

Info Cancer



Les 10 commandements anticancer p. 6

Vers une interdiction de fumer dans les cafés p. 14

Synergies pour un projet de recherche p. 17

Krebs und Attraktivität p. 22

Nos bénévoles en hôpitaux p. 24



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, Jennifer Heuschling, Jérémy Klein, Maike Nestriepke, Ingrid Plum, Nathalie Rauh, Barbara Strehler, Lucienne Thommes, Nadine Wagener, Nathalie Wampach et Nathalie Wohlfart.

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 71

Rédacteur en Chef : Marie-Paule Prost-Heinisch
Nombre d’exemplaires : 90.000
Impression : Imprimerie St. Paul
Photos : istockphoto.com | photocase.com | shutterstock.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

La Fondation Cancer est membre fondateur de l’asbl ‘Don en Confiance Luxembourg’.



www.cancer.lu



Le cancer :
un défi à relever

A force d’informer, on oublie parfois de rappeler l’essentiel, en l’occurrence que la prévention et la recherche sont les armes les plus efficaces dans la lutte contre le cancer.

Voilà pourquoi, il nous a semblé opportun de rappeler quels sont les comportements et habitudes de vie qui peuvent prévenir de nombreux cancers tout en sachant qu’il n’y a pas de garantie absolue ; malheureusement, nous connaissons tous des personnes atteintes de cancer qui ont vécu sainement. Néanmoins, on peut mettre un maximum de chances de son côté en suivant les recommandations que vous pourrez (re)découvrir dans ce numéro.

Le tabagisme étant responsable d’un cancer sur 3, la prévention du tabagisme joue un rôle important dans la lutte contre le cancer. Notre rôle est non seulement d’informer pour changer les comportements, mais aussi d’inciter les décideurs à prendre les bonnes décisions. Vous en saurez plus dans ce numéro sur l’actuel projet de loi concernant l’interdiction de fumer dans les cafés.

Nous savons tous que les progrès de la médecine sont dus à la recherche et que l’époque du chercheur isolé est révolue. Aujourd’hui, il faut de nombreux acteurs et synergies pour avancer. A l’aide d’un projet de recherche que la Fondation Cancer a pu financer grâce à ses donateurs, nous vous expliquons dans ce numéro les différentes étapes et acteurs impliqués.

Quant aux personnes directement concernées par le cancer, la Fondation Cancer veut les aider à mieux vivre avec cette maladie. Car un malade moins dépressif, moins fatigué, moins anxieux, supporte mieux le traitement et a une meilleure qualité de vie. Pour cela, nous proposons gratuitement de nombreux services. A (re)découvrir ici !



Marie-Paule PROST-HEINISCH
Directrice de la Fondation Cancer



'Relais pour la Vie' de la Fondation Cancer

24 heures de solidarité
Samedi 16 et dimanche 17 mars 2013 à la Coque

La 8^{ème} édition du 'Relais pour la Vie' aura lieu le week-end du 16 et 17 mars 2013 à la Coque. 'Relais pour la Vie' est une grande manifestation de solidarité envers les patients atteints de cancer et est organisée chaque année par la Fondation Cancer. Quelque 300 équipes de 20 à 40 personnes vont se relayer en marchant ou en courant. Des milliers de visiteurs sont attendus durant ce week-end où les patients seront les héros du jour.

Vous trouverez de nombreuses informations sur le site

www.relaispouirlavie.lu

Participer au 'Relais pour la Vie' ? Une expérience inoubliable



Michel SAUDRAIS

:: Capitaine de l'équipe 'Allez les bleus'

:: Première participation au 'Relais pour la Vie' en 2012

”

Voici mes impressions, en tant que capitaine, de cet incroyable moment de solidarité : avant d'accepter la responsabilité de former cette équipe de 40 participants, je ne pouvais pas imaginer tout le bonheur que m'ont procuré cet engagement et cette expérience.

Je ne fus pas le seul dans ce cas, car la majorité des personnes formant cette équipe, participaient pour la première fois au 'Relais pour la Vie'. Ils furent unanimes pour dire que cette participation leur avait procuré une joie immense et leur avait donné toute la dimension de ce que pouvait être un engagement, un esprit d'équipe : Qualités nécessaires pour que ce relais se déroule dans les meilleures conditions.

A voir cet immense élan de solidarité des 9.000 participants, dont à chaque instant plus de 300 étaient sur la piste, ne peut que nous interroger sur le sens de la vie et de notre engagement quotidien pour des causes qui en valent la peine. Dans un monde où de plus en plus l'égoïsme

devient la norme, ce genre d'évènements nous rappelle que les priorités humaines et fondamentales sont loin de nos préoccupations personnelles. C'est l'enseignement que chacun de mes équipiers a retiré de cet incroyable évènement.

Ce fut pour tous les membres de notre équipe une expérience excitante qui réconforte dans notre besoin d'aider les autres et montre que **solidarité**, espoir, communication sont des mots qui prennent tout leur sens. D'ailleurs, unanimement, il a été décidé que nous nous reverrons tous pour un pot de l'amitié.

Je ne peux qu'inciter ceux qui n'ont pas encore participé, qui ne sont jamais venus à ce 'Relais pour la Vie', de sauter le pas et de rejoindre, soit en tant que spectateur, soit en tant qu'acteur, ce formidable moment de communion et de solidarité.

”

Equipier de nuit de plusieurs équipes du 'Relais pour la Vie', j'ai pu apprécier sans fard ni fioritures, à une heure où le public est absent des gradins, l'ambiance extraordinaire qui pouvait régner à l'aube, quand tous les participants de couleur, de culture, d'origine, de sexe, de génération différents courent ou marchent avec un seul objectif : consacrer un peu de leur temps pour faire vivre la chaîne de l'amitié dans la bonne humeur, l'authenticité, la **solidarité**.

Il régnait en effet une atmosphère indicible, quasi indescriptible, de celles que l'on rencontre rarement, et qui nous donne l'impression de participer à une grande aventure, le sentiment d'être utile et solidaire. Car c'est une cause qui, de près ou de loin, nous concerne tous.

Elle nous touche au plus profond dans la mesure où le cancer a atteint des êtres chers à chacun et qu'il nous guette tous, prêt à faire de chacun sa cible si nous n'y prenons garde.

Cette expérience unique montre que nous sommes capables, et combien nous sommes capables, de nous engager pour une noble cause, de dépasser nos différences et de nous mobiliser pour l'essentiel.

« Solidarité... idée universelle » disait le grand Hugo ! Merci à toute l'équipe de la Fondation Cancer d'avoir rendu cela possible !



Bruno THÉRET

:: Membre de 3 équipes

:: Participe pour la 5^{ème} année

”

My mother died of cancer in 1993. In truth, she started dying of cancer well before then, in the late 1970s, while I was a teenager and initially much too interested in my own life to pay much attention to hers. She was very ill for about three years (repeatedly in and out of hospital, losing her hair, losing her memory, losing her dignity, dramatically and visibly sick in a way that completely dominated our family life), and died suddenly one grey weekend in February 1993. I was living in Tanzania at the time, in a house with no telephone, and it took my sister almost 24 hours to get a message to me through the Foreign Office.

I was thinking about my mother while I was running in 'Relais pour la Vie'. I don't think about her often. On her birthday, of course. On my birthday. When I pick up a book that I know she enjoyed. But not often enough. I was running the night shift – that's what happens if you're team captain, you get the hours no-one else wants. It was actually rather peaceful. Sunday morning was pandemonium in a cheerful, noisy, excited way, hordes of people cheering their friends on from the stands, but Saturday night, with fewer teams (and fewer spectators) was much less frenetic. I ran from midnight to 1.00 am, and again, in quarter-hour bursts, with my three sons from 4.00 am to 7.00 am. The atmosphere was friendly but focused. The music reverberated but most of the participants were moving along quite quietly. There were a few highly competitive alpha males trying to out-run each other, but most of the rest of us proceeded at a relaxed pace. As I ran, I carried my mother carefully in my head. I remembered lots of small things from my childhood. And I thought about the impact her illness had (and still has) on

her family, including some – my younger children and their cousins – she never even met.

I don't know what everyone else thought about as they ran and jogged and walked beside me. People they knew who had died of cancer; those who were living with it, or affected by it; those who had survived it. Nobody runs in circles for hours in the middle of the night unless they are wanting to make a statement. The statement we were making – an important one – was of **solidarity** with those whose lives had been affected by cancer. The opening ceremony (with testimonials from survivors) was very moving; the VIP walk was energising; the candle-lighting on the Sunday afternoon very poignant. But for me, whether cheering my team on, handing out bracelets and cold water, checking arrivals or joining the VIP walk, the most significant moments were not those shared with the rest of the participants, but those shared, in my head, with my mother.



Son Excellence

Madame Alice WALPOLE

- :: Ambassadeur du Royaume-Uni
- :: Capitaine de l'équipe 'British Embassy'
- :: Première participation au 'Relais pour la Vie' en 2012



'Life-Boxes'

Appel

Aufruf

La Fondation Cancer montre chaque année l'exposition 'Life-Boxes' lors du 'Relais pour la Vie'. Voilà pourquoi, elle fait de nouveau appel à des ex-patients pour renouveler et compléter cette exposition.

De quoi s'agit-il? Une 'Life-Box' est une belle boîte réalisée par un ex-patient qui contient un objet symbolique et/ou une histoire pour encourager les patients atteints de cancer. Chaque ex-patient va, à sa manière, faire part de ce qui l'a aidé pendant sa maladie, ce qui lui a permis de tenir pendant cette période difficile et ce qui lui a redonné goût à la vie après le traitement. On définira comme ex-patient, toute personne ayant eu un cancer, que ce soit il y a longtemps ou il y a peu de temps, qui estime avoir surmonté cette épreuve et qui a repris une « vie normale ».

Les modalités pour participer à cette action sont disponibles auprès de la Fondation Cancer. Après acceptation des modalités, les boîtes doivent parvenir à la Fondation pour au plus tard le 15 février 2013. Les anciennes et nouvelles Life-Boxes seront exposées le week-end du 16 et 17 mars 2013 lors du 'Relais pour la Vie' à la Coque au Kirchberg.

Tous les ex-patients intéressés sont priés de contacter la Fondation Cancer pour recevoir les informations nécessaires (modalités et formulaire).

Fondation Cancer • Tél. 45 30 331 • patients@cancer.lu

Die Fondation Cancer zeigt jedes Jahr die Ausstellung 'Life-Boxes' im Rahmen des 'Relais pour la Vie'. Und in jedem Jahr lädt sie erneut Ex-Patienten ein, die Ausstellung mit neuen Boxen zu bereichern und zu vervollständigen.

Um was handelt es sich? Eine 'Life-Box' ist eine (von einem Ex-Patienten angefertigte) schöne Kiste, die einen symbolischen Gegenstand und/oder eine persönliche Geschichte enthält, um Krebsbetroffenen Mut zu schenken. Dabei beschreibt jeder Ex-Patient auf seine individuelle Art, was ihm während seiner schwierigen Zeit geholfen hat und wie er nach der Behandlung den Geschmack am Leben wieder gefunden hat. Ein Ex-Patient ist eine Person, die an Krebs erkrankt war (sei es vor längerer Zeit oder erst vor kurzem), die die Krankheit überwunden hat und wieder ein „normales Leben“ führt.

Die Modalitäten zur Herstellung einer solchen 'Life-Box' sind bei der Fondation Cancer erhältlich. Die Boxen sollen dann spätestens am 15. Februar 2013 bei der Fondation Cancer abgegeben werden. Sowohl die bereits vorhandenen als auch die neuen 'Life-Boxes' werden am Wochenende des 16./17. März 2013 im Rahmen des 'Relais pour la Vie' in der Coque auf dem Kirchberg gezeigt.

Alle interessierten Ex-Patienten sind gebeten, die Fondation Cancer zu kontaktieren, um die notwendigen Informationen zu erhalten (Modalitäten und Formulare).

Fondation Cancer • Tel. 45 30 331 • patients@cancer.lu

”

Die 'Life-Boxes' Ausstellung hat mir sehr geholfen, denn in der Zeit, in der es mir schlecht ging, habe ich immer nach einem Lichtblick gesucht, nach einem Betroffenen, der es geschafft hat. Diesen Aspekt finde ich sehr wichtig, denn viele Menschen sagen sich vielleicht im ersten Moment: „Diagnose Krebs... nun ist es aus und vorbei.“ Die 'Life-Boxes' jedoch haben mir Mut gemacht. Ich habe mir gesagt, das schaffe ich auch.

Aussage einer Patientin



Prévention : les 10 commandements anticancer

BRIGITTE PERRIN

Ligue contre le Cancer (France)

En France, seuls 15 % des cancers sont d'origine génétique. Respecter quelques principes de vie simples permettrait de diminuer considérablement le risque de développer, un jour, un cancer. Au programme : surveiller son alimentation et son poids, abandonner le tabac, ou encore éviter les produits cancérigènes cachés dans notre environnement professionnel ou domestique... Découvrez les 10 boucliers anticancer !

LES 10 COMMANDEMENTS ANTICANCER ::::

1

De fumer, tu arrêteras
(ou mieux, tu ne
commenceras pas)



A moins de vivre sur une île déserte, vous ne pouvez plus ignorer que le tabac est mauvais pour la santé. Première cause évitable de mortalité en France, le tabagisme est responsable de près de 73 000 morts par an, dont 40 000 par cancer. Le tabagisme, actif ou passif, est donc le premier risque à éradiquer.

Risque : cancers du poumon, de la bouche, du larynx, de l'œsophage, de l'utérus, des reins et de la vessie font partie des risques encourus. En cause, les goudrons, l'uréthane, le chlorure de vinyle et le benzopyrène, des substances hautement cancérigènes. Les risques augmentent en fonction principalement de la durée du tabagisme et du nombre de cigarettes grillées.

Recommandation : bonne nouvelle ! Après 5 ans d'arrêt total du tabac, le risque de cancer du poumon est divisé par deux. Deuxième bonne nouvelle : selon l'American Cancer Society, 5 % seulement des fumeurs réussissent à s'arrêter du premier coup. En moyenne, le succès a lieu après 8 échecs. Donc plus on rate, plus on a de chance de réussir la fois d'après. D'où le message du ministère de la Santé de l'Etat de Washington : « Continuez d'arrêter ! » A méditer...

2

De boire, tu éviteras



L'alcool, particulièrement lorsqu'il est associé au tabac, majore le risque de développement de nombreux cancers (langue, gorge, œsophage, pharynx, pancréas, estomac, foie, et même sein). En France, 7 à 10 % des cancers seraient associés à la consommation d'alcool.

Risque : l'alcool est cancérigène, y compris à faible dose. Quel que soit le type de boissons (vin, bière, spiritueux), il existe un risque, qui augmente avec la quantité d'alcool consommé. Deux mécanismes distincts : le contact direct de l'alcool avec certains tissus, qui fragilise les cellules, et la transformation de l'éthanol en acétaldéhyde, une substance cancérigène. Mauvaise nouvelle pour les fumeurs : le tabac augmente les risques.

Recommandation : « Boire moins, c'est mieux ». Tel est le message de l'OMS, qui remet en cause le discours tenu jusque-là par les autorités sanitaires qui recommandaient de ne pas dépasser deux verres par jour pour les femmes et trois verres par jour pour les hommes. Avec un ou deux verres par jour, le risque est statistiquement faible, mais il n'est pas égal à zéro. Donc le moins possible est le mieux.

3

Sainement, tu t'alimenteras



L'alimentation joue un rôle prépondérant dans la prévention des cancers. L'influence de l'apport calorique en graisses, notamment, semble de plus en plus établie dans le développement des cancers du sein, du côlon, de la prostate et de l'endomètre. Petit tour de table des aliments à mettre ou ne pas mettre dans son assiette.

Risque: aucun aliment n'est à proprement parlé cancérigène, mais certains excès peuvent favoriser le développement de cancers. Le sel, qui cause des dommages sur la muqueuse gastrique. Les charcuteries et la viande rouge, qui semblent augmenter le risque de cancer du côlon et du rectum. Les viandes cuites à haute température, notamment la cuisine au barbecue, qui augmentent le risque de cancer de l'intestin. Certaines graisses, en cause dans les cancers du poumon, du côlon, du rectum, du sein et de la prostate. Et tous les produits riches en sucres industriels ajoutés ou à faible teneur en fibres, les produits transformés ou contenant des graisses hydrogénées ou saturées.

Recommandation: évitez les acides gras «trans», qui abondent dans les pâtisseries industrielles de type brioches, biscuits, pâtes à tarte, ainsi que les margarines. Moins de charcuterie et de viande rouge, moins de sel et de sucre. Mais toujours plus de fruits, de légumes et de céréales.

4

Une activité physique, tu pratiqueras



Manger, bouger! Le programme national nutrition santé (en France) divulgue des conseils avisés. Au fil des décennies, nous avons considérablement réduit notre activité physique. Nous devrions pourtant nous méfier de la sédentarité: les personnes en surpoids constituent une population à haut risque (cancers du sein, utérus, rein, vessie, côlon, rectum ou œsophage, etc.).

Risque: une des raisons expliquant le lien entre surpoids et cancer est la relation entre l'excès de graisse et l'équilibre hormonal de l'organisme. Les études révèlent en effet que l'excès en graisse, notamment lorsqu'il est stocké autour de la taille, encourage l'organisme à produire des hormones dites de croissance. A des niveaux élevés, elles sont liées à un risque de cancer important.

Recommandation: une activité physique régulière réduit le risque de surpoids et d'obésité et permet de maintenir les hormones à un niveau adéquat. Minimum syndical: une heure de marche par semaine. Plus l'exercice est régulier, plus le bénéfice est important. Objectif: 30 minutes de marche par jour, à un bon rythme.

5

Du soleil, tu te protégeras



C'est vrai, le soleil est bon pour le moral et nous permet de synthétiser la vitamine D, essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Mais une exposition prolongée est fortement déconseillée. Chaque année, en France, environ 80.000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués et 1.300 personnes en meurent.

Risque: les rayons UVB provoquent des mutations au niveau des gènes des cellules. Quant aux UVA, ils modifient les membranes cellulaires et les noyaux. L'exposition répétée favorise ainsi les transformations cancéreuses des cellules. Populations les plus touchées: les enfants (l'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte), et les peaux claires.

Recommandation: si vous tenez à prendre un bain de soleil, n'oubliez pas d'appliquer de l'écran total régulièrement, et évitez absolument le créneau 12h/16h. Mais rien ne protège autant que les vêtements, chapeau et lunettes de soleil inclus. Les enfants, eux, ont tout bonnement intérêt à ne pas s'exposer du tout, surtout en dessous de 3 ans.

6

Des UV artificiels, tu t'éloigneras



Non seulement les UV artificiels ne préparent pas la peau au soleil, mais en plus ils provoquent des mélanomes! Les cabines de bronzage artificiel sont tenues pour responsables de plusieurs dizaines de décès par mélanomes chaque année. Le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) les a ainsi classées comme «cancérigènes certains pour l'homme».

Risque: l'utilisation des UV artificiels «ne peut en aucun cas se justifier», estime l'Institut national du cancer (INCa), qui rappelle que les rayonnements ultraviolets (solaires et artificiels) sont des cancérigènes avérés.

Recommandation: comme pour le tabac, la recommandation est sans appel: ne jamais commencer! Le cas échéant, arrêtez! Un seul mot d'ordre donc: fuyez les cabines à UV!

7

Les substances cancérigènes, tu fuiras



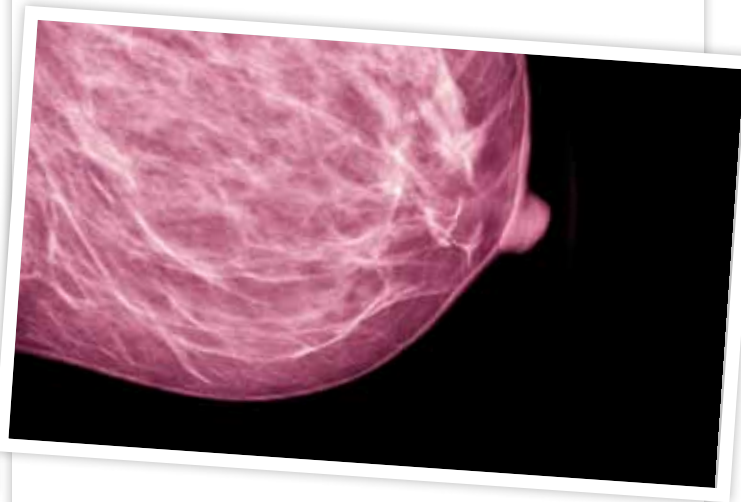
L'impact de l'environnement sur la survenue de cancers, pourtant difficile à évaluer et à étudier, ne fait plus de doute. Certains agents, chimiques, physiques ou biologiques sont classés comme **cancérigènes avérés**.

Risque: amiante, houille, poussières de bois, benzène, éthers de glycol, colle... certains éléments cancérigènes polluent notre environnement professionnel et domestique. Associés à un autre facteur de risque, ces agents s'avèrent encore plus dangereux. C'est le cas par exemple de l'association radon/tabac, qui multiplie par trois le risque de cancer du poumon.

Recommandation: malgré les controverses à propos de certains facteurs à risque, comme les téléphones portables, autant jouer le principe de précaution! Règle numéro 1: débusquez les produits cancérigènes grâce à la liste du Circ (<http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php>, ou par mail à com@iarc.fr). Pour le reste, à vous de juger, mais certains automatismes sont faciles à adopter: éloigner les jeunes enfants des téléphones portables, privilégier les produits d'entretien sans solvant, demander une analyse du taux de radon dans les habitations, etc.

8

De te faire dépister, tu n'oublieras pas



Le dépistage reste une meilleure arme anticancer efficace. C'est l'une des grandes avancées en termes de traitement du cancer: plus il est dépisté tôt, mieux il se soigne. Se faire dépister, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé.

Risque: cancer de la cavité buccale: 70 % des cas diagnostiqués à un stade avancé. Cancer du sein: première cause de décès par cancer chez la femme. Cancer du col de l'utérus: 1.000 décès par an (en France). Cancer colorectal: deuxième cause de décès par cancer. Détecter précocement ces cancers réduirait considérablement la mortalité.

Recommandation: le dépistage, qu'il soit organisé par les autorités de santé publique (cancer du sein) ou individuel (cancer du col de l'utérus, cancer colorectal, mélanome, etc.), est toujours simple à effectuer! Une mammographie à effectuer tous les deux ans à partir de 50 ans. Une coloscopie à partir de 50 ans pour le dépistage du cancer colorectal. Un frottis effectué par un gynécologue dès les premiers rapports sexuels pour vérifier le col de l'utérus. Un rendez-vous annuel chez le dermatologue pour prévenir les mélanomes.

9

Des traitements hormonaux, tu te méfieras



Selon plusieurs études, les traitements hormonaux de la ménopause (THM/THS) à base d'œstrogènes et progestatifs augmentent le risque de cancer du sein. Pour l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps), le risque « est formellement démontré pour une durée d'utilisation supérieure à 5 ans ».

Risque: une étude épidémiologique sur le risque de cancer du sein lié au THS, portant sur plus de 100.000 femmes volontaires, montre que les œstrogènes associés aux progestatifs synthétiques augmentent de 40 % le risque de cancer.

Recommandation: choisissez bien votre traitement! Aujourd'hui, la combinaison idéale d'hormones est un œstrogène administré par voie cutanée (patch ou gel) auquel on ajoute de la progestérone naturelle.

10

Les infections, tu préviendras



Certains agents infectieux (virus, bactéries, parasites) peuvent provoquer ou favoriser la survenue d'un cancer. Plusieurs d'entre eux ont été classés **cancérigènes ou cancérigènes probables par le Circ**. La prévention doit donc être mise en avant, notamment par la vaccination quand elle existe.

Risque: Helicobacter pylori, Papillomavirus Humains (HPV), hépatites B ou C (VHB, VHC), VIH... les agents infectieux seraient responsables de 8 % des cancers.

Recommandation: à titre préventif, la vaccination, lorsqu'elle est disponible, et le port du préservatif sont les meilleurs moyens d'éviter l'apparition de l'infection et donc d'un cancer associé. Si la contamination s'est faite malgré la prévention primaire, antibiotiques, antiviraux, antiparasitaires et chirurgie vont avoir un rôle déterminant, constituant la seconde ligne de défense, appelée prévention secondaire.

Aktive Krebsprävention: Was kann ich tun?

Finger weg vom Rauchen

1



Risiko: Das Rauchen ist für ein Drittel aller Krebsfälle verantwortlich. Lungenkrebs, Mundkrebs, Kehlkopfkrebs, Speiseröhrenkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Nierenkrebs und Blasenkrebs um nur einige zu nennen. Schuld daran sind hochgradig krebserregende Substanzen, die im Tabakrauch enthalten sind: Teer, Urethan, Vinylchlorid und Benzopyren etc. Nicht nur wie viel Sie rauchen sondern besonders wie lange Sie schon rauchen, hat einen Einfluss auf Ihr Krebsrisiko.

Empfehlung: Die beste Krebsvorsorge ist: Nicht Rauchen oder mit dem Rauchen aufhören. Eine Empfehlung an alle Raucher, die beim 1. Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern: „Hören Sie nicht auf, aufzuhören!“ Je öfter Sie scheitern, desto größer sind die Erfolgschancen beim nächsten Mal. Denken Sie daran: Nach 5 Jahren totalem Rauchstopp haben Sie Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, halbiert.

Alkohol meiden

2



Risiko: Alkohol ist krebserregend, selbst in kleinen Mengen. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt mit der Menge des konsumierten Alkohols, unabhängig der

Art des Getränks (Bier, Wein, Spirituosen). Alkohol, insbesondere in Verbindung mit Rauchen, erhöht das Risiko zahlreicher Krebsarten (Zungenkrebs, Halskrebs, Speiseröhrenkrebs, Rachenkrebs, Milzkrebs, Magenkrebs, Leberkrebs und sogar Brustkrebs).

Empfehlung: „Je weniger desto besser“, so die Botschaft der WHO. Bei einem oder zwei Gläsern am Tag ist das Risiko statistisch gesehen gering, aber nicht gleich null.

Sich gesund ernähren

3



Risiko: Die Ernährung spielt eine maßgebliche Rolle in der Krebsprävention. Kein Nahrungsmittel ist streng genommen krebserregend, aber der übermäßige Verzehr einiger Nahrungsmittel kann die Entstehung von Krebs fördern:

- :: Speisesalz verursacht Schäden an der Magenschleimhaut.
- :: Wurstwaren, rotes Fleisch und besonders gegrilltes Fleisch erhöhen das Darmkrebsrisiko.
- :: Einige Fette sind verantwortlich für Lungenkrebs, Dickdarmkrebs, Enddarmkrebs, Brustkrebs und Prostatakarzinome.
- :: Alle industriell hergestellten Nahrungsmittel, mit Zucker angereichert oder arm an Ballaststoffen, Fertigprodukte oder solche, die gehärtete oder gesättigte Fette enthalten, stehen im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen.
- :: Zu viele Kalorien, insbesondere in Form von Fett, scheinen die Entstehung von Brustkrebs, Darmkrebs, Prostatakrebs und Endometriumkarzinomen zu beeinflussen.

Empfehlung: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Hingegen sollen Wurstwaren, rotes Fleisch, Salz und Zucker in geringen Maßen verzehrt werden. Trans-Fettsäuren, die in industriell hergestellten Backwaren, wie Brioches, Keksen, Teigböden, sowie in Margarine enthalten sind, soll man meiden.

Sich bewegen

4



Risiko: Bewegungsmangel gepaart mit falscher Ernährung sind oft Gründe für Übergewicht. Übergewichtige Menschen sind eine Bevölkerungsgruppe mit hohem Krebsrisiko (Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Nierenkrebs, Blasenkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs oder Rektumkarzinom, etc...). Studien zeigen, dass überschüssiges Fett, vor allem wenn es um die Taille gespeichert ist, den Körper anregt, sogenannte Wachstumshormone zu produzieren. In hoher Konzentration sind diese mit einem erheblichen Krebsrisiko verbunden.

Empfehlung: Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit. Je regelmäßiger die Übung, desto höher der Vorteil. Ziel: 30 Minuten pro Tag. Absolutes Minimum: 1 Stunde Fußmarsch pro Woche.

Sich vor der Sonne schützen

Risiko: Von längerer Sonnenbestrahlung wird dringend abgeraten: UVB-Strahlen verursachen Mutationen in den Genen der Zellen und UVA verändern Zellmembranen und Zellkerne. Regelmäßige Sonnenbestrahlung fördert die Verwandlung der Zellen zu Krebszellen.

Besonders Kinder (Sonnenbestrahlung während der Kindheit ist die Hauptursache für Melanome im Erwachsenenalter) und Personen mit heller Haut sind gefährdet.



Empfehlung: Wenn Sie sich unbedingt sonnen wollen, vergessen Sie nicht, sich regelmäßig einzucremen und sonnen Sie sich nicht zwischen 12 und 16 Uhr. Schützen Sie sich mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille. Kinder sollten der Sonne nicht ausgesetzt werden, dies gilt insbesondere für Kleinkinder unter 3 Jahren.

Keine künstliche UV-Strahlung

6



Risiko: Künstliche UV-Strahlen bereiten die Haut nicht auf die Sonne vor! Sie verursachen Melanome! UV-Strahlungen (natürliche und künstliche) sind nachweislich krebserregend.

Empfehlung: Weg von UV-Kabinen! Fangen Sie nie mit Solarienbesuchen an oder hören Sie damit auf - Ihrer Gesundheit zuliebe!

Sich von krebserregenden Stoffen fernhalten

7

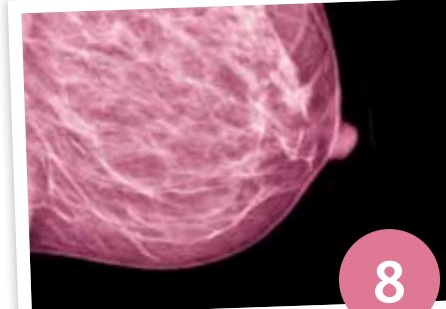


Risiko: Einige Substanzen, chemischer, physikalischer oder biologischer Art, sind nachweislich krebserregend: Asbest, Steinkohle, Holzstaub, Benzol, Glykoether, einige Klebstoffe und viele andere Substanzen belasten unsere Umwelt. Verbunden mit anderen Risikofaktoren wird die Gefahr dieser Substanzen erhöht, wie beispielsweise die Kombination von Radon und Tabak, die das Lungenkrebs-Risiko verdreifacht.

Empfehlung: Der Zusammenhang zwischen Umwelteinflüssen und dem Auftreten von Krebs ist schwierig zu beurteilen und zu untersuchen. Dass es einen Zusammenhang gibt, wird nicht mehr bezweifelt. Meiden Sie deshalb den Kontakt mit krebserregenden Substanzen. Im Falle von Kontroversen bei bestimmten Risikofaktoren, wie z.B. Mobiltelefonen, soll man das Vorsorgeprinzip gelten lassen.

Früherkennungsuntersuchungen durchführen

8



Risiko: Mundhöhlenkrebs, Hautkrebs, Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Darmkrebs beispielsweise gehören zu den Krebsarten, deren Anzahl der Todesfälle durch Früherkennung erheblich reduziert werden könnte.

Empfehlung: Je früher ein Tumor erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Heilungs- und Überlebenschancen.

- :: Nutzen Sie die bestehenden Früherkennungsuntersuchungen.
- :: Nehmen Sie am nationalen „Programme Mammographie“ teil.
- :: Lassen Sie eine Darmspiegelung ab 50 Jahren durchführen, um so Darmkrebs vorzubeugen.
- :: Ein Abstrich, durch einen Gynäkologen vorgenommen, kann Gebärmutterhalskrebs früh erkennen.

:: Gehen Sie einmal im Jahr zum Hautarzt, um dem Hautkrebs vorzubeugen.

Hormontherapie kritisch betrachten

9



Risiko: Eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren (HET) mit Östrogen und Gestagen erhöht das Brustkrebsrisiko. Eine epidemiologische Studie bei mehr als 100.000 freiwilligen Frauen über das Risiko von HET zeigt, dass die Behandlung mit Östrogen und synthetischen Gestagenen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 40% steigert.

Empfehlung: Besprechen Sie Sinn und Notwendigkeit einer Hormonersatztherapie mit ihrem Frauenarzt. Heutzutage gilt eine Kombination aus Östrogen (Pflaster oder Gel) und natürlichem Progesteron als ideale Hormontherapie.

Sich vor Infektionen schützen.

10



Risiko: Bakterien und Viren, wie Helicobacter pylori, Human Papillomavirus (HPV), Hepatitis-B- und C-Virus sowie HIV sind für 8% der Krebserkrankungen verantwortlich.

Empfehlung: Impfungen, falls vorhanden, und Kondome gelten als beste Vorbeugungsmaßnahmen, das Auftreten von Infektionen und den damit verbundenen Krebs zu verhindern.



Vers une interdiction de fumer dans les cafés

Un projet de loi trop timide et trop consensuel

.....
Marie-Paule PROST-HEINISCH
 Directrice de la Fondation Cancer

Depuis plus de 6 ans, la Fondation Cancer plaide inlassablement pour une amélioration de la loi antitabac de 2006 avec des règles simples et claires pour l'interdiction totale de fumer dans les cafés et discothèques, sans exceptions.

La Fondation Cancer a donné des raisons plus que plausibles plaidant en faveur d'une telle législation. Malheureusement, malgré tous les efforts du Ministre de la Santé, l'actuel projet de loi ne répond pas aux exigences de santé publique, mais est un compromis pour contenter certains responsables politiques et une très petite minorité de la population.

6 années de débat pour arriver à une loi d'interdiction de fumer dans les cafés remplaçant les restrictions temporelles par des restrictions spatiales!

Actuellement, nous assistons à un remake du débat « passionnel » de 2006 concernant l'interdiction de fumer; cette fois, il ne s'agit plus de l'interdiction de fumer dans les restaurants, mais dans les cafés. Même débat, mêmes acteurs! Et pourtant, l'expérience a montré qu'aujourd'hui, pratiquement plus personne ne se plaint de manger sans fumée dans les restaurants, bien au contraire.

Pour s'y retrouver (en tant que simple citoyen), voici un petit résumé de la problématique.

Pourquoi interdire de fumer dans les cafés et discothèques?

- :: Il s'agit d'abord de **sauver des vies**: celles des personnes qui travaillent dans un milieu enfumé et celles des jeunes qui vont se laisser entraîner à fumer!

Plus explicitement, il s'agit de:

- **protéger les employés** du secteur Horesca du tabagisme passif: c'est le secteur d'emploi où l'exposition à la fumée est la plus grande. Que les employés soient fumeurs ou non-fumeurs, ils augmentent significativement leurs risques en étant exposés à la fumée.
- **prévenir le tabagisme chez les jeunes** en leur évitant la tentation de fumer dans les endroits où ils s'amuse. L'interdiction de fumer existe déjà dans les établissements scolaires et sportifs. Le but est de débanaliser le fait de fumer, leur montrer que fumer n'est pas la norme, et cela aussi dans les endroits où ils sortent.

- :: **67% de la population est POUR** l'interdiction de fumer dans les cafés (enquête TNS ILRES, Politmonitor RTL- Wort, mai 2012). Chez les jeunes, le pourcentage monte même à 70%! Une remarque importante: seule une enquête représentative de la population (comme celle de TNS- ILRES) permet de tirer des conclusions. Les autres enquêtes, non représentatives de la population, ne reflètent pas la réalité!

- :: Les **responsables politiques** ont pris des **engagements** dans ce sens en 2005, 2009 et 2011 (voir Info Cancer 68).

Malheureusement, on constate que, pour certains responsables politiques, il ne s'agit plus de santé publique, mais de lutte de pouvoir ou de tentatives de semer la discorde au sein de l'actuel gouvernement. Et quelques politiciens manquent de courage politique et se laissent entraîner.

67 %

de la population est pour l'interdiction de fumer dans les cafés

Que répondre aux arguments de l'HORESCA?

Selon l'Horesca, suite à l'interdiction de fumer dans les cafés, ces derniers vont faire faillite, le chiffre d'affaire va baisser, des employés vont se retrouver au chômage. Nous répondons ceci:

- :: Cette argumentation a été déjà donnée en 2006 lors de l'interdiction de fumer dans les restaurants: à notre connaissance, aucune faillite n'a été déclarée ayant pour cause la loi antitabac.
- :: C'est un peu facile de mettre une baisse du chiffre d'affaires sur le dos d'une politique antitabac. En effet, outre la crise économique de 2008, il faut dire que les habitudes de consommation changent dans la société: on boit moins d'alcool (sécurité routière oblige!), on boit moins de bières et on consomme plus d'alcool chez soi à la maison. Le Centre International de Recherche sur le Cancer a passé à la loupe plus de 165 études sur l'impact économique de politiques antitabac dans le secteur Horeca. Conclusion: pas d'impact négatif, et même parfois un impact positif! Récemment, le « Deutsches Krebsforschungszentrum » a publié une étude sur l'impact économique de l'interdiction de fumer dans les cafés en Bavière: le chiffre d'affaires dans les cafés est meilleur avec l'interdiction totale de fumer (juillet 2010-2011) qu'avec l'interdiction partielle (juillet 2009-2010).
- :: En Belgique et aux Pays-Bas, les opposants à une telle réglementation ont avancé des chiffres très pessimistes et fantaisistes qui ont eu pour conséquence d'effrayer les responsables politiques et de retarder la loi! Entretemps, en Belgique, des chiffres objectifs publiés par l'Institut national des statistiques, ont montré que:

- la fermeture des cafés n'avait rien à voir avec une interdiction de fumer dans les cafés, mais plutôt avec une chute de consommation de bière.
- peu de cafés avaient fermé par rapport aux autres années, contrairement à la catastrophe annoncée par les associations de défense des cafetiers et des indépendants! (cf. article « La fin du tabac n'a pas tué les cafés » dans « Le Soir » du 13 mai 2012 à voir sur notre site www.info-tabac.lu).

- :: Nombreuses sont les personnes qui aimeraient fréquenter un café, mais qui n'y vont pas à cause de la fumée de tabac. Il suffit de penser aux familles, aux femmes enceintes, etc. Il existe réellement un nouveau marché à ne pas négliger! Car n'oublions pas qu'une grande majorité de la population ne fume pas (78% d'après l'enquête TNS ILRES- Fondation Cancer, 2011).

Si les décideurs tiennent compte de tout ce qui précède, la Fondation Cancer se demande s'il existe encore des arguments valables, dans l'intérêt des citoyens, pour empêcher ou affaiblir une loi d'interdiction totale de fumer dans les cafés!

Et le nouveau projet de loi ?

Après de nombreuses discussions animées au sein même des partis politiques, puis entre les 2 partis de la coalition, le gouvernement a choisi de s'orienter vers une solution de consensus. Cette approche timide présente de nombreuses exceptions qui seront difficilement applicables et contrôlables. Le projet de loi a été déposé le 31 octobre et comporte de nombreuses exceptions (voir ci-dessous).

On passerait donc d'une loi (datant de 2006) avec des plages horaires d'interdiction de fumer à une loi avec des restrictions spatiales pour fumer ? Et en dehors de toute considération de santé publique, n'y a-t-il pas une discrimination « commerciale » envers certains cafés ?

Que de complications, que de temps et d'énergie perdus pour satisfaire quelques responsables politiques et une très petite minorité de la population ! Et tout cela pour arriver dans quelques années à une simple interdiction totale de fumer !

Car une chose est claire : seule une interdiction totale de fumer amènera des résultats positifs pour la santé de la population.

Appel aux décideurs impliqués dans le processus législatif

La Fondation Cancer place tous ses espoirs dans les responsables politiques agissant dans l'intérêt de la population pour qu'une loi simple et claire, avec une interdiction totale de fumer dans les cafés, sans exceptions, entre en vigueur au Luxembourg, comme c'est le cas dans de nombreux pays aujourd'hui.

La Fondation Cancer tient à rappeler que les Sociétés Luxembourgeoises de Cardiologie, Neurologie, Oncologie et Pneumologie partagent son avis (conférence de presse, 5 mars 2012).

Le nouveau projet de loi et l'interdiction de fumer dans les restaurants, cafés et hôtels

Une interdiction totale de fumer dans les cafés, restaurants et locaux à usage collectif des hôtels.

Exceptions:

- a. Possibilité d'installer un fumoir dans les cafés, restaurants et locaux à usage collectif des hôtels aux conditions suivantes :
- Surface du fumoir <30 % de la superficie totale du local
 - Pas de prestation de service (pas de repas, pas de boisson servis)
 - Interdit aux moins de 16 ans
 - Espace clos
 - Pas de zone de transit
 - Avec extracteur de fumée spécifique
 - Après autorisation du Ministre de la Santé

- b. Possibilité de fumer dans certains cafés aux conditions suivantes :
- Surface destinée à l'exploitation <60 m² (accès public, sauf WC)
 - Pas de personnel (en date du 31 octobre 2012), même occasionnellement
 - Pas de possibilité d'installer un fumoir
 - Interdit aux moins de 18 ans
 - Après autorisation du Ministre de la Santé
 - Période transitoire de 3 ans

Plus d'infos sur notre site www.info-tabac.lu



Synergies pour un projet de recherche

Agir ensemble contre le cancer du côlon

Lorsque Serge Haan et Jos Even reçurent le soutien financier de la Fondation Cancer pour un projet de recherche sur le cancer du côlon en 2009, ils ne savaient pas que ceci ne serait qu'un premier pas vers un projet de beaucoup plus grande envergure dans la lutte contre cette maladie.

Les deux chercheurs luxembourgeois s'intéressent tout particulièrement aux mécanismes moléculaires responsables du développement des maladies, et notamment du cancer. Grâce au soutien de la Fondation Cancer, ils ont su déterminer des paramètres préliminaires qui ont mené à leur projet de recherche actuel, qui vise à améliorer la détection et le traitement du cancer du côlon. Ce projet nécessite une palette d'échantillons biologiques humains de la plus haute qualité, qui

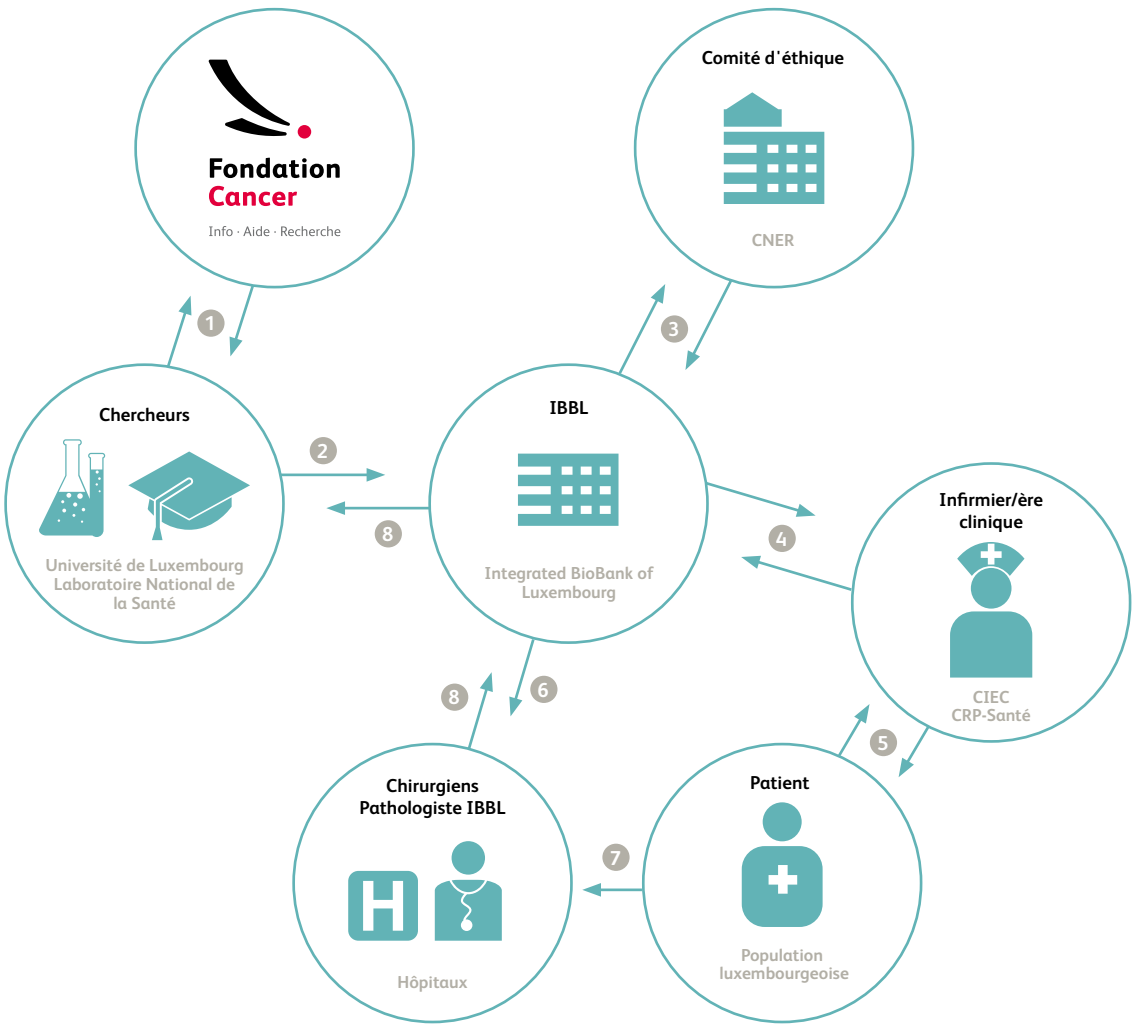
jusqu'à présent n'existait pas au Luxembourg. La collecte de ces échantillons, qui est effectuée par IBBL, l'Integrated BioBank of Luxembourg, est actuellement en cours grâce à des patients qui acceptent de faire don d'une partie de leur tissu prélevé lors d'une intervention chirurgicale.



Serge Haan & Jos Even

Les acteurs du projet de recherche sur le cancer du côlon

1. Les chercheurs développent une idée pour un projet de recherche et reçoivent un soutien financier de la part de la Fondation Cancer.
2. Les chercheurs rentrent en contact avec IBBL.
3. Les chercheurs et IBBL font une demande de projet conjointe auprès du Comité National d’Ethique de Recherche (CNER), qui évalue et approuve les aspect éthiques liés à la protection des participants.
4. IBBL planifie et organise la collecte des échantillons.



5. Le Centre d’Investigation et d’Epidémiologie Clinique (CIEC) informe les patients et récupère le consentement et les données médicales de ceux qui décident de participer.
6. Le pathologiste IBBL organise la collecte d’échantillons avec le chirurgien.
7. Le patient vient à l’hôpital pour une biopsie ou intervention chirurgicale.
8. Les échantillons sont collectés par le pathologiste, et de suite stockés et redistribués aux chercheurs.

Au niveau moléculaire, le cancer est une maladie très complexe. A ce jour, il existe environ 200 types de cancers ayant des caractéristiques souvent très différentes et il est parfois difficile de faire la distinction entre les causes et les conséquences de la maladie. À travers le monde, un grand nombre de chercheurs travaille sur des projets de recherche le plus souvent centrés sur un aspect bien spécifique d’un certain type de cancer. Mais afin d’avancer vraiment dans nos connaissances, un projet de recherche doit rassembler des gens motivés avec des compétences diverses et complémentaires. Tel est le cas du projet initié en 2009 par le Prof. Serge Haan et le Dr. Jos Even, regroupant différentes institutions luxembourgeoises au sein d’une collaboration.

« Le but de ce projet de recherche est d’identifier des molécules qui pourraient servir d’indicateur dans la détection ou le traitement du cancer du côlon, ou qui pourraient représenter des nouvelles

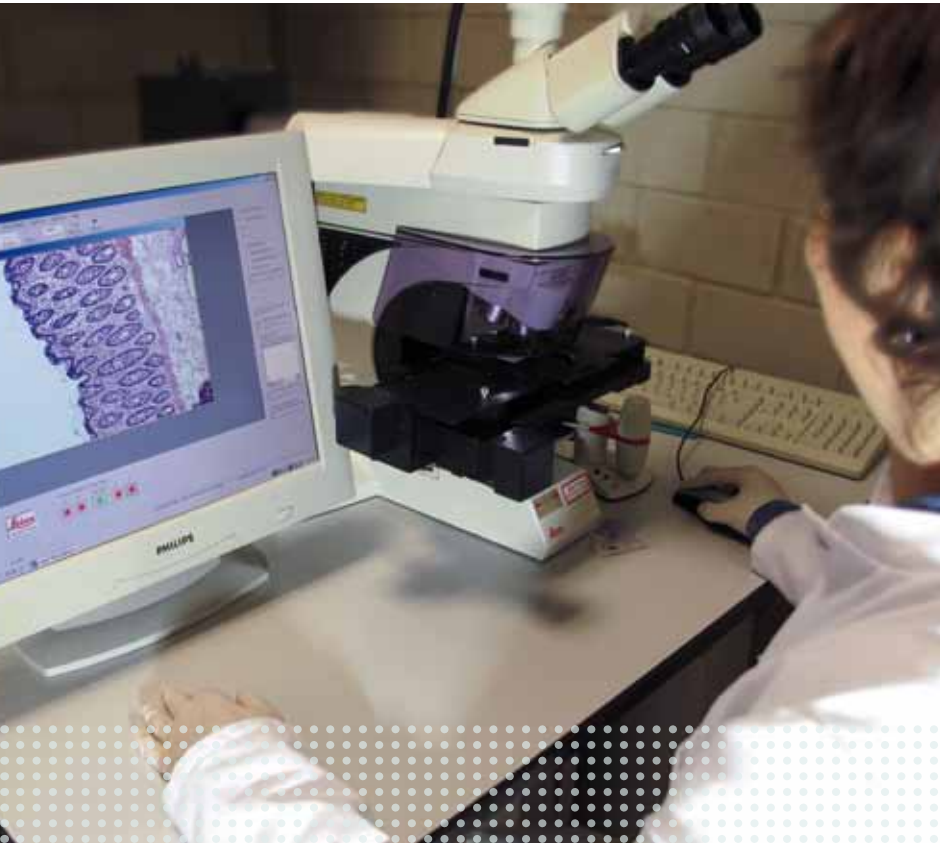
cibles thérapeutiques », explique Serge Haan, Professeur à l’Université du Luxembourg. Il continue : « Le projet initiateur financé par la Fondation Cancer a déjà donné des résultats intéressants provenant d’analyses utilisant certains modèles de laboratoire ainsi que la bio-informatique. Nous vérifions actuellement ces résultats avec des échantillons de tissus humains de très haute qualité collectés par la biobanque IBBL. Ces derniers nous ont même permis d’aller encore plus loin dans nos recherches et d’étendre notre projet sur le cancer du côlon. »

Faciliter le travail des chercheurs

Depuis 2009, le Luxembourg dispose d’une infrastructure qui soutient tout particulièrement ce genre de recherche. C’est notamment le rôle d’IBBL (Integrated BioBank of Luxembourg),

une biobanque indépendante à but non lucratif dont la mission est de soutenir les projets de recherche visant à améliorer la santé de la population luxembourgeoise. La biobanque a pour responsabilité de coordonner toutes les étapes de collecte et de stockage d’échantillons biologiques humains (sang, tissus, selles, etc.) et de données médicales nécessaires aux chercheurs pour mener leurs études. Les échantillons biologiques humains sont prélevés sur des patients ou des volontaires ayant donné leur consentement. Située à proximité du Centre Hospitalier de Luxembourg, IBBL emploie une trentaine de personnes hautement qualifiées qui se consacre également à la conduite de certaines analyses biologiques complexes et elle met à disposition des chercheurs des technologies de pointe. La centralisation de ces services de collecte, stockage et d’analyse au sein de la biobanque permet non seulement aux chercheurs d’obtenir le type d’échantillon et les données dont ils ont besoin, mais garantit également que ces échantillons soient de la plus haute qualité.

Dr. Jos Even, ancien chef de division au Laboratoire National de la Santé, témoigne : « Pour notre étude, nous avons besoin d’une petite quantité de tissu du côlon prélevé lors d’une biopsie ou d’une intervention chirurgicale visant à supprimer la tumeur. La qualité de l’échantillon est très importante, particulièrement dans une étude de ce type où l’on veut détecter des différences moléculaires parfois minimes, par exemple entre deux échantillons de tissus cancéreux et sain provenant d’un même donneur atteint d’un cancer. Si la qualité des échantillons n’est pas suffisante, les différences mesurées entre les deux échantillons peuvent simplement affecter la validité des résultats obtenus lors de l’étude. »



A la recherche de nouvelles cibles thérapeutiques grâce aux donateurs de la Fondation Cancer

En 2009, la Fondation Cancer a accordé un support financier au projet « Rôle des protéines régulatrices de la famille SOCS dans la pathogenèse du carcinome colorectal » développé par Serge Haan (Université du Luxembourg) et Jos Even (Laboratoire National de Santé) (voir Info Cancer Nr. 60).

Le but du projet est d'identifier de nouveaux facteurs qui peuvent jouer un rôle dans le cancer du côlon. Plus tard, un tel facteur pourrait servir de marqueur diagnostique, aider à prévoir la réponse des patients aux différents médicaments ou même se prêter comme nouvelle cible thérapeutique.

Tout d'abord, il s'agit d'identifier des protéines qui montrent un comportement différent dans des cellules saines et des cellules cancéreuses. La famille de protéines SOCS, sur laquelle l'étude du Prof. Haan et du Dr. Even

se focalise, sert à moduler les signaux de croissance des cellules. Une défaillance de ces protéines pourrait donc provoquer une croissance excessive des cellules et favoriser le développement d'un cancer. Les résultats obtenus jusqu'à présent suggèrent que deux membres de la famille SOCS peuvent être affectés dans leur fonctionnement chez les patients atteints d'un cancer du côlon.

Pour confirmer les résultats obtenus dans des lignées de cellules modèles ou lors d'études bioinformatiques, les chercheurs ont très souvent besoin d'échantillons de patients. Ces échantillons précieux pour la recherche doivent être bien caractérisés et d'une très grande qualité pour pouvoir fournir le plus d'informations possibles. Actuellement, le groupe autour de Serge Haan étudie les échantillons de patients collectés par IBBL dans différents hôpitaux luxembourgeois.



Dr. Laurent Antunes, pathologiste et responsable du département clinique d'IBBL en charge de la collecte des échantillons auprès des hôpitaux luxembourgeois, indique : « Il existe un certain nombre de facteurs qui peuvent avoir un impact négatif sur la qualité des échantillons, par exemple le temps pendant le lequel le tissu reste à température ambiante après son ablation chirurgicale et la méthode de conservation utilisée, qui peuvent notamment influencer sur la qualité de certaines molécules. Au sein d'IBBL, nous avons adopté des procédures standardisées et collaborons étroitement avec tous les hôpitaux afin de minimiser ces variations et d'obtenir des échantillons de très haute qualité. »

Le donneur, élément-clé dans la lutte contre le cancer

Pour les deux chercheurs Serge Haan et Jos Even, IBBL est un partenaire important pour la réalisation de ces projets de recherche, dont les résultats pourraient permettre aux patients de bénéficier de traitements plus efficaces et mieux adaptés au profil unique de chaque individu. Mais l'élément-clé dans cette collaboration est le patient, qui décide de faire don de ses tissus à la recherche. En effet, après une biopsie ou chirurgie pour enlever une tumeur, seule une partie du tissu est utilisée pour faire le diagnostic de la maladie. Les échantillons pour le projet de recherche sont prélevés sur le reste du matériel, qui est habituellement détruit. C'est grâce

à la générosité des donateurs et à leur volonté de contribuer à l'amélioration des soins de santé que cette étude et bien d'autres peuvent être réalisées. Tout est fait pour que cette démarche volontaire s'effectue de manière éclairée et dans le respect des réglementations éthiques et légales. IBBL dispose de coordinateurs de projet qui assistent les chercheurs dans leur soumission de projets auprès du Comité National d'Éthique de Recherche (CNER), qui a pour rôle d'exercer un contrôle et de valider ces derniers. IBBL a également mis en place un système informatique qui soumet chaque échantillon à un processus de désidentification au moment de la collecte par les infirmières du Centre d'Investigation d'Epidémiologie Clinique (CIEC), permettant ainsi de garantir l'anonymat des donateurs.

Que peuvent attendre les patients de cette étude ? « La recherche sur le cancer est complexe et demande de la patience », indique Serge Haan, « il s'agit d'identifier un maximum de pièces d'un puzzle et ensuite de construire le puzzle sans être en possession de toutes les pièces ». Il ajoute que « les donateurs peuvent tirer satisfaction de leur participation en contribuant potentiellement au meilleur traitement des futurs patients atteints du cancer du côlon ».

'Den Insider' 51 „Yes, You Can!“

„Wie steht es eigentlich um mein Selbstvertrauen? Wie erreiche ich meine Ziele? Bin ich konfliktfähig oder konfliktscheu? Und was kann ich tun, um Freunde zu gewinnen?“

Antworten auf solche Fragen erhalten Jugendliche in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift 'Den Insider' mit dem Titel „Yes, you can!“ Passend zu diesem Titel finden sich in dem Jugendmagazin neben drei Selbst-Tests auch viele Mut machende Tipps - etwa für mehr Selbstvertrauen, für den Umgang bei Streit oder für Situationen, in denen man „Nein“ sagen möchte, auch wenn Freunde großen Druck ausüben.

Diese Zeitschrift der Fondation Cancer ist auch für Erwachsene hilfreich, wissen sie doch, dass Jugendliche, die sich in ihrer Haut wohl fühlen, widerstandsfähiger gegenüber Gruppendruck-Situationen in Clique, Schule und Gesellschaft sind. Jugendlichen, die sich ihrer Stärken bewusst sind und die mit Konflikten umgehen können fällt es nämlich leichter, „Nein“ zu Zigaretten, „Nein“ zu Alkohol, etc. zu sagen.

Die aktuelle Ausgabe 'Den Insider' Nr. 51 können Interessierte von www.cancer.lu herunterladen oder kostenlos bei der Fondation Cancer erhalten: Tel. 45 30 331, fondation@cancer.lu





Krebs: Wie Sie sich wieder attraktiver fühlen können

Barbara STREHLER

Dipl. Psychologin, Fondation Cancer

Die Liste an möglichen Veränderungen des Körperbildes im Zuge der Krebsbehandlung ist lang. Manche Veränderungen sind nur vorübergehend, andere von Dauer. Sie reichen vom Verlust von Körperteilen, etwa bei einer Brustamputation, über Gewichtszunahme durch die antihormonelle Therapie zu Narben oder gar einem künstlichen Darmausgang. Die möglichen „Nebenwirkungen“ der Behandlung sind zahlreich, wenn auch oft der „Lohn“ einer Gesundung oder zumindest Besserung oder Stabilisierung des Gesundheitszustandes winkt. Wie können Sie, wenn Sie selbst unter den Veränderungen Ihres Erscheinungsbildes leiden, diese psychisch möglichst so bewältigen, dass das Selbstbewusstsein stark bleibt? Welche Anregungen gibt es, damit Sie sich „trotzdem“ oder „gerade deswegen“ attraktiv fühlen?

Frau M. ist 60 Jahre alt, an Darmkrebs erkrankt. Nach der Chemotherapie blickt sie betrübt auf ihr Haar: „Es ist so dünn geworden! Immer war ich so stolz auf meine schönen, vollen Haare!“ Bei Frau B., 55 Jahre alt, wurde ein Brustkrebs diagnostiziert und in ihrem Fall zur Amputation geraten: „Ich war zwar nie mit meiner Brust zufrieden, aber sie herzugeben, das kann ich mir nicht vorstellen!“ Herr P., Stomaträger, blickt traurig auf seine lange Geschichte als Sportler zurück: „Ich war immer gut durchtrainiert. Und das hat man mir auch angesehen.“ Frau B., 38 Jahre alt, Brustkrebs, leidet unter den Folgen ihrer Langzeitbehandlung: „Jetzt wiege ich 6 kg mehr, schwitze ständig und mag mich nicht mehr im Spiegel ansehen!“

Wenn Sie selbst mit kritischem Blick auf Ihren Körper nach der Krebsbehandlung blicken, helfen vielleicht die folgenden Anregungen:

Wählen Sie sorgsam aus, mit wem Sie sich vergleichen

Wer sich mit sehr schönen Menschen vergleicht, tut sich allgemein nichts Gutes. Das Schönheitsideal des 21. Jahrhunderts ist für die meisten Menschen nicht erreichbar. Und wenn Sie sich während Ihrer Krebserkrankung mit dem Erscheinungsbild Ihrer „gesunden“, sportlichen Freundinnen oder Freunde vergleichen, riskieren Sie, dass Sie sich dadurch schlecht fühlen. Deshalb wählen Sie sorgsam aus, welche Art der Vergleiche Sie für sich selbst zulassen. Manchmal wirkt es sich auch positiv aus, sich mit den eigenen Erscheinungsbildern im Laufe der Zeit zu vergleichen: Sehen Sie nicht schon sehr viel besser, erholt und kräftiger aus als zum Abschluss der Chemotherapie?

Achten Sie auf Ihre inneren Selbstgespräche

Hüten Sie sich vor negativen Selbstgesprächen wie „Ich habe so viele Kilos durch die antihormonelle Therapie zugenommen!“ oder „Durch die Krankheit bin ich richtig auch äußerlich vorgealtert!“ oder „Nach der Brustamputation fühle ich mich nicht mehr wie eine richtige Frau!“. Ersetzen Sie diese kritischen Urteile über sich selbst, indem Sie sich auf die positiven Aspekte Ihres Selbstbildes konzentrieren. Etwa: „Ich bin eine Frau, die auch dieses Problem gut gemeistert hat!“ Konzentrieren Sie sich darauf, was Ihnen wohl gesonnene Menschen an Ihnen schätzen und mögen, etwa, dass Sie eine warmherzige, kluge oder freundliche Person sind, oder... Solche Attribute erweisen sich auf Dauer als wesentlich wichtiger für die Attraktivität, die Sie für andere Menschen haben, als die physischen Aspekte Ihres Erscheinungsbildes.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gegenüber

Zu viel Selbstaufmerksamkeit gibt Ihrem Gesprächspartner das Gefühl, dass Sie nicht an ihm interessiert sind. Ihre Gedanken kreisen dann nur um sich selbst: Was denkt die andere Person über meine Perücke? Wie wirke ich, sehe ich krank aus? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen stärker auf Ihr Gegenüber, indem Sie sich freundlich-zugewandt-interessiert zeigen. Mit großer Wahrscheinlichkeit nimmt Ihr Gegenüber Ihre äußeren „Mängel“ (so wie Sie diese wahrnehmen) eh nur kurz zur Kenntnis. So kann es sein, dass Sie sich unablässig und sorgenvoll mit der Frage beschäftigen, wie wohl Ihre dünneren Haare auf den Gesprächspartner wirken, während dieser Ihnen etwas erzählen möchte, was ihn begeistert hat.

Betrachten Sie Ihren Körper in seinen Funktionen

Dem eigenen Körper und seinen Funktionen mit Dankbarkeit begegnen ist hilfreicher, als ihn nur nach seinem Aussehen zu ver- oder beurteilen. Wie viele Schritte haben Ihre Füße Sie schon

getragen? Wie viele Tätigkeiten haben Sie schon mit Ihren Händen ausgeübt? Wie gut konnten Sie sich bisher schon auf Ihren Kopf verlassen? Wie viele leckere Speisen haben Ihre Zähne schon zerkleinert? Der menschliche Körper ist kein Kunstobjekt, sondern ein Instrument, das uns zu vielen Tätigkeiten befähigt. Manche Krebspatienten entdecken im Rahmen einer psychoonkologischen Betreuung erst, wie viele Funktionen Ihres Körpers unbeschadet geblieben sind – trotz Operation und Behandlung. Das kann die Gesamtbewertung des eigenen Körpers im positiven Sinne ändern.

Achten Sie auf Körpersprache und Kleidung

Eine lebhaftige Mimik und Gestik, wache, offene Augen, „gespitzte“ Ohren, eine aufrechte Körperhaltung, Ihrem Gegenüber zugewandt signalisieren Interesse: Mit mir kann man reden! Auch durch Ihre Kleidung können Sie dies signalisieren. Zu perfekte, teure Kleidung kann Unnahbarkeit vermitteln. In den Augen anderer Menschen werden Sie allein durch manche nonverbalen Signale attraktiver, als es der perfekte Körper oder die teuerste Kleidung bewirken können. Und dies erst recht, wenn man einen längeren Zeitraum betrachtet. Das ist einfacher, wenn die innere Haltung dazu stimmt: „Auch wenn mein Körper nun verletzt ist und ich darüber traurig bin, akzeptiere (und liebe) ich mich so wie ich bin.“

Gönnen Sie sich eine Komplimentdusche

Unser Urteil über unser Aussehen ist sehr stark davon bestimmt, welche Rückmeldungen wir von anderen Menschen bekommen. In einer Kultur, in der es eher üblich ist, dem Gegenüber kritische Rückmeldungen zu geben und die positiven unter den Tisch fallen zu lassen, kann es ein wichtiger Schritt sein, das Positive zu erfragen (und dann auch dankend anzunehmen). Warum nicht einmal die beste Freundin, den Partner, die Tochter bewusst fragen, was diese Person an Ihnen besonders mag, schätzt, was ihr auch optisch gefällt? Da fallen dann plötzlich die grünen Augen viel stärker ins Gewicht als die derzeit durch die Chemotherapie dünn gewordenen Haare.

Bis zur Annahme und im besten Fall Aussöhnung mit dem unfreiwillig veränderten Körperbild kann es manchmal ein langer und schwieriger Weg sein. Neben diesen einfachen Anregungen kann eine psychoonkologische Begleitung dazu beitragen, Sie in diesem Prozess zu unterstützen.

Dem eigenen Körper und seinen Funktionen mit Dankbarkeit begegnen ist hilfreicher, als ihn nur nach seinem Aussehen zu be- oder verurteilen.



Un soutien indispensable

Les bénévoles de la Fondation Cancer au service chimiothérapie du CHEM

(CHEM) Depuis 10 ans, les bénévoles font partie du service de chimiothérapie ambulatoire du Centre Hospitalier Emile Mayrisch. Toujours à l'écoute des patients, ils leur apportent soutien et empathie.

Les bénévoles de la Fondation Cancer sont présents du lundi au vendredi, matin et après-midi. Autonomes et flexibles, ils ne sont pas de simples visiteurs, mais font partie intégrante du service chimiothérapie du Centre Hospitalier Emile Mayrisch. C'est surtout leur chaleur humaine qui est très appréciée des patients et de leurs familles. Toujours à l'écoute, ils expriment leur compassion par de petits gestes et leur présence permet aux patients de penser à autre chose et de se ressourcer.

« Au cours des années, des liens très forts se sont établis entre notre équipe et les bénévoles. Nous apprécions beaucoup leur présence, leur assistance et leur engagement tellement précieux pour nos patients », explique Myriam Come, responsable du service Oncologie au CHEM. « C'est grâce à eux que nous sommes en mesure d'offrir un meilleur confort et un meilleur service à nos patients. Par exemple, les bénévoles leur offrent des boissons, des glaces ou un morceau de gâteau, le tout accompagné de petits gestes d'attention. » Installer des coussins dans le fauteuil, accompagner le patient à la sortie de l'hôpital,

lui acheter un journal - ces petits gestes aident le patient à se sentir plus à l'aise.

Un sourire, un mot et de la chaleur humaine

« Un rendez-vous à la polyclinique oncologique est difficile à vivre pour chaque patient. L'angoisse qu'engendre le diagnostic de cancer ou le fait de devoir subir un traitement par chimiothérapie peut déstabiliser profondément. Une telle visite est toujours accompagnée de la peur d'être abandonné, d'être à la merci des professionnels de santé ou même de mourir », explique le docteur Bernard Thill, médecin spécialiste en médecine interne au CHEM. Souvent, un regard, quelques mots ou un sourire contribuent à rendre le séjour à la polyclinique oncologique plus agréable. « En effet, cette situation de stress qui peut même être ressentie comme une menace, peut être

atténuée grâce à la présence des bénévoles de la Fondation Cancer. Ils amènent avec eux un souffle de vie normale, de détente, d'écoute et de chaleur humaine. Un sourire, un mot ou un geste de confort font preuve d'attention, de respect, de compassion et de solidarité. »

Le docteur Françoise Le Moine, également médecin spécialiste en médecine interne, parle d'un véritable rayon de soleil. « Pour nos patients, l'attente dans un couloir ou dans un fauteuil peut être longue et triste. L'angoisse est toujours présente au quotidien. L'engagement des bénévoles rend ce vécu plus acceptable et permet aux patients ainsi qu'à leurs familles de trouver une relation humaine apaisante et sécurisante », souligne-t-elle.

« Une entente complice »

Myriam Come accentue à son tour l'affinité entre les bénévoles et les patients. Comme ce sont toujours les mêmes bénévoles aux mêmes heures, les patients s'habituent à eux dès le début de leur traitement. « L'absence de l'un ou de l'autre bénévole pour cause de congé par exemple, est tout de suite remarquée et ressentie par les patients. On voit qu'ils jouent un rôle important, voire indispensable pour eux », dit-elle.

Les bénévoles insistent quant à eux sur l'importance de leur mission. « Ma motivation de m'engager : je me sens utile. Les patients me racontent toutes leurs difficultés de vie, ils ont besoin d'évacuer leur stress. Les voir soulagés après notre entretien m'encourage à continuer », explique une bénévole.

Paulette Clement-Weicker,
bénévole de la Fondation Cancer



Recherche de nouveaux bénévoles

Pour renforcer ses équipes de bénévoles dans les divers hôpitaux, la Fondation Cancer a besoin de nouveaux bénévoles. Le bénévolat consiste à tenir compagnie aux personnes atteintes de cancer pendant leur traitement, à être à l'écoute en cas de besoin, à accompagner pour une promenade, voire un examen médical ou à faire la lecture.

Conditions : entre autres, il faut être prêt à s'engager 1 demi-journée par semaine après avoir suivi une formation.

Informations auprès de la Fondation Cancer
(Tél. 45 30 331 ou patients@cancer.lu)

Neue Ehrenamtliche gesucht

Die Fondation Cancer sucht Verstärkung für die Teams der Ehrenamtlichen in den Krankenhäusern. Es geht darum, krebserkrankten Patienten während der Behandlung Gesellschaft zu leisten, ihnen bei Bedarf zuzuhören, ihnen etwas vorzulesen oder sie bei einem Spaziergang oder zu einem Arzttermin zu begleiten.

Voraussetzungen: Unter anderem sollte man bereit sein, sich einen halben Tag pro Woche Zeit zu nehmen (nach einer entsprechenden Ausbildung).

Weitere Informationen bei der Fondation Cancer
(Tel. 45 30 331 oder patients@cancer.lu)



Brauchen Sie Hilfe? On peut vous aider ?

Die Angebote der Fondation Cancer für Krebspatienten

Psychologische Unterstützung

- Psychologische Beratung bei krankheitsbezogenen Problemen (Ängste, Depression, Beziehungsprobleme, Kommunikationsprobleme, etc.)
- Spezifische Angebote für Kinder krebskranker Eltern
- Gesprächsgruppen

Praktische Hilfen

- Informationen zum Arbeitsrecht oder zur Rehabilitations-Kur
- Kosmetiktipps (Perücke, Prothesen, etc.)
- Finanzielle Hilfen
- Unterstützung durch Ehrenamtliche im Krankenhaus

Informationen

- Patientenbroschüren
- Zeitschrift Info Cancer
- Internet-Seite: www.cancer.lu
- Elektronische Newsletter

Kurse und Workshops

- Entspannungskurse und Kurse zum Umgang mit Stress
- Yoga-Kurs
- Gymnastik-Kurs
- Nordic Walking-Kurs
- Kunsttherapie-Workshops

Alle unsere Angebote sind kostenlos. Ein Orientierungsgespräch kann Ihnen dabei helfen, Ihre Bedürfnisse besser zu erkennen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!
Fondation Cancer • Tel. 45 30331 • patients@cancer.lu

Les services pour patients de la Fondation Cancer

Soutien psychologique

- Consultations psychologiques pour aider à faire face aux problèmes liés à la maladie
- Soutien spécifique pour enfants d'un parent malade
- Groupes de parole

Aides pratiques

- Informations pratiques (droit du travail, remboursement, etc.)
- Conseils esthétiques (perruque, prothèse, etc.)
- Aides financières
- Présences de bénévoles dans les services oncologiques

Informations

- Brochures pour patients
- Périodique Info Cancer
- Site internet www.cancer.lu
- Newsletter électronique

Cours, ateliers et activités

- Cours de relaxation et de gestion de stress
- Cours de yoga
- Cours de gymnastique
- Nordic Walking
- Ateliers d'Art-Thérapie

Tous ces services sont gratuits. Une consultation d'orientation peut vous aider à identifier vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter!
Fondation Cancer • Tél. 45 30331 • patients@cancer.lu

Ateliers d'Art-Thérapie

Une collaboration Fondation Cancer - Fondation La Violette



Elena Bienfait

Diplômée en Art-Thérapie

L'objectif de ces ateliers est de créer un espace temps où l'on ne parle plus de la maladie et de rendre le pouvoir d'exister au patient à travers une expression artistique.

Qu'est-ce que l'Art-Thérapie ?

Si on est confronté à une maladie comme le cancer, la personne concernée est fragilisée, pas seulement physiquement mais aussi psychiquement. L'Art-Thérapie est reconnue comme un soin de support qui permet d'améliorer la qualité de vie des malades.

L'Art-Thérapie peut agir de façon positive sur les symptômes suivants : anxiété, somnolence, douleur, fatigue, difficultés respiratoires et manque d'appétit.

C'est un soin qui fonctionne avec un outil essentiellement non-verbal : la création artistique. Les méthodes qui permettent de se libérer, de s'exprimer et de reconstruire la confiance en soi sont : la peinture, le dessin, le travail avec l'argile ou la pâte à modeler.

La proposition artistique pousse le participant à faire appel à son imaginaire, à solliciter ses ressources psychiques ou physiques pour mieux vivre sa maladie.

Une séance dans l'atelier

En Art-Thérapie, la prise en charge peut être individuelle ou en groupe.

Dans les locaux de la Fondation Cancer, l'atelier d'Art-Thérapie a lieu en groupe chaque semaine (même jour, même heure) et se déroule en deux temps :

Le temps d'accueil :

Les participants arrivent dans l'atelier et, après quelques mots de bienvenue, chaque participant choisit son thème et travaille sur ce qu'il veut : reprendre une ancienne réalisation pour la modifier ou partir sur une nouvelle idée.

Si un participant a du mal à démarrer, l'Art-Thérapeute lui propose des pistes pour stimuler son imagination : des explications sur une technique artistique ou des jeux qui stimulent la créativité.

Le temps de création :

Les participants s'installent à leur place de travail avec le matériel choisi. Le travail artistique se déroule dans une ambiance d'intimité et de confiance, personne ne juge personne.

Pour terminer la phase de création, les participants rangent leur matériel qu'ils retrouveront à la séance suivante.

Les participants sont invités à s'exprimer sur leurs créations et leurs vécus pendant la session.

Faut-il être doué artistiquement pour participer à ces ateliers ?

Non, absolument pas ! Le participant sera étonné de ses ressources ! Son œuvre n'est pas une fin en soi, mais uniquement un moyen favorisant la communication entre soi et autrui.

Chaque œuvre devient le support des interprétations des plusieurs partenaires en présence et contribue à son tour à les transformer. Comme elle permet de parler de soi sans dire « je », les blessures du passé peuvent être abordées de manière non intrusive.

A partir du 9 janvier 2013 : tous les mercredis de 10h à 12h ou de 14h à 16h dans les locaux de la Fondation Cancer.

La participation est gratuite (prise en charge financière et opérationnelle par la Fondation La Violette sous l'égide de la Fondation de Luxembourg, prise en charge logistique et administrative par la Fondation Cancer).

Plus d'infos et/ou inscription auprès de la Fondation Cancer : tél. 45 30 331 ou patients@cancer.lu

MERCI du soutien apporté à la Fondation Cancer en 2012

Nombreux sont les entreprises
et les clubs qui ont soutenu
la Fondation Cancer en 2012.
En voici quelques exemples.



BNP PARIBAS SECURITIES SERVICES

Frédéric Perard, responsable de la succursale luxembourgeoise de BNP Paribas Securities Services a remis un chèque de **8.576 €** à Marie-Paule Prost. Cette somme a été récoltée grâce à différentes actions lors des Journées Santé organisées par l'entreprise.



ENOVOS

En mars 2012, dans le cadre de la 7^{ème} édition du 'Relais pour la Vie', 4.315 km ont été parcourus sur 12 vélos par les participants et 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 **4.315 €** a été remis cet été à Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Cancer, par Erny Huberty, responsable du service marketing en présence de Danny Manso (Enovos) et de Marithé Puziak (Velocenter Goedert). Merci pour leur générosité.



CLUB INNER WHEEL

Pour la 18^{ème} année consécutive, le service club Inner Wheel Luxembourg - Esch-Alzette soutient les actions de la Fondation Cancer. En effet, 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 **3.000 €**. Marie-Paule Prost a vivement remercié la présidente Josette Georges et tous les membres du club pour leur fidélité et leur engagement.



TRËPPELFRËNN BIWER

Im Frühjahr 2012 organisierten die „Trëppelfrënn Biwer“ regelmässige Wanderungen zugunsten der Fondation Cancer. Zusätzlich wurden in diesem Rahmen Massagen angeboten. Der Erlös aus beiden Aktionen, **1.450 €**, wurde an Claudia Gaebel übergeben, die sich herzlich bei den „Trëppelfrënn“ für die grosszügige Spende bedankte.



MARCEL GROSBUSCH

L'entreprise Marcel Grosbusch avait décidé de soutenir la Fondation Cancer en remplaçant les cadeaux de fin d'année 2011 par un don. C'est ainsi qu'un chèque de **10.000 €** a pu être remis à Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Cancer. Un geste généreux qui permet à la Fondation Cancer de continuer ses trois missions : Info-Aide-Recherche.

Merci à tous nos donateurs

Pourquoi soutenir la Fondation Cancer ?

Le cancer nous concerne tous

Nous sommes tous touchés de près ou de loin par le cancer. En Europe, 1 personne sur 3 sera atteinte d'un cancer au cours de sa vie. Au Luxembourg chaque année, ce sont près de 2.000 personnes à qui on annonce le diagnostic de cancer. Il ne s'agit pas d'une maladie rare et personne n'est à l'abri de ce fléau !

C'est la raison d'être de la Fondation Cancer : lutter par tous les moyens contre ce fléau, sans oublier l'aide aux personnes touchées par la maladie.

Un cancer sur 2 peut être guéri aujourd'hui

Quel progrès dans le traitement des cancers en 20 ans seulement ! C'est surtout grâce à la recherche que la mortalité du cancer continue à diminuer et que la vie des patients se trouve améliorée. Et il faut continuer dans cette voie. Imaginez un monde où plus personne n'aura peur du cancer !

La Fondation Cancer veut continuer dans cette voie. Elle choisit et finance des projets de recherche prometteurs.

Un cancer sur 2 peut être évité

Même si le cancer peut toucher n'importe qui au cours de sa vie, il ne faut pas l'accepter comme une fatalité. Nous savons maintenant que près de 50 % des cancers peuvent être évités en adoptant des habitudes de vie saine. La prévention joue un rôle important dans la diminution du nombre de cancers.

La Fondation Cancer sauve des vies en informant et en encourageant les comportements adéquats chez les jeunes et les adultes.

Aider les personnes atteintes d'un cancer

Affronter le diagnostic du cancer, puis se soumettre aux traitements est un véritable choc pour la personne atteinte d'un cancer ainsi que pour tout son entourage. C'est une rude épreuve à traverser, car on vit beaucoup de moments d'angoisses et d'incertitudes.

La Fondation Cancer veut améliorer la qualité de vie de ces personnes : elle propose de nombreux services, tous gratuits, aux patients et à leurs familles pour les aider à traverser cette période difficile de leur vie.

La Fondation Cancer a besoin de vous

La Fondation Cancer n'existe que grâce à ses donateurs. C'est une organisation non étatique, indépendante et neutre qui ne reçoit que très peu de subventions (8 % en 2011). Ce sont essentiellement ses donateurs qui lui permettent d'assurer ses missions : **INFO • AIDE • RECHERCHE**.



Imaginez un monde,
où plus personne n'aura peur du cancer!

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