n’est pas vraiment pris en compte. De plus, ces derniers ont peur d’en parler à leur médecin. Alors qu’une bonne information diminuerait les croyances erronées et empêcherait certaines dérives concernant les médecines parallèles ! Pour vous donner un aperçu sur la problématique, nous vous proposons de lire l’article page 9.

Si le soutien psychologique n’est pas un traitement en soi, il peut diminuer certains effets secondaires et améliorer la qualité de vie du patient atteint de cancer. Mais est-ce que chaque personne atteinte d’un cancer a vraiment besoin d’un tel soutien ? Grâce à notre questionnaire page 23, chaque patient pourra évaluer son besoin. Et pour se rendre compte de l’utilité d’un soutien psychologique, vous pourrez lire les témoignages de 2 personnes qui ont eu recours aux services de la Fondation Cancer.

En cette fin d’année, nous nous permettons de faire appel à votre générosité. Car sans nos donateurs, rien n’est possible ! Pour agir demain, nous avons besoin de vous aujourd’hui.

Toute mon équipe se joint à moi pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d’année et pour vous présenter nos meilleurs vœux de bonheur et de santé pour 2012.



Marie-Paule Prost-Heinisch

Marie-Paule PROST-HEINISCH
Directrice de la Fondation Cancer

A noter dans votre agenda : la 7ème édition du « Relais pour la Vie », événement-phare annuel de la Fondation Cancer, aura lieu le week-end du 24 et 25 mars 2012.



Relais pour la Vie 2012

7^{ème} édition organisée par la Fondation Cancer

24 heures de solidarité Samedi 24 et dimanche 25 mars 2012 à la Coque

La 7^{ème} édition du Relais pour la Vie aura lieu le week-end du 24 et 25 mars 2012 à la Coque. Relais pour la Vie est une grande manifestation de solidarité organisée chaque année par la Fondation Cancer. L'événement principal est le relais lui-même : 300 équipes de 20 à 40 personnes vont témoigner ainsi de leur solidarité envers les personnes atteintes de cancer. Les inscriptions sont déjà en cours sur www.relaispouirlavie.lu.

Qu'est-ce que le Relais pour la Vie ?

Relais pour la Vie est un événement qui montre la **solidarité de tous envers les patients atteints de cancer**. Durant toute une journée, chacun peut témoigner de son intérêt envers les patients de nombreuses manières, dont la plus importante est de participer au relais avec une équipe.

En quoi consiste ce relais?

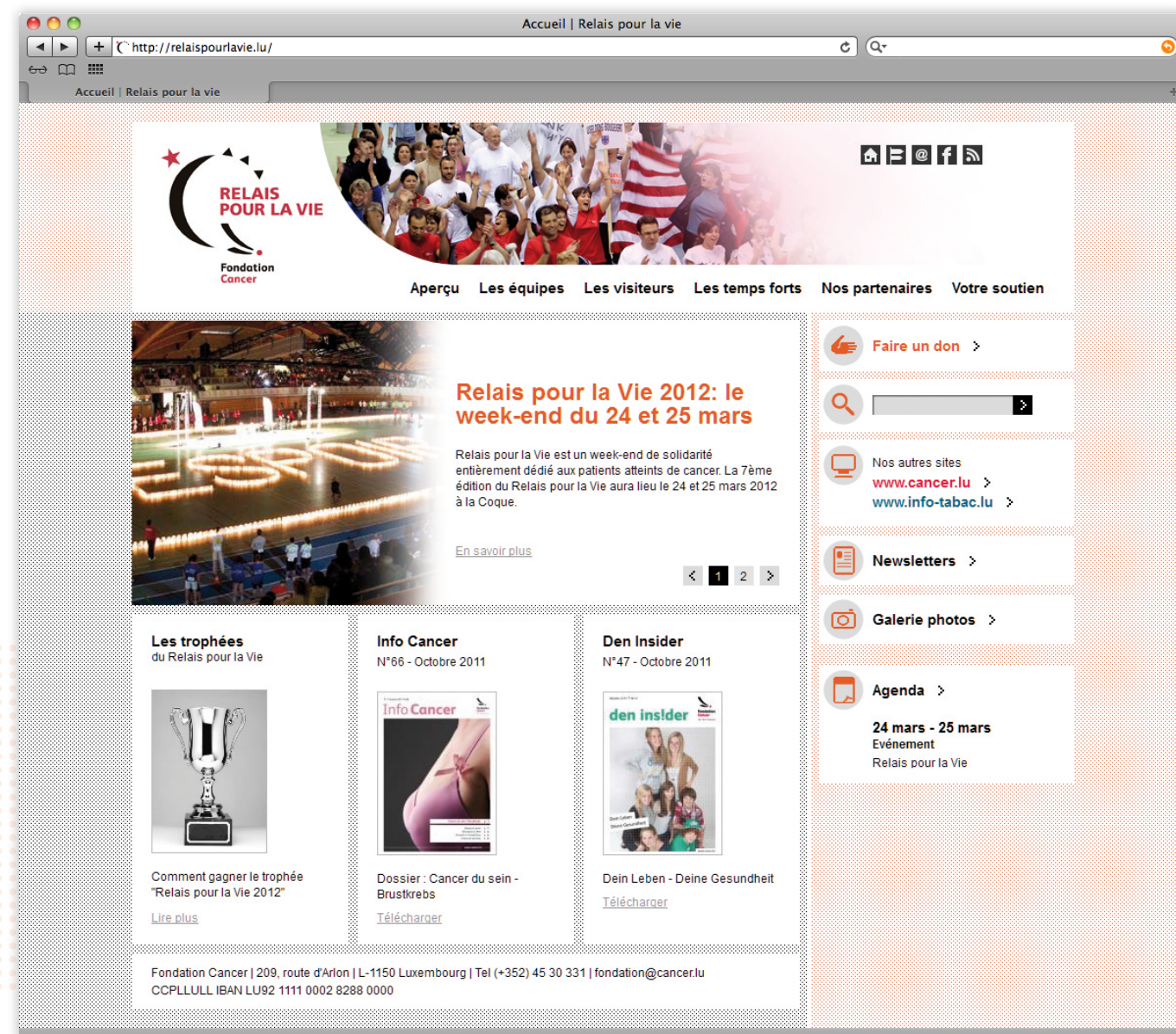
Une équipe de 20 à 40 personnes relève **le défi de se passer le relais** pendant 24 heures. Chaque équipe reçoit un dossard qui symbolise ce relais. Il faut qu'il y ait en permanence une et une seule personne de l'équipe portant ce dossard sur la piste. Que cette personne coure ou marche n'a aucune d'importance, ce qui compte, c'est de participer. Car le **relais symbolise le parcours du patient** atteint du cancer, avec ses hauts et ses bas : il faut tenir le coup, il ne faut pas abandonner ni se décourager. Il faut préciser qu'il ne s'agit ni d'un événement sportif, ni d'un charity run, mais d'un événement de solidarité.

Que signifie le Relais pour la Vie pour un patient ?

'Relais pour la Vie' veut montrer aux patients que nous sommes tous solidaires avec eux, que nous n'ignorons pas les épreuves qu'ils doivent traverser, que nous ne voulons pas les laisser seuls avec la maladie.

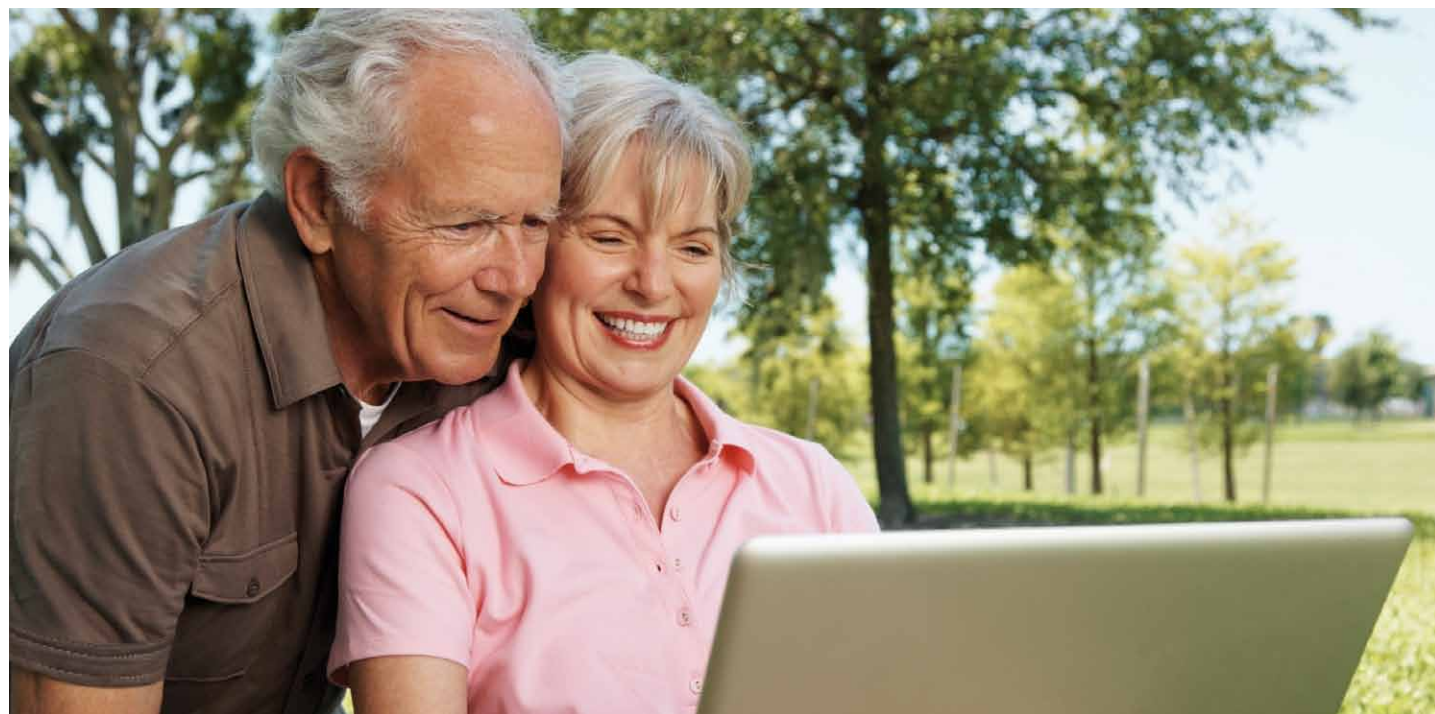
Des centaines et des centaines de gens vont mettre le cancer à l'ordre du jour. **Parler du cancer, briser le tabou** de cette maladie est un des buts de la Fondation Cancer. Ce week-end, toutes les personnes présentes viennent leur témoigner leur solidarité, d'une manière ou d'une autre ! Relais pour la Vie constitue un message d'espoir.

Pour plus d'informations, visitez notre site internet : www.relaispouirlavie.lu



Merci à nos partenaires

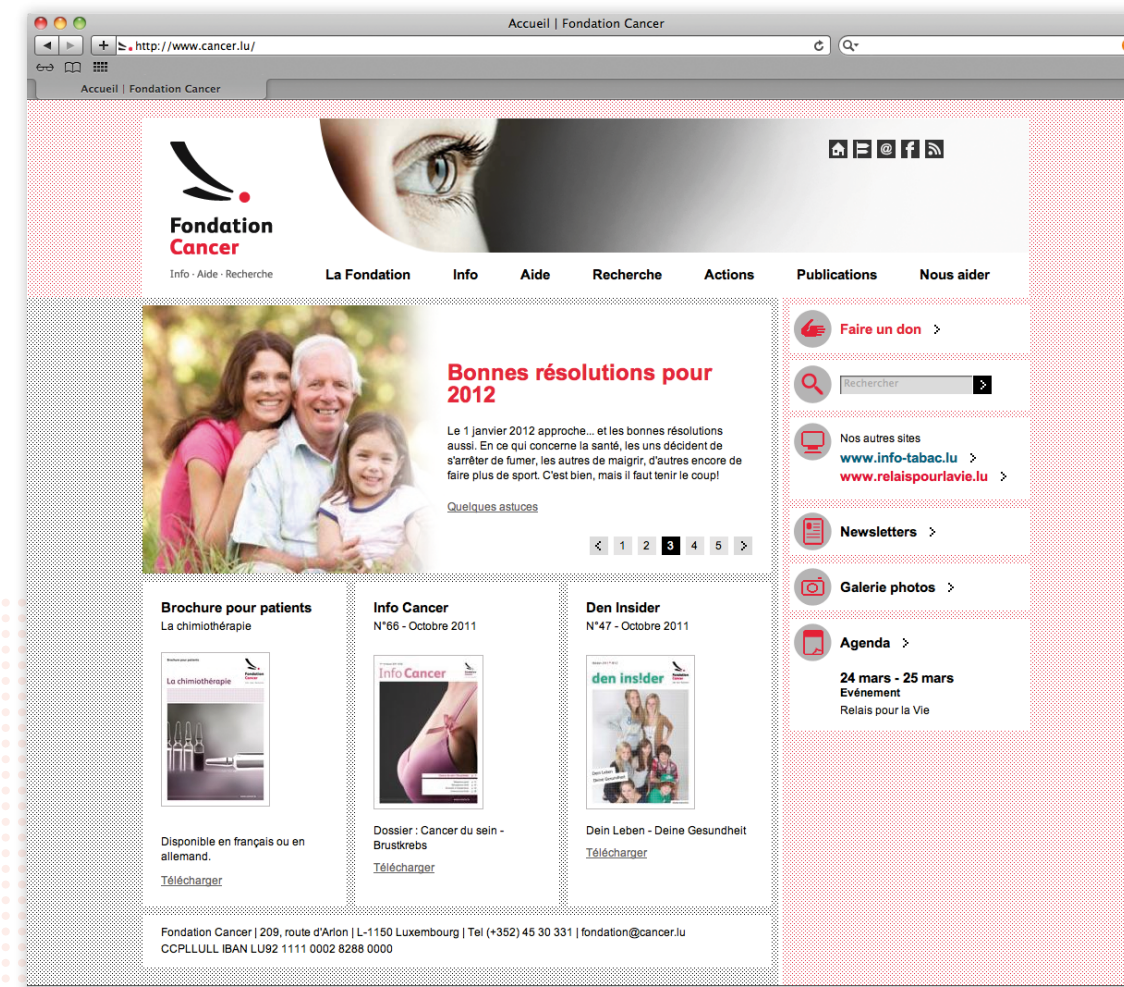




www.cancer.lu relooké

Nouvelle version du site web de la Fondation Cancer

Afin de faciliter la navigation aux utilisateurs, le menu principal est composé de sept volets principaux.



La Fondation Cancer vient de lancer la nouvelle version de son site internet www.cancer.lu donnant accès, en quelques clics, à de nombreuses informations autour du cancer : prévention, dépistage, vécu de la maladie, etc.

Créé en février 2000, le site internet www.cancer.lu est devenu au fil des années un outil majeur de la communication de la Fondation Cancer. Son objectif est d'informer non seulement les patients atteints de cancer, mais aussi les personnes intéressées par la prévention des cancers.

Au mois de février de cette année, la Fondation Cancer a engagé une dynamique pour donner une plus large envergure à ses actions d'information, d'aide et de recherche : elle a changé de nom et de logo et a adopté une nouvelle charte graphique. Neuf mois plus tard, elle poursuit avec la refonte de son site internet pour aboutir à une nouvelle version.

Résultat: un site qui reste assez minimaliste dans le graphisme, mais plus dynamique et plus adapté.

L'aspect a changé, l'univers visuel est mieux exploité avec un **carrousel de photos** sur la page d'accueil, les rubriques valorisent mieux la richesse du site, bref, le site est plus simple à utiliser et plus complet.

Plus ergonomique et toujours aussi complet, ce site apporte les informations sur la prévention des cancers ou la vie quotidienne avec un cancer, ainsi que sur les actions entreprises par la Fondation Cancer pour aider les patients ou financer la recherche. La possibilité de **soutenir la Fondation par un don ou par le bénévolat** n'est pas oubliée.

Grâce à de nouvelles fonctionnalités, il permet notamment de faciliter l'accès aux Newsletters, voire à **Facebook** ou au flux **RSS**. Bien évidemment, il donne un aperçu sur le calendrier des événements importants et permet aussi le don en ligne en toute sécurité.

En résumé, ce site est une formidable vitrine pour mettre en avant toutes les informations pour une meilleure compréhension des 3 missions de la Fondation Cancer : Info – Aide – Recherche.

Dans le but d'améliorer l'accessibilité aux informations et services de la Fondation Cancer, le site sera prochainement disponible en allemand.

'Den Insider' 47 „Dein Leben, Deine Gesundheit“

Jugendliche achten heute auf eine gute Ausbildung, begeistern sich für Parties und neue Medien, investieren viel Zeit in gute Freunde, usw. Doch wie sieht es aus, wenn es um das Thema „Gesund Leben“ geht? Dieser Frage geht die Ausgabe 47 der Jugendzeitschrift der Fondation Cancer auf den Grund.

Exklusiv dem 'Den Insider' gegenüber verrieten 9 Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren aus verschiedenen Gemeinden Luxemburgs, wie sie es so halten mit den Themen Rauchen, Alkohol, (un)gesunde Ernährung, Bewegung, Sonnenschutz, etc. Das Ergebnis? Nobody is perfect! Viele geben kleine Gesundheitssünden ehrlich zu und erklären mit erfrischender Offenheit, wo sie sich noch verbessern könnten.

Auf diese Weise lädt die Zeitschrift Jugendliche ein, sich gleich selbst auf den Prüfstand zu stellen und sich eigene Gedanken zu machen, nach dem Motto: „Wie sehen eigentlich meine persönlichen Gewohnheiten aus? Welchen Stellenwert gebe ich dem Thema? Wie aktiv engagiere ich mich (täglich) für meine Gesundheit?“ Die Publikation mit dem Titel „Dein Leben - Deine Gesundheit“ bietet sodann einige wissenschaftliche Grundlagen sowie praktische Tipps, die den Lesern helfen können.

'Den Insider' Nr. 47 kann von www.cancer.lu heruntergeladen werden oder ist kostenlos erhältlich bei der Fondation Cancer (Tel.: 45 30 331, fondation@cancer.lu)





Was Jugendliche (und Erwachsene) über Alkohol wissen sollten

„Alkohol ist das größte Problem in unserer Klasse“: das war eine häufige Schüler-Aussage, die die Fondation Cancer im Juli zu hören bekam, als sie diverse Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren aus dem ganzen Land befragte. Und noch etwas kam deutlich zum Ausdruck: Die Gefahren von Alkohol werden völlig unterschätzt!

Dabei gilt **bei Jugendlichen** die Devise: **Null Alkohol**. Deren Organe, sei es das Gehirn oder die Leber, sind noch nicht vollständig entwickelt und reagieren deshalb umso empfindlicher auf das Zellgift Alkohol (siehe Info Cancer 65).

Internationale Experten und Gesundheitsorganisationen raten deshalb: Kinder und Jugendliche sollen überhaupt keinen Alkohol trinken.

Aber auch für Erwachsene gilt: Wer zuviel Alkohol trinkt, schadet seiner Gesundheit. Alkohol zerstört Gehirnzellen, verschlechtert das Gedächtnis, steigert den Blutdruck, führt zu Übergewicht, um nur einige Folgen zu nennen.

Und wie steht es mit Alkohol als **Krebsrisiko**? Dazu ist zu sagen: Schon 1987 formulierten hochrangige Krebsexperten den ersten „Europäischen Kodex gegen Krebs“, um ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag anzuregen und auf diese Weise das Krebsrisiko zu mindern. Zu den Empfehlungen gehörte auch, den Alkoholkonsum einzuschränken. Der Grund? Es stand schon längere Zeit fest, dass Alkohol für Krebserkrankungen der Leber, des oberen Verdauungstrakts, des Darms und der Brust verantwortlich sein kann.

Heute kann man sagen, dass etwa 10% aller Krebsfälle bei Männern sowie 3% aller Krebsfälle bei Frauen auf Alkohol zurückzuführen sind. Insbesondere :

- 44% der Krebsfälle des oberen Verdauungstrakts bei Männern (25% bei Frauen)
- 33% der Leberkrebsfälle bei Männern (25% bei Frauen)
- 17% der Darmkrebsfälle bei Männern (4% bei Frauen) sowie
- 5% der Brustkrebsfälle bei Frauen

Aufgrund dieser Ergebnisse zeigt sich, dass **viele Krebsfälle vermeidbar** wären, wenn der Alkoholkonsum reduziert oder ganz darauf verzichtet würde.

Tipp

'Den Insider' Nr. 48 mit dem Titel „Alkohol - nüchtern betrachtet“ ist sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene interessant. Im Folgenden einige Ausschnitte aus der Zeitschrift.



Interessiert an der aktuellen Ausgabe 'Den Insider' zum Thema „Alkohol - nüchtern betrachtet“? Die Zeitschrift kann auf www.cancer.lu heruntergeladen werden.

Ein kostenloses Exemplar erhalten Sie bei:
Fondation Cancer
209, route d'Arlon, L-1150 Luxembourg
Tel. 45 30 331 • fondation@cancer.lu

Les médecines alternatives et complémentaires en oncologie

Dr Manuel Rodrigues

Interne d'Oncologie Médicale et président de l'AERIO (Association pour l'Enseignement et la Recherche des Internes en Oncologie), France

I. Présentation des médecines alternatives et complémentaires (MAC)

A. Définition

On appelle **médecines alternatives**, des pratiques utilisées à la place des traitements conventionnels, sans preuves validées de leur efficacité. Elles sont le plus souvent considérées comme dangereuses en oncologie car elles risquent de détourner les patients du traitement de référence.

A l'inverse, la **médecine complémentaire** est utilisée en complément d'un traitement anticancéreux classique pour en atténuer les effets, même s'il n'existe pas de preuves pour le démontrer. On peut la considérer comme une médecine de support qui croise le traitement conventionnel pour aider à mieux le supporter. L'homéopathie, l'acupuncture, l'auriculothérapie, la phytothérapie, les massages, l'utilisation de compléments nutritionnels rentrent, par exemple, dans cette catégorie.

Ces termes seront utilisés plutôt que ceux, moins précis, de médecines parallèles ou médecines douces.

B. Pourquoi en parler ?

- De nombreuses études ont montré que l'utilisation des MAC (Médecines Alternatives et Complémentaires) est répandue dans le monde entier. Il est possible de l'expliquer par un mécanisme psychologique appelé le « coping » qui regroupe l'ensemble des processus par lesquels l'individu cherche à s'adapter à un stress. Il peut s'installer dès le diagnostic, lorsque le mot « cancer » est évoqué, persister pendant la phase de traitement et même après cette étape.
- Les formations permettant la pratique de ces médecines sont très peu nombreuses. Il n'existe d'ailleurs aucun cours spécialisé à la faculté de médecine.
- Les sources d'information sont très inégales sur le net. Les sites qui s'y consacrent sont, malgré tout, convenables pour $\frac{3}{4}$ d'entre eux, mais très souvent en retard sur ce qui se passe vraiment. Il existe de plus, une tendance à généraliser, sans prendre en compte les particularités des différentes formes de cancers. Par exemple, le cancer du rein n'est pas une maladie homogène, le pronostic ou le traitement peuvent être différents selon le type histologique.
- Le recours à une médecine complémentaire peut entraîner de possibles modifications pharmacocinétiques des traitements anticancéreux suivis par les patients. Il est donc indispensable de se renseigner et d'en parler avec le médecin qui a prescrit le traitement conventionnel avant d'utiliser ces médecines.

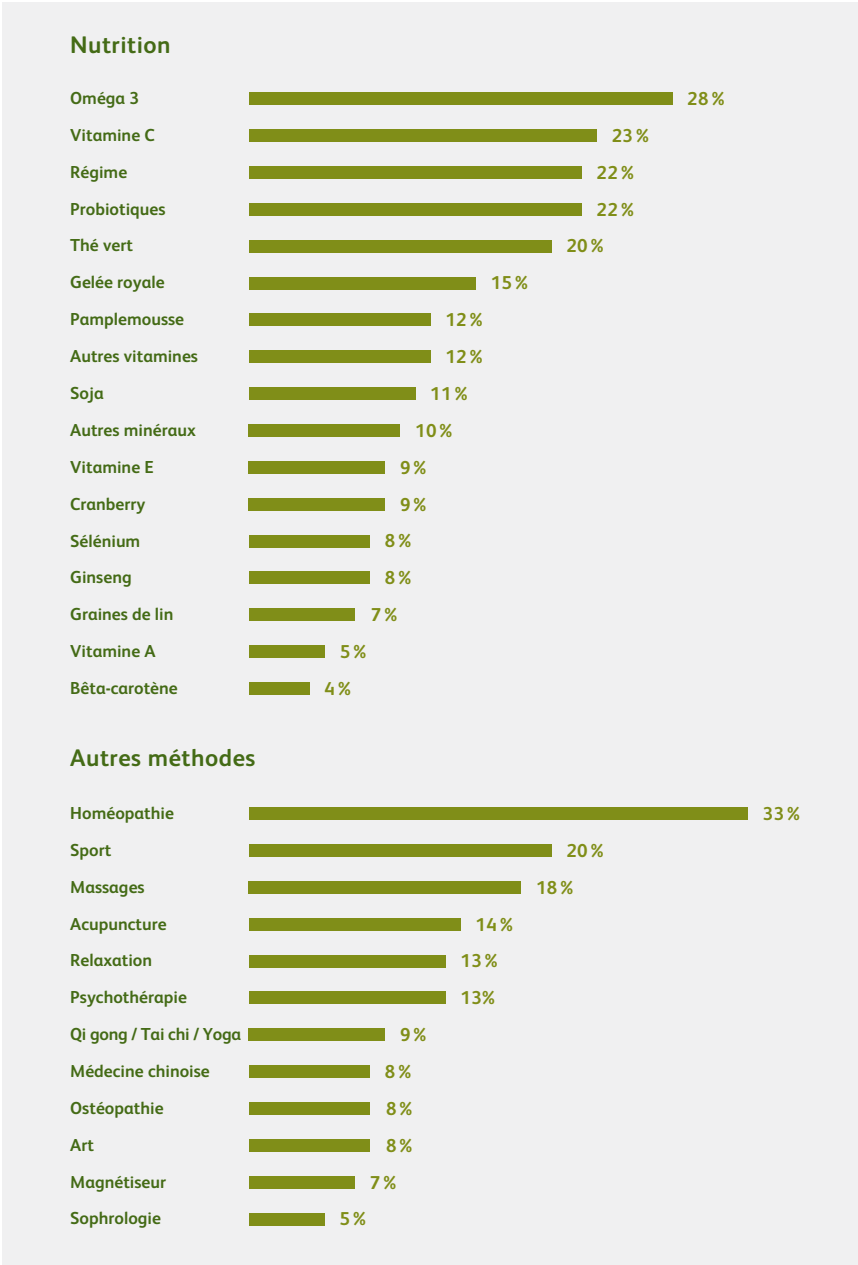
Les médecines alternatives
risquent de détourner les patients
du traitement de référence

C. Utilisation des médecines alternatives et complémentaires : l'étude MAC-AERIO

En 2010, l'AERIO a mis en place une enquête portant sur 850 patients atteints de cancer, intitulée MAC-AERIO, afin d'apporter un éclairage sur le nombre de patients qui utilisent les médecines complémentaires.

Les résultats :

- 60 % des personnes interrogées se sont tournées vers des médecines complémentaires au cours de leur prise en charge, sans toutefois en faire part à leurs soignants (médecins, infirmières, pharmaciens) pour près de la moitié d'entre eux.
- 48 % en utilisaient déjà avant leur diagnostic de cancer.
- pour l'immense majorité (99 %) des utilisateurs des MAC, la raison n'était pas un refus des médecines traditionnelles. Ces patients ont d'ailleurs avoué avoir confiance en leur oncologue et en leur traitement, mais souhaitaient une aide supplémentaire apportée par ces médecines complémentaires.
- beaucoup ont affirmé ne pas connaître les MAC suffisamment et ont même avoué les utiliser « à l'aveugle ».
- 84 % des utilisateurs les trouvent efficaces, mais essentiellement sur le seul critère qu'elles ne déclenchent pas d'effets secondaires : « Si ça ne fait pas de bien, au moins, ça ne fait pas de mal ».



Enquête MAC-AERIO : pourcentage de patients ayant recours à divers MAC.

Parmi les médecines parallèles ayant la faveur des patients :

- l'homéopathie arrive en tête : un tiers des patients y ont eu recours.
- en seconde position, les compléments alimentaires : les plus utilisées étant ceux à base d'acides gras oméga 3 (28 %), de vitamine C (23 %), de probiotiques (22 %) ou de gelée royale (15 %).
- 20 % des personnes ayant recours à des MAC ont préféré boire du thé vert et 22 % se sont tournées vers un régime alimentaire spécifique (pauvre en protéines ou riche en fruits et légumes).
- 20 % de ces personnes se sont orientées vers la pratique d'un sport, 18 % vers des massages.

II. Apport et danger des MAC

A. Les compléments alimentaires

a) Effets sur l'incidence de cancers ou sur l'espérance de vie

La prise d'antioxydants est devenue depuis quelques années une pratique courante et régulière chez des personnes atteintes de pathologies chroniques, mais également celles en bonne santé.

On les considère parfois comme des pilules miracles, voire des pilules du bonheur, alors que ces substances **peuvent s'avérer dangereuses pour la santé.**

Pour mieux l'illustrer, voici 3 études choisies parmi les nombreux travaux réalisés ces 20 dernières années. Un feu tricolore permet d'illustrer les résultats obtenus : un feu orange indique qu'il n'y a pas d'intérêt à prendre cet antioxydant comme complément, un feu rouge indique qu'il est potentiellement dangereux d'utiliser cette substance.



:: L'étude ATBC (Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Prevention Study)

	Population :	29.000 hommes fumeurs de 50 à 69 ans	
	Supplémentation :	Alpha-tocophérol (Vitamine E) DP, Bêta-carotène DP	(DP=Dose Pharmacologique)
	Durée :	6 ans	
	Résultats :	Avec bêta-carotène (avec ou sans vitamine E) : incidence cancer broncho-pulmonaire : + 18 % mortalité globale : + 8 %	
N Engl J Med.1994 Apr 14 ;330(15) : 1029-35.			

Etude finlandaise, dont l'objectif était de chiffrer l'incidence des cancers broncho-pulmonaires et la mortalité globale chez des personnes à risque de cancer, en l'occurrence des fumeurs.




Différents groupes ont été constitués : certaines personnes se voyaient

proposer de la vitamine E, d'autres du bêta-carotène, d'autres les deux substances ou encore aucun complément alimentaire.

Cette étude, publiée dans le New England Journal of Medicine (la principale revue médicale dans le monde), a montré que le groupe de

patients qui a pris du bêta-carotène, seul ou associé à la vitamine E, augmentait son risque de cancer broncho-pulmonaire de 18 % et sa mortalité globale (son risque de décéder) de 8 % par rapport à la population contrôlée.

:: L'étude CARET (The Carotene and Retinol Efficacy Trial)

  	Population :	18.000 fumeurs / anciens fumeurs ou exposés à l'amiante
	Supplémentation :	Bêta-carotène DP + vitamine A DP (DP=Dose Pharmacologique)
	Durée :	4 ans
	Résultats :	Critère primaire : RR (Risque Relatif) cancer pulmonaire : + 28 % RR décès par cancer pulmonaire + 46 %, principalement chez les fumeurs actifs et chez les femmes.




N Engl J Med.1996 May 2 ;334(18) : 1150-5.

Il s'agit d'une étude similaire réalisée aux États-Unis, également dans une population de patients fumeurs ou anciens fumeurs ou exposés à l'amiante, donc à risque de cancer. Ces patients ont absorbé soit du bêta-carotène associé à de la vitamine A, soit un placebo.

Dans cette étude, le risque de cancer pulmonaire a augmenté de 28 % et le risque de mortalité spécifique (de décès par cancer pulmonaire) de moitié, en particulier chez les fumeurs actifs, c'est-à-dire ceux qui n'avaient pas arrêté de fumer.

Dans le milieu des années 90, ces deux études ont été très importantes, car elles ont permis de prendre conscience des effets que pouvait avoir la prise de compléments alimentaires, en particulier d'antioxydants.

:: L'étude SUVIMAX (Suppléments en Vitamines et Minéraux AntioXydants)

  	Population :	13.000 personnes, 15 % de fumeurs 35-60 ans
	Supplémentation :	Vitamine C DN, Vitamine E DN, Bêta-carotène DN, Sélénium DN, Zinc DN (DN=Dose Nutritionnelle)
	Durée :	7,5 ans
	Résultats :	Incidence tous cancers : pas de différence.

Arch Intern Med.2004 Nov 22 ;164(21) :2335-42

Etude française qui a permis d'étudier chez 13.000 personnes les effets d'un cocktail de compléments alimentaires avec des doses plus faibles que dans les autres études. L'objectif était de savoir si ce cocktail pouvait se révéler efficace pour diminuer leur risque de cancer (tous cancers confondus) et pour améliorer leur qualité de vie.

Finalement, les résultats ont montré que l'incidence de survenue de cancers de tous types était strictement identique, ce qui signifie que prendre ce mélange de différents compléments alimentaires n'apporte aucun bénéfice sur les cancers en règle générale.

D'autres études se poursuivent actuellement pour prévenir le risque de certains cancers (prostate, sein, colon, estomac, etc.).



:: De même, selon l'ensemble des études, le risque de mortalité augmenterait de :

- 7 % avec la prise de bêta-carotène,
- 6 % avec la prise de vitamine A,
- 4 % avec la prise de vitamine E.

Par contre, en ce qui concerne la vitamine C et le sélénium, les résultats n'étant pas significatifs, il est possible d'en prendre sans risquer d'effets délétères, mais sans non plus de bénéfices.

Aucune étude n'a démontré l'intérêt des antioxydants en matière de prévention du cancer.

:: Une méta-analyse (bilan de toutes les études réalisées) de médecins grecs a montré que la prise de vitamine E ne permet pas de diminuer la mortalité globale des patients atteints de pathologies cardio-vasculaires ou de cancers, mais aurait plutôt un effet inverse.

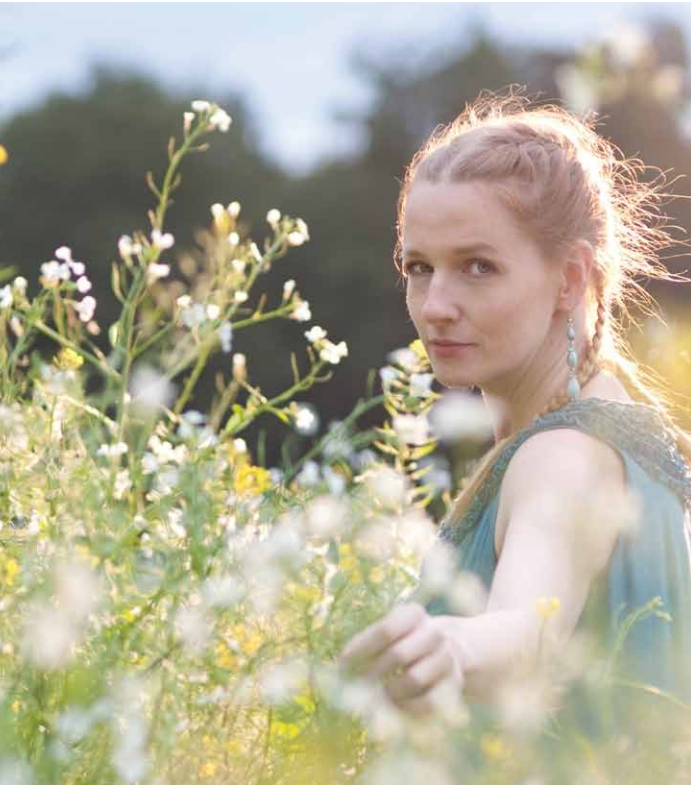
Aucune étude bien menée n'a montré d'intérêt à utiliser des antioxydants en prévention d'un cancer.

b) Effets sur la gestion des effets secondaires des traitements oncologiques

Il faudrait aussi se demander si le fait de diminuer les effets secondaires d'un traitement, diminue également son efficacité.

Par exemple, une analyse passant en revue la littérature publiée à ce sujet, a montré que la prise de vitamine E ou de bêta-carotène par des patients traités pour un cancer de la tête et du cou, diminuait effectivement les effets secondaires d'environ 60 %, mais que la mortalité globale de ces patients augmentait de 40 %. De plus, la mortalité des patients ayant continué à fumer était multipliée par 3.

Selon les recommandations mondiales, une alimentation variée et riche en fruits et légumes doit suffire à satisfaire les besoins nutritionnels, sans avoir recours aux compléments alimentaires hormis cas très particuliers (grossesse, petite enfance...).



B. Phytothérapie

Pour rappel, certaines molécules utilisées en chimiothérapie ont été développées à partir de plantes, comme par exemple la pervenche, ce qui démontre que des principes actifs sont bien présents dans les plantes.

Selon Jean-Marie Pelt, professeur de botanique : « Le caractère naturel d'une plante n'est en aucun cas un gage d'innocuité. Même étiquetées comme complément alimentaire ou nutritionnel, elles doivent être considérées comme de véritables phytomédicaments, avec des indications et des contre-indications ».

La toxicité de certaines plantes peut s'exprimer selon deux mécanismes différents et être à l'origine de contre-indications.

Le caractère naturel d'une plante n'est pas un gage de son innocuité.



Il peut exister des risques d'interactions entre substances végétales et médicamenteuses.

Pour cela, on va prendre les données du travail du Dr Jérôme Barrière (Centre Lacassagne, Nice) présentées lors d'Eurocancer 2010.

a) Toxicité directe

Elle peut se traduire par une anaphylaxie (allergie) ou une toxicité envers différents organes :

- toxicité hépatique : par exemple, avec le curcuma longa ou le kava (utilisé pour lutter contre l'anxiété).
- toxicité rénale : dans les années 90, il a été démontré que certaines tisanes de la pharmacopée chinoise à base de plantes (Aristolochia fangchi) augmentaient le risque d'insuffisance rénale et de cancers du bassinet et des voies urothéliales.
- toxicité cardiovasculaire avec les échinacées (elles contiennent des alcaloïdes pyrrolizidiniques), largement utilisées aux Etats-Unis pour stimuler le système immunitaire et combattre le syndrome grippal.
- toxicité neuropsychique de certaines plantes issues de la médecine chinoise.

b) Toxicité indirecte

Une large étude publiée en 2004 dans le Journal of Clinical Oncology par Alex Sparreboom a fait le point sur les risques d'interactions entre un grand nombre de substances végétales et médicamenteuses. Ces interactions sont fréquemment observées et peuvent aboutir à l'augmentation de la toxicité des traitements conventionnels ou à leur perte d'efficacité.

Citons quelques exemples :

- le millepertuis qui est indiqué dans les dépressions mineures à modérées, est bien connu par les médecins pour modifier la pharmacocinétique de nombreux médicaments. Sa consommation diminue, entre autre, l'efficacité de la pilule contraceptive.
- l'ail à fortes doses peut diminuer l'efficacité des antiviraux utilisés pour traiter le VIH.
- le ginkgo biloba diminue l'efficacité de l'oméprazole, un antiacide utilisé en gastroentérologie. A l'inverse, il augmente l'effet d'un antihypertenseur, la nifedipine, entraînant des risques de chutes provoquées par l'hypotension orthostatique (lors du passage en position debout) induite par sa consommation.

C. Autres pratiques

Les effets secondaires directs liés à la pratique de l'acupuncture semblent rares, le bon sens déconseillera son utilisation en cas de baisse du nombre de plaquettes sanguines ou de traitement anticoagulant associé.

Il en sera de même pour les massages profonds (risque d'hématomes) ou en cas d'atteinte ganglionnaire métastatique ou de thrombose veineuse profonde.



III. Conseils liés à l'utilisation des MAC

Aux patients qui désirent utiliser des médecines alternatives ou complémentaires, il est conseillé d'en parler avec leurs médecins. Ainsi, pour aider un patient souhaitant lutter contre la fatigue liée aux traitements ou à la maladie, le médecin se doit de rechercher les causes avant de voir s'il est possible de proposer un traitement. Si le but est de diminuer les nausées, les médecins ont maintenant à leur disposition toute une batterie de médicaments pour les combattre.

Devant toute complication inattendue sous chimiothérapie ou thérapie ciblée, un interrogatoire approfondi sera indispensable. Il permettra de savoir dans quel but le patient souhaite utiliser les MAC afin de réfléchir à la meilleure solution à proposer.

En l'absence de données d'efficacité, le médecin ne doit pas rejeter la demande du patient, au risque de rompre une relation de confiance. Il devra rechercher, grâce à des bases de données accessibles par internet, d'éventuelles interactions médicamenteuses avec le traitement conventionnel du patient. S'il n'existe pas de risques supposés, il pourra autoriser, la plupart du temps, certaines MAC sous surveillance et à la condition que les patients ne soient pas dans un essai clinique, en particulier de phase I. En effet, dans ce cas, la dose à administrer n'étant pas encore connue, il semble logique de ne pas risquer une éventuelle interaction avec une autre substance. Ce problème se pose probablement aussi pour les essais de phase II ou III, c'est pourquoi il est conseillé aux patients de ne pas en prendre le temps de l'essai clinique.

Il est conseillé aux patients de bien se renseigner avant d'avoir recours à des MAC.

Concernant les autres pratiques, il est conseillé aux patients de bien se renseigner afin d'éviter d'avoir recours à des thérapeutes qui ne seraient pas dignes de confiance.

En particulier, il faut évoquer le risque de dérive sectaire avec certains de ces praticiens. Citons l'exemple d'une jeune fille atteinte d'un cancer qui est décédée alors qu'elle suivait un régime de jeûne visant à affamer les cellules tumorales en ne buvant que des bouillons ou jus de fruits dilués.

Un autre exemple récent : la pratique du « respirianisme » des « mangeurs de lumière », mouvement apparu depuis quelques années en France, est très dangereuse puisqu'elle consiste à ne manger que de la lumière et de la spiritualité pour guérir et vivre.

On insistera donc sur le fait qu'il absolument éviter d'écouter un thérapeute qui demanderait d'arrêter le traitement conventionnel.



Conclusion

Il est difficile d'enquêter sur chacune de ces nombreuses pratiques très différentes les unes des autres.

Il est admis que certaines médecines alternatives ou complémentaires peuvent apporter un bénéfice à certains patients sur conseils de proches, de paramédicaux. Malheureusement, ce bénéfice n'est pas quantifiable et il faut bien retenir que ce n'est pas parce qu'une thérapeutique est naturelle qu'elle est forcément saine.

Les médecins ne doivent pas déconseiller formellement toute utilisation de traitements complémentaires, mais aider leurs patients à les utiliser d'une façon optimale.

Le surcoût occasionné par l'utilisation de ces pratiques doit également être pris en considération, certains « thérapeutes » n'hésitant pas à profiter de la crédulité et de la fragilité inhérentes à la quête d'espoir de certains patients atteints d'une pathologie potentiellement mortelle.



Les médecines alternatives et complémentaires en oncologie

Pour en savoir plus, vous trouverez sur notre site www.cancer.lu (Homepage → Aide → Conseils aux patients → Médecines parallèles) les liens vers des sites donnant des informations sérieuses et scientifiques.

Zusammenfassung

Komplementäre und alternative Therapien in der Krebsbehandlung

(LT) Viele an Krebs erkrankte Menschen wenden sich im Laufe ihrer Behandlung komplementären oder alternativen Heilungsmethoden zu. Beide unterscheiden sich: Komplementäre Medizin ist eine Ergänzung zur Schulmedizin. Sie hilft oft, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern, auch wenn ihre Wirkung durch Studien nicht wissenschaftlich belegt ist. Alternative Therapien dagegen werden anstelle der schulmedizinischen Therapien angewandt. Dies erfolgt ebenfalls ohne Nachweis ihrer Wirkung, oft steht nur der finanzielle Nutzen des Anbieters im Vordergrund. Sie sind als gefährlich anzusehen, da sich der Patient in diesem Fall häufig von der traditionellen Behandlung abwendet.

Eine Studie, die sogenannte 'MAC-AERIO-Studie', hat analysiert, zu welcher Art von komplementärer und alternativer Medizin Patienten gegriffen haben, ohne ihren Arzt zu informieren, was ein großes Problem darstellt. Genannt wurden Homöopathie, besondere Ernährung, Sport, aber auch Nahrungsergänzungsmittel wie antioxidative Vitaminpräparate oder Mineralien.

Besonders interessiert Forscher das Thema „Antioxidantien“ (z.B. Vitamin E oder Carotinoide) - das sind sogenannte Radikalfänger, denen eine Schutzwirkung vor bestimmten Krebsarten nachgesagt wird. Hier gibt es zwei große Studien ('CARET' und 'ABTC'). Sie zeigten, dass bei Rauchern, die Beta-Carotine einnahmen, das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, nicht reduziert, sondern sogar erhöht wurde.

Eine weitere Studie ('SUVIMAX') gelang zu dem Resultat, dass die Nahrungsergänzung durch antioxidative Mineralien und Vitamine (Beta-Carotine, Vitamin C und E, Zink und Selen) keinen Einfluss auf die Häufigkeit von Tumorerkrankungen hat.

Die Analyse der Wirkung von Antioxidantien während einer Krebsbehandlung (Chemotherapie oder Bestrahlung) zeigt, dass das Risiko der Tumorprogression und der erhöhten Mortalität nicht übersehen werden sollte, auch wenn gelegentlich das Ziel einer Minderung der Nebenwirkungen erreicht werden kann.

Selbst eine sogenannte Meta-Analyse (Gesamt-Analyse) von verschiedenen Studien ergab, dass eine Nahrungsergänzung durch antioxidative Vitamine und Mineralpräparate nicht sinnvoll ist. Sie zeigten keinen Nutzen auf das Gesamtüberleben - unabhängig von der Tumorlokalisation.

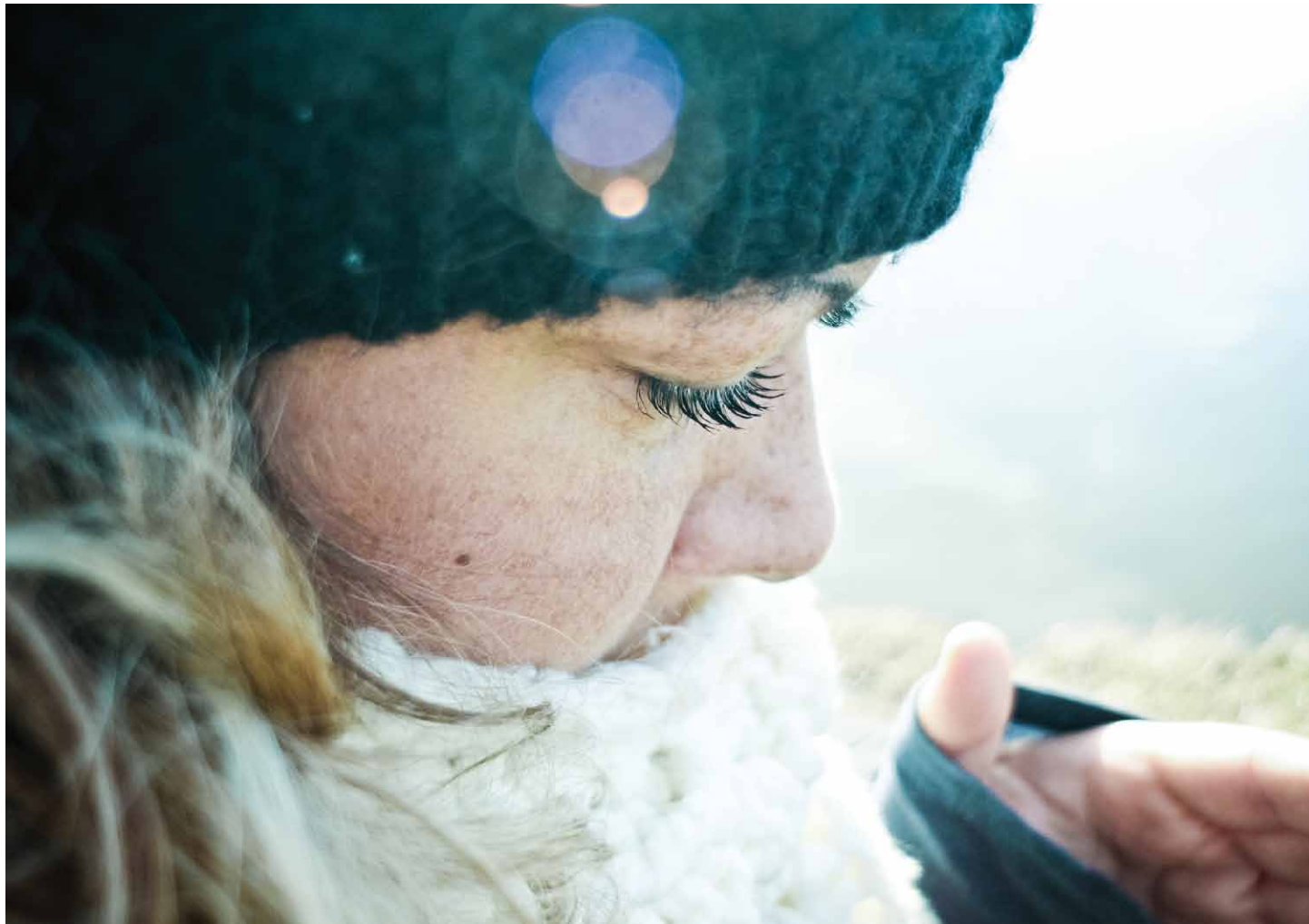
Bei einer Nahrungsergänzung durch Beta-Carotine, Vitamin A und E erhöht sich sogar das Risiko, an Krebs zu erkranken - nur bei Vitamin C und Selen wurden keine negativen Folgen nachgewiesen (jedoch auch keine positiven Ergebnisse).

Was die Vorbeugung betrifft: Auch eine prophylaktische Einnahme von Antioxidantien kann, wegen des Fehlens eines formalen Wirksamkeitsnachweises und des potenziellen Risikos einer überhöhten Sterblichkeit, nicht empfohlen werden.

Selbst Arzneimittel, die aus pflanzlichen Extrakten und natürlichen Zutaten bestehen, sind in der Krebstherapie nicht ungefährlich. Der natürliche Charakter der Pflanze ist nämlich keineswegs eine Garantie für ihre Unschädlichkeit. Im Klartext: Viele Pflanzen sind gesundheitsschädlich, entweder weil sie für verschiedene Organe toxisch sind oder weil sie mit anderen Medikamenten interagieren, mit der Folge, dass diese entweder unwirksam werden oder an Toxizität zunehmen.

Als Schlussfolgerung bleibt zu sagen, dass ein Krebspatient, der eine komplementäre oder alternative Behandlung in Erwägung zieht, dies unbedingt seinem behandelnden Arzt mitteilen sollte. Dieser kann den Patienten dann über Sinn und Unsinn und auch über die Gefahren einer solchen Therapie in Kenntnis setzen.

Patienten sollten sich auf jeden Fall gut beraten lassen.



Ich habe Krebs. Brauche ich psychologische Unterstützung?

Depressionen, Angst, Schlafstörungen, familiäre Probleme: viele Krebsbetroffene durchleben im Verlauf ihrer Erkrankung diese Erfahrungen. In unterschiedlichem Ausmaß, zu unterschiedlichen Zeiten. Viele Patienten nehmen diese psychologische Belastung infolge der Erkrankung einfach hin. Oft wissen sie auch gar nichts über den Nutzen, den eine psychologische Betreuung durch Fachleute für sie haben könnte.

Eine gute Nachricht: In der psychologischen Praxis gibt es wissenschaftlich fundierte Fragebögen, mit denen das subjektive körperliche, soziale und psychische Befinden des Patienten erfasst werden kann. Siehe Beispiel auf der nächsten Seite! Ein Betroffener kann so relativ leicht feststellen, ob eine professionelle Beratung für ihn Sinn machen würde.

Eine zweite gute Nachricht? Studien zeigen es immer wieder: Eine gute psychologische Betreuung hat einen nachgewiesenen (positiven) Einfluss auf die Krankheitsverarbeitung, auf die Lebensqualität sowie auf die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Ich habe Krebs. Brauche ich psychologische Unterstützung?

Der folgende ‚Selbst-Test‘ kann Krebspatienten dabei helfen, herauszufinden, ob eine professionelle psychosoziale Unterstützung von Nutzen wäre. Jeder Patient empfindet diese Symptome auf unterschiedliche Weise; es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

So sah es in den letzten zwei Wochen bei mir aus:

1. Ich hatte Sorgen und Ängste, was den Krebs sowie die Behandlung angeht.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

2. Ich fühlte mich traurig und mutlos.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

3. Ich war reizbar oder wütend – und konnte dies nicht gut in den Griff bekommen.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

4. Mein Schlafverhalten hat sich verändert.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

5. Mein Appetit hat sich geändert.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

6. Ich konnte mich nur schlecht konzentrieren: bei der Arbeit, zu Hause, oder selbst bei einfachen Alltagsaktivitäten (Zeitung lesen, Fernsehen, etc.).

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

7. Die Krebserkrankung sowie deren Behandlung haben meinen Alltag stark beeinträchtigt.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

8. Die Krebserkrankung sowie deren Behandlung haben mein Familien- oder Sozialleben stark beeinträchtigt.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

9. Die Krebserkrankung sowie deren Behandlung haben meine Sexualität stark beeinträchtigt.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

10. Schmerzen und Beschwerden zwangen mich dazu, meine alltäglichen Aktivitäten zu reduzieren.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

11. Die Krebserkrankung führte mich an meine körperlichen, seelischen oder finanziellen Grenzen.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

12. Die Krebserkrankung sowie deren Behandlung führten zu körperlichen Veränderungen– und das belastete mich.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

13. Ich hatte Probleme, mit dem Stress fertig zu werden.

Stimmt nicht 1 2 3 4 5 Stimmt

14. Meine Lebensqualität in den letzten 2 Wochen würde ich so einstufen:

Sehr gut 1 2 3 4 5 Sehr schlecht

Auswertung:

Jeder Krebsbetroffene durchlebt einige dieser Erfahrungen, in unterschiedlichem Ausmaß, zu unterschiedlichen Zeiten. Sollten Sie feststellen, dass viele Ihrer Antworten in den Bereichen 4 und 5 liegen, und tun Sie sich schwer damit, die Situation alleine zu bewältigen, sollten Sie in Erwägung ziehen, eine Fachperson in der Psychoonkologie aufzusuchen und mit ihm Ihre Situation zu besprechen.

Quelle: Association Canadienne d’Oncologie Psychosociale: « Vivre avec le cancer - Un bouleversement affectif »

Nutzen einer psychologischen Unterstützung: eine ehemalige Patientin berichtet



„Da konnte ich vor allem 'Ich' sein.“ (Elise Haller)

Elise HALLER

- 62 Jahre
- Diagnose: Brustkrebs (2009)

Auf die Fondation Cancer

wurde ich in der Klinik hingewiesen. Man sagte dort zu mir: „Krebs kann man nicht allein packen.“ Direkt nach der Operation war ich in einer relativ guten Verfassung. Da sagte man mir: „Jetzt, wo es Ihnen gut geht, wäre es nicht verkehrt, mit der Fondation Cancer Kontakt aufzunehmen und die Psychologin dort kennenzulernen. Wenn nämlich ein Rückschlag kommt, wenn es Ihnen nicht gut geht, dann haben Sie die Kraft nicht mehr, um Kontakt aufzunehmen.“ So bin ich im Prinzip von der Klinik zur Fondation gekommen.

Spezielle Erwartungen hatte ich keine.

Ich habe zum Beispiel mein ganzes Leben lang nie psychologische Hilfe in Anspruch genommen oder bekommen. Ich hatte auch eine eher ängstliche Vorstellung davon. Hier merkte ich aber gleich: Das geht in eine ganz andere Richtung. Besonders geschätzt habe ich - und das schon beim ersten Mal - dass es eine Hilfe war, mit der Krankheit klar zu kommen.

BRAUCHE ICH PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG? ::::

Das erste Gespräch war ein Orientierungsgespräch.

Es ging um Erwartungen, Wünsche, Befürchtungen, um das Kennenlernen ganz allgemein. Dann bekam ich Termine, die meiner Situation angepasst waren. In Zeiten, wo es mir nicht so gut gegangen ist, kam ich jede Woche. Sonst alle 4 Wochen. Es ging immer um ein spezielles Thema, wenn ich da war. Wichtig für mich war der Gedanke: „Ich kann da einfach anrufen“. Beispielsweise sagte ich: „Nach der Mammographie, da rufe ich Sie an und sage Ihnen, wie die Resultate waren.“ Das war einfach so ein Vertrauen. Da konnte ich etwas sagen, was ich bei meiner Tochter nicht sagen wollte, um sie nicht zu sehr zu belasten.

In dieser Zeit bei der Fondation Cancer...

da konnte ich vor allem „Ich“ sein, mit meinen Problemen, aber auch mit meinen Ängsten. Immer wenn ich hier war, konnte ich sagen, wie es mir wirklich ging, was mich in diesem Moment bedrückt hat und die Psychologin hat mir Anregungen mit auf den Weg gegeben, wie ich die Situation besser packen konnte.

Was den Umgang mit Ängsten betrifft...

habe ich vermittelt bekommen, dass es normal ist, dass ich Angst habe, und dass die Angst bis zu einem gewissen Moment sogar positiv sein kann. Wenn ich keine Angst hätte, würde ich etwa meine Kontrollen nicht mehr wahrnehmen. Also, ich habe damit leben gelernt, dass Angst zu einem gewissen Maß normal ist. Dass ich diese aber in Grenzen halten muss. Auch habe ich gelernt, dass man im Grunde immer nach etwas suchen sollte, das positiv ist, was einen aufbaut und einen nicht überfordert. Also nach dem Motto: „Nicht daheim sitzen und grübeln.“ Dabei waren mir meine Enkel Lina und Luca mit ihrer natürlichen Art, mit meiner Krankheit umzugehen, eine sehr grosse Hilfe.

Wichtig während der Erkrankung:

Sich immer gut informieren, Vertrauen haben in den Doktor, und dann eine Entscheidung treffen und hinter der Entscheidung stehen. Was die Informationen betrifft: Sich nicht abschrecken lassen von negativen Erzählungen. Das war bei mir auch ein ganz wichtiger Punkt. Wenn jemand gekommen ist, gute Freunde, beste Bekannte, und sie sagten: „Du wirst doch wohl keine Chemo machen“, dann sagte ich freundlich: „Lasst mich bitte meine eigenen negativen Erfahrungen machen!“

Was ich sonst mitgenommen habe:

Die Krankheit hinterlässt auch positive Spuren. Man geht anders mit seinem Leben um. Man lernt, bewusster zu leben, viel bewusster, und auch, etwas positiv zu empfinden.

Psychologische Beratung in der Fondation Cancer: Praktische Infos

Erreichbarkeit:

Die Fondation Cancer ist von Montag bis Freitag von 8 -17 Uhr erreichbar. Rufen Sie uns einfach an (Tel. 45 30 331), unser Empfang verbindet Sie mit den Kolleginnen aus dem psychologischen Bereich. Außerhalb der Bürozeiten können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen - wir rufen Sie dann zurück.

Wartezeit für ein Erstgespräch:

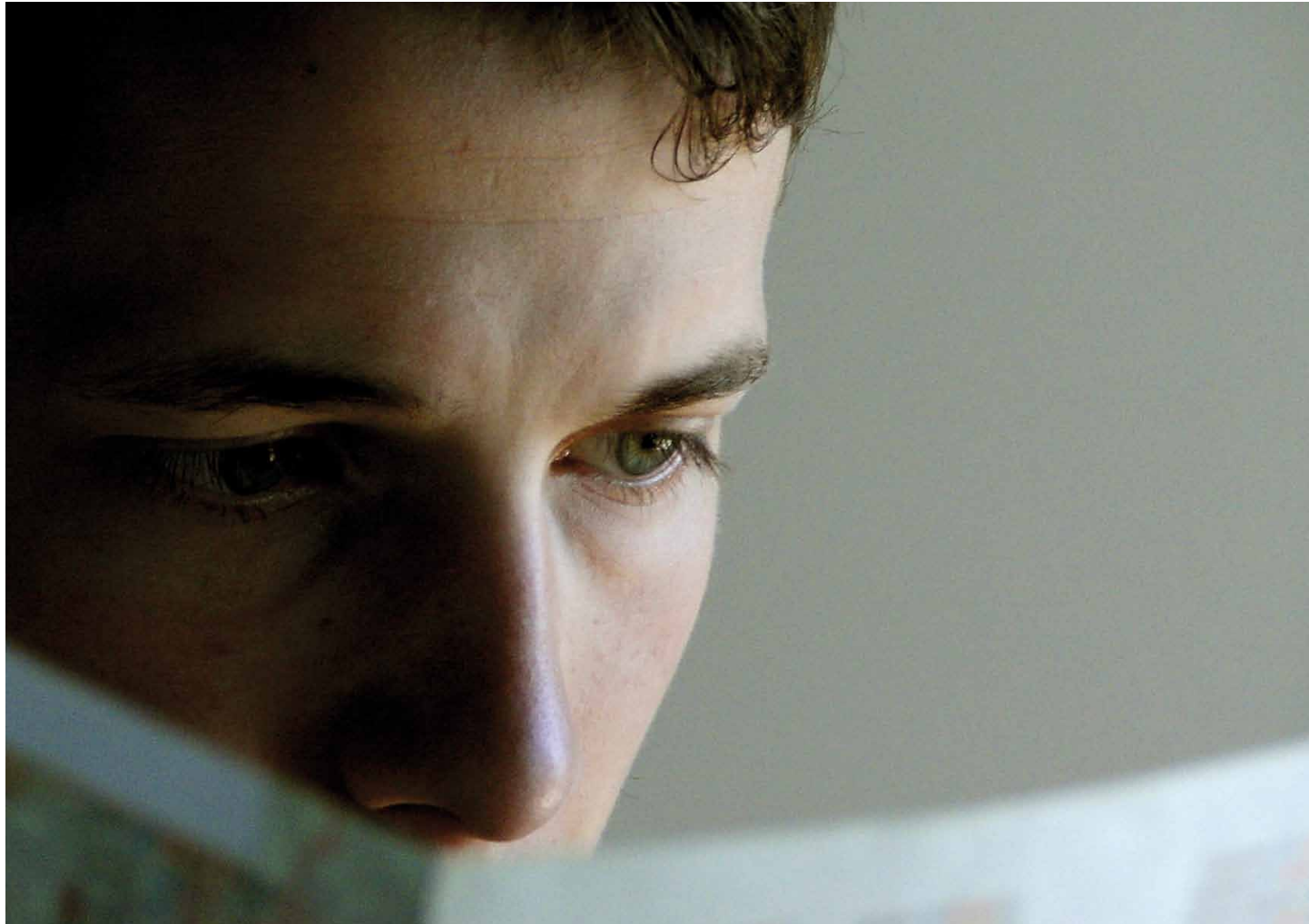
Sie erhalten einen Termin für ein persönliches Erstgespräch in unseren Büroräumen binnen einer bis (maximal) zwei Wochen. Wir bemühen uns, Ihr Anliegen so schnell wie möglich zu berücksichtigen.

Kosten:

Alle unsere Angebote sind kostenlos. Da wir uns jedoch überwiegend über Spenden finanzieren, freuen wir uns über jede kleine Spende, welche aber keine Bedingung ist.

Telefonische Beratung:

Der eine oder andere hat weniger Zeit, bei der Fondation vorbeizukommen. Deshalb ist selbstverständlich auch eine telefonische Beratung möglich. Geht es um ein schwieriges und komplexes Anliegen, so ist die Telefonberatung jedoch verständlicherweise weniger hilfreich und weniger effektiv als das persönliche Gespräch.



J'ai un cancer. Ai-je besoin d'aide psychologique ?

Dépressions, peur, troubles du sommeil, problèmes familiaux : de nombreuses personnes touchées par le cancer en font l'expérience au cours de la maladie. A différents degrés, à différents moments. Nombreux sont les patients qui acceptent tout simplement ce poids psychologique. Ils ignorent souvent le bien que pourrait leur apporter un suivi psychologique par des professionnels.

Première bonne nouvelle : il existe, dans la pratique de la psychologie, des questionnaires scientifiques qui permettent d'évaluer l'état de santé corporel, social et psychique d'une personne. Vous en trouverez un exemple sur la page suivante : une personne touchée par le cancer peut ainsi juger si un avis professionnel lui conviendrait.

Une deuxième bonne nouvelle? Il est prouvé, et des études le démontrent sans cesse, qu'un bon suivi psychologique a une influence (positive) sur le traitement de la maladie, sur la qualité de la vie ainsi que sur la capacité à gérer le stress.

J'ai un cancer. Ai-je besoin d'aide psychologique ?

Le questionnaire qui suit pourra vous aider à déterminer si des services d'intervention psychosociale vous seraient utiles. Tous les patients éprouvent ces symptômes à des degrés divers; il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

Au cours des deux dernières semaines :

1. J'ai souvent été anxieux(se) ou inquiet(e) en ce qui concerne mon cancer et son traitement.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Constamment

2. Je me suis senti(e) déprimé(e) ou découragé(e).

Pas du tout 1 2 3 4 5 Constamment

3. J'ai été irritable ou particulièrement colérique sans parvenir à bien me contrôler.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Constamment

4. Mes habitudes de sommeil ont changé.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

5. Mon appétit a changé.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

6. J'ai eu de la difficulté à me concentrer au travail ou à la maison, ou en faisant des choses courantes, comme lire le journal ou regarder la télévision.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

7. Le cancer et son traitement ont nui à mes activités quotidiennes.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

8. Le cancer et son traitement ont nui à ma vie familiale ou sociale.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

9. Le cancer et son traitement ont nui à ma vie sexuelle.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

10. La douleur et l'inconfort m'ont forcé(e) à restreindre mes activités.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

11. Le cancer m'a causé des problèmes physiques, émotifs ou financiers.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

12. Le cancer et son traitement ont modifié mon apparence et cela me préoccupe.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

13. J'ai eu de la difficulté à composer avec le stress que je vivais.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

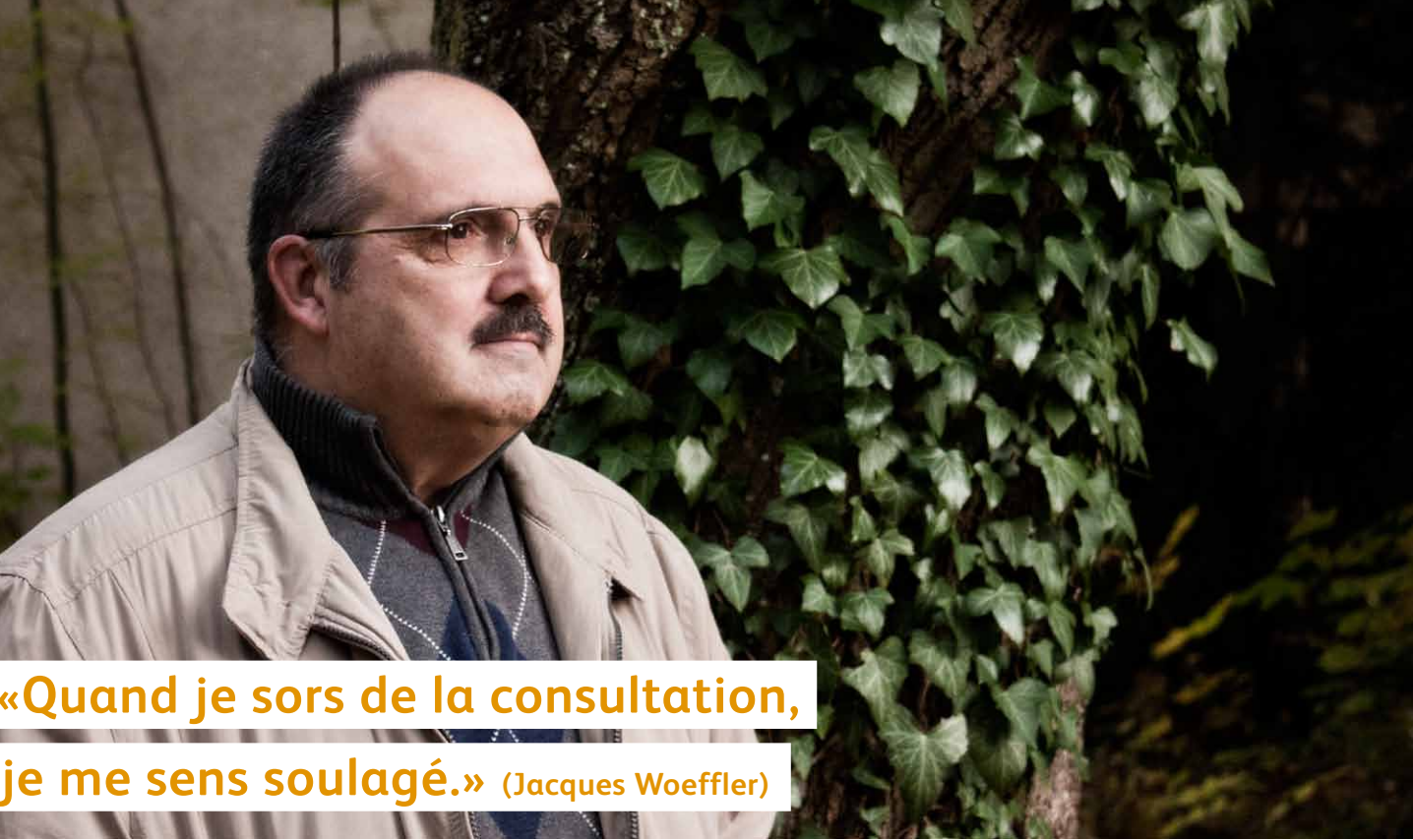
14. Ma qualité de vie au cours des deux dernières semaines a été difficile.

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

Résultats :

Si un bon nombre de vos réponses se trouvent dans les colonnes quatre ou cinq, il se peut que vous viviez une détresse importante. Vous devriez peut-être songer à en discuter avec un psycho-oncologue.

Témoignage d'un patient : de l'utilité d'une aide psychologique



«Quand je sors de la consultation,
je me sens soulagé.» (Jacques Woeffler)

Jacques WOEFFLER

- 61 ans
- Diagnostic :
cancer de la vessie (2007)
cancer de la thyroïde (2009)
récidive du cancer de la vessie (2011)

Comment avez-vous entendu
parler de nos services
psychologiques ?

La première fois que j'en ai entendu parler, c'était lors d'une conférence donnée par un psychiatre sur les peurs que les gens ont par rapport à la maladie, au cancer, aux suites, etc. C'est une collègue qui m'y avait amené.

C'était juste après le diagnostic de mon premier cancer : j'avais peur, très peur et je n'arrivais pas à maîtriser cette peur. Lors de cette conférence de la Fondation Cancer, le psychiatre disait qu'il valait mieux consulter un spécialiste, un psychologue qui pourrait aider à canaliser cette peur et à maîtriser les anxiétés.

C'est à ce moment-là que j'ai pensé à la Fondation Cancer. J'ai tout de même hésité un certain temps. Je pensais arriver tout seul à maîtriser cette peur et puis je n'ai pas réussi, au contraire, ça c'est empiré. Alors, j'ai téléphoné à la Fondation Cancer pour avoir un rendez-vous avec quelqu'un du service psychologique.

Quelles étaient vos attentes ?

J'espérais qu'on arriverait à mieux canaliser mes peurs, à mieux maîtriser mes anxiétés. La première consultation s'est très bien passée. On a d'abord essayé de cerner le problème, de voir d'où provenaient les anxiétés et quelles en étaient les raisons.

Et c'est par la suite, de séance en séance, qu'une relation de confiance s'est construite avec la psychologue. Je pense qu'elle a bien compris mes angoisses et mes attentes : cela fait avancer les choses petit à petit.

Est-ce que les raisons de
consulter ont changé au cours de
votre maladie ?

Mon anxiété persiste, mais je la supporte mieux. Entretemps, j'ai eu un autre cancer. Je suis devenu plus dépressif, plus fatigué. C'est parfois très difficile à supporter. C'est un ensemble. Je ne vois pas vraiment le bout du tunnel, c'est ça qui me tracasse, m'angoisse et me fatigue à la longue.

Venez-vous souvent chez la
psychologue ?

Actuellement, je viens toutes les 2 semaines et quand je vais vraiment mal, je viens une fois par semaine. Quand je sors de la consultation, je me sens soulagé.

La psychologue offre une écoute qui est difficile de trouver ailleurs, à l'exception de mon médecin, mais il n'a pas toujours le temps. En tout cas pour moi, qui suis quelqu'un de très réservé et renfermé, il m'est difficile de parler avec mes amis de la maladie et de dire ce que j'ai sur le cœur. Même en famille.

En fin de compte chez la psychologue, j'ai l'impression de pouvoir être moi-même sans avoir besoin de me justifier. La psychologue est là pour m'aider à résoudre mes problèmes, pour me redonner du courage et je suis bien content de pouvoir en profiter à la Fondation Cancer.

Avez-vous profité des autres
services de la Fondation Cancer ?
Avez-vous, par exemple, fait du
yoga ?

Oui, j'ai participé au cours de relaxation pour apprendre à mieux me détendre. Le yoga, je n'y ai pas encore pensé.

Pourquoi y a-t-il si peu
d'hommes qui profitent des
services de la Fondation Cancer ?

Je pense que les hommes se croient plus forts, ils se surestiment parfois, ils s'imaginent être plus capables de gérer les problèmes tous seuls ou ils ont peur de montrer leur faiblesse. Moi, les services de la Fondation Cancer m'aident beaucoup.

Psycho-Oncologie

La psycho-oncologie est une spécialité qui s'intéresse à la compréhension et au traitement des aspects psychologiques du cancer (craintes, émotions, stress, problèmes de communication, problèmes d'estime de soi, dépression, etc.).

Infos pratiques pour une consultation psychologique à la Fondation Cancer :

Nous contacter :

Téléphonez-nous pour un premier contact (Tél : 45 30 331). Pendant les heures d'ouverture (jours ouvrables de 8h à 17h), la réception vous mettra en contact avec une de nos psychologues. En dehors des heures de bureau, vous pouvez laisser un message sur le répondeur, on vous rappellera.

Délai pour une consultation :

Vous obtiendrez un rendez-vous endéans les 2 semaines. Nous nous efforçons de répondre le plus rapidement possible à votre demande.

Coûts :

Tous nos services sont gratuits. Comme la Fondation Cancer est essentiellement financée par des dons, tout don, petit ou grand, est le bienvenu, mais n'est pas une obligation.

Consultation téléphonique :

S'il vous est impossible de venir dans nos locaux (manque de temps, distance à parcourir, etc.), une consultation téléphonique est tout à fait possible. Toutefois, si votre cas est difficile et complexe, il faut savoir qu'un entretien par téléphone est moins utile et moins efficace qu'une consultation sur place.

2 neue Broschüren

Die Patienten-Broschüren sind eines der vielen Angebote der Fondation Cancer, Krebsbetroffene bestmöglich zu unterstützen. Die Broschüren « Die Chemotherapie » und « Die Radiotherapie » wurden jetzt aktualisiert und neu aufgelegt.

„Die Chemotherapie“

Jährlich werden in Luxemburg ungefähr 2000 Männer und Frauen mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Viele dieser Patienten werden mit Chemotherapie behandelt werden. Mit der Broschüre „Die Chemotherapie“ möchte die Fondation Cancer Krebspatienten zuverlässige Informationen zu folgenden Themen geben:

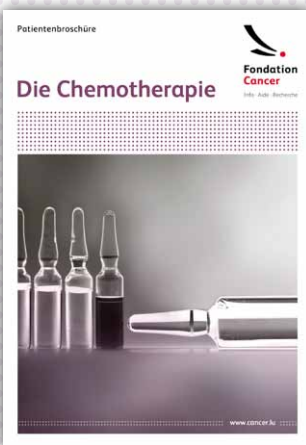
- Was ist Chemotherapie und wie wirkt sie?
- Was sind die häufigsten Nebenwirkungen und wie kann man sie mildern?
- Was sollte man während der Behandlung beachten?

„Die Radiotherapie“

Die Radiotherapie gehört zu den Standardbehandlungen von Tumorerkrankungen. Mehr als 60 % aller Krebspatientinnen und Krebspatienten erhält im Verlauf der Krankheit irgendwann eine Bestrahlung.

Die Broschüre „Die Radiotherapie“ informiert ausführlich über die Radiotherapie im Allgemeinen, über die Vorbereitungen und den Ablauf einer Bestrahlung, über mögliche Nebenwirkungen sowie über Maßnahmen zur Linderung der Nebenwirkungen.

Beide Broschüren sind kostenlos erhältlich bei der Fondation Cancer (Tel. 45 30 331, patients@cancer.lu) oder können von www.cancer.lu heruntergeladen werden.



Les 2 brochures sont disponibles gratuitement auprès de la Fondation Cancer (tél 45 30 331, patients@cancer.lu) ou téléchargeables sur www.cancer.lu

2 nouvelles brochures

Les brochures pour patients figurent parmi les nombreuses mesures de la Fondation Cancer pour venir en aide aux personnes concernées par le cancer. Les 2 brochures « La chimiothérapie » et « La radiothérapie » viennent d’être mises à jour et rééditées.

« La chimiothérapie »

Chaque année au Luxembourg, quelque 2.000 hommes et femmes apprennent qu’ils ont un cancer. Nombreux sont les patients qui vont être traités par chimiothérapie. Avec cette brochure, la Fondation Cancer souhaite donner une information sérieuse sur les sujets suivants :

- ce qu’est la chimiothérapie et comment elle agit
- quels sont ses effets secondaires les plus fréquents et ce qu’on peut faire pour les atténuer
- comment prendre soin de soi pendant le traitement.

« La radiothérapie »

La radiothérapie est une méthode de traitement des tumeurs cancéreuses largement utilisée. Plus de 60 % des malades atteints de cancer sont soignés par cette méthode, à un moment ou à un autre, au cours de leur maladie. La brochure « La Radiothérapie » donne de nombreuses informations sur la radiothérapie en général, sur la préparation et les modalités des séances d’irradiation, ainsi que sur les possibles effets indésirables et les mesures qui permettent d’y remédier.

Unsere Angebote für Krebspatienten

Informationen

- Patientenbroschüren (Chemotherapie, Radiotherapie, Life-Boxes, Psychologischer Ratgeber, etc.)
- Internet-Seite: www.cancer.lu
- Zeitschrift 'Info Cancer'
- Konferenzen für Patienten und Angehörige

Psychologische Beratung

- Unterstützung bei krankheitsbezogenen Problemen (Ängste, Depression, Beziehungsprobleme, Kommunikationsprobleme, etc.)
- Kennenlernen von Techniken zum Umgang mit Stress
- Gesprächsgruppen (in luxemburgischer, französischer oder englischer Sprache)

Praktische Hilfen

- Informationen zu sozialen Fragen oder zum Arbeitsrecht
- Ratschläge (Kosmetiktipp, Perücke, Prothesen, etc.)
- Bei ärztlicher Verschreibung: Hilfe bei der Suche nach einer Rehabilitations-Kur
- Finanzielle Hilfen
- Unterstützung durch Ehrenamtliche im Krankenhaus

Kurse

- Entspannungskurse und Kurse zum Umgang mit Stress
- Yoga-Kurs
- Gymnastikkurs
- Nordic Walking-Kurs für Patienten und Angehörige
- Hobby-Mal-Kurs

Mehr Infos: patients@cancer.lu Tel. 45 30 331

YOGA FÜR KREBSPATIENTEN

Nicole BECHTHOLD
Yoga-Lehrerin



3 Fragen - 3 Antworten

1. Wo liegt der Nutzen Ihrer Yoga-Kurse für Krebspatienten?

Es geht um die Verbesserung der Lebensqualität während der schwierigen Phase der Erkrankung. Die Teilnehmer lernen leichte und sanfte Körperübungen, vor allem für die Gelenke, außerdem Atemübungen, Tiefenentspannung sowie kurze Meditationen. Dabei passe ich mich an die Bedürfnisse der Teilnehmer an.

2. Gibt es eine Besonderheit bei Ihrem Kurs?

Eine Besonderheit ist, dass die Teilnehmer ein unterschiedliches Alter haben und dass sie sich in verschiedenen Phasen der Krebserkrankung befinden.

3. Welche Rückmeldungen geben Ihnen die Teilnehmer?

Ich erhalte positive Mitteilungen in dem Sinn, dass jemand sagt: „Ich baue jetzt Übungen aus dem Kurs in meinen Alltag ein. Ich mache das regelmäßig und seitdem geht es mir besser.“

Enovos

En mars 2011, dans le cadre de la 6ième édition du « Relais pour la Vie », 5.044 km ont été pédalés sur 12 vélos par les participants et les visiteurs. Les vélos utilisés avaient été mis à disposition par le Velocenter Goedert. La société Enovos s'était engagée à sponsoriser 1 Euro par kilomètre pédalé pour la lutte contre le cancer. C'est ainsi qu'un chèque de **5.044 €** a été remis cet été à Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Cancer, par Jean Lucius, CEO d'Enovos en présence de ses collaborateurs Erny Huberty et Danny Manso, ainsi que de Marithé Puziak du Velocenter Goedert. Merci pour leur générosité.



Banque Raiffeisen

Anfang des Jahres überreichten die Belegschaft und die Geschäftsführung der Banque Raiffeisen einen Scheck über insgesamt **10.000 €** an die Fondation Cancer. Die Spendensumme kam dank der Großzügigkeit der Mitarbeiter zustande, die auf ihr traditionelles Geschenk zum Jahresende verzichteten. Die Bank unterstützte diese Geste und verdoppelte den vom Personal gestifteten Betrag. Im Namen der Fondation Cancer bedankte sich Barbara Strehler für diese Unterstützung.

Éiner Wënzerdag

"**1.057 €** für die Fondation Cancer": Mit dieser guten Nachricht startete die Generalversammlung des Vereins 'Éiner Wënzerdeeg'. Die Spende stammt aus dem 'Kënnbakestee'-Erlös im Rahmen der Antoniuskirmes 2011. Der Vorstand rund um Präsident Edouard Feipel überreichte den Scheck an Barbara Strehler, Diplompsychologin der Fondation Cancer. Diese bedankte sich herzlich für die schöne Geste aus Ehnen.

Club Inner Wheel

Pour la 17e année consécutive, le service club Inner Wheel Luxembourg-Esch/Alzette soutient les actions de la Fondation Cancer. En effet, depuis 17 ans, Josette et André Heinisch organisent chaque année un thé-bridge avec l'aide de nombreux membres du club. Cette fois, cet après-midi a rapporté la coquette somme de **2.500 €**. Marie-Paule Prost a vivement remercié la présidente Cécile Berchem et tous les membres pour leur fidélité et leur engagement.

VIII Coupe de Golf du Portugal

En juin dernier, la 8^{ème} Coupe de Golf du Portugal a eu lieu au Golf de Luxembourg à Junglinster. Dans ce contexte, les joueurs se sont engagés à verser l'intégralité des frais d'inscription à la Fondation Cancer. C'est ainsi que **1.575 €** ont pu être récoltés. Marie-Paule Prost a vivement remercié les joueurs de golf pour ce geste généreux.

Les employés de la 'Bank of New York'

Venir les vendredis en jeans au bureau, vendre des gâteaux et organiser un « lunch-talk » pour informer sur le cancer, voilà les initiatives originales prises par les employés de la 'Bank of New York' afin de récolter de l'argent pour soutenir les actions de la Fondation Cancer. C'est ainsi que, lors du « Pink & Blue Day », les employés ont pu remettre **1.000 €** à Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Cancer qui les a vivement remerciés pour leur engagement.

Pour agir demain nous avons besoin de vous aujourd'hui !

Les actions et services de la Fondation Cancer sont possibles grâce à des personnes privées, à des entreprises, à des organismes qui la soutiennent en faisant un don. Il faut savoir que les activités de la Fondation Cancer sont financées à plus de 90 % par des dons et legs.

C'est votre générosité qui permet à la Fondation Cancer :

- d'informer le public et de prévenir de nombreux cancers
- d'aider tous ceux qui sont concernés à mieux vivre cette maladie
- de financer la recherche pour progresser.

Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :

CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000



Wir brauchen Sie heute, um morgen handeln zu können!

Die Angebote der Fondation Cancer sind nur möglich, weil Privatpersonen, Unternehmen und diverse Organisationen die Fondation Cancer mit einer Spende unterstützen. Zur Erinnerung: die Aktivitäten der Fondation Cancer werden zu 90 % aus Spenden und Erbschaften finanziert.

Es ist Ihre Großzügigkeit, die es der Fondation Cancer erlaubt:

- die Öffentlichkeit zu informieren und so zur Krebsprävention beizutragen.
- Krebsbetroffenen bei der Krankheitsbewältigung zu helfen.
- die Forschung zu unterstützen.

Sie können die Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende auf das folgende Konto unterstützen:

CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000



Info
Aide
Recherche

CCPL IBAN LU92 1111 0002 8288 0000

Tél. : 45 30 331 www.cancer.lu

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 172

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