



POUR UN MONDE  
SANS CANCER, AIDEZ-NOUS.



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg • Tél.: 45 30 33-1 • [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

CCPL LU92 1111 0002 8288 0000

info

# cancer

no  
42

Périodique trimestriel - 3<sup>ème</sup> trimestre 2005  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg

**DOSSIER:**  
**L'ALIMENTATION CHEZ L'ADULTE**  
**ERNÄHRUNG VON ERWACHSENEN**

**LE CONCOURS**  
**"MISSION NICHTRAUCHEN"**

**MIT KINDERN ÜBER**  
**KREBS REDEN**



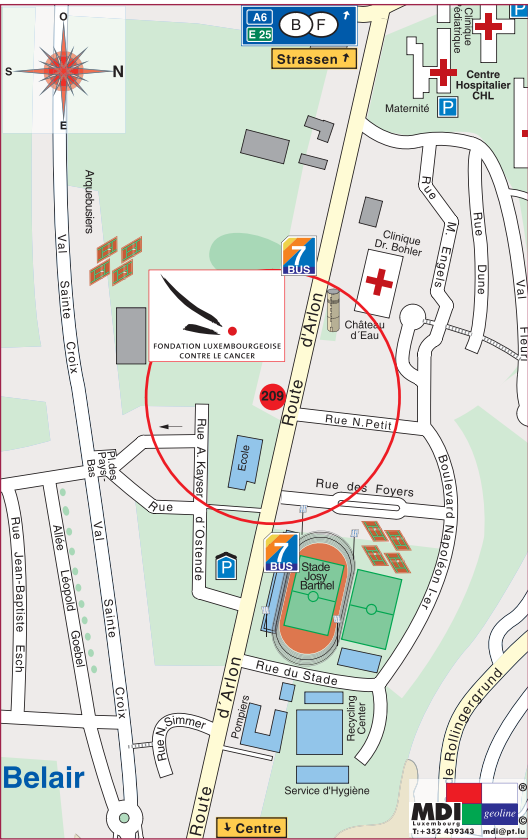
FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER



Notre nouvelle Présidente:  
SAR la Grande-Duchesse Maria Teresa



# Comment nous trouver?



# Qui sommes-nous? UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- DIRECTION**  
  
Marie-Paule Prost-Heinisch
- DÉPARTEMENT ADMINISTRATIF**  
  
Astrid Elz  
Claudia Gaebel  
Christophe Régnier
- DÉPARTEMENT D'INFORMATION**  
Responsable: Marie-Paule Prost-Heinisch  
Collaboratrices: Eliane Subtil  
Marina Tomasic
- DÉPARTEMENT PSYCHOSOCIAL**  
Responsable: Barbara Strehler-Kamphausen  
Collaboratrices: Martine Geisen  
Gisela Tomi

# SOMMAIRE INFO-CANCER 42

**Rédacteur en Chef: Marie-Paule Prost-Heinisch**  
Merci à EUFIC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation) pour ses articles.  
Merci aux photographes François Aussems, Blum, Gaby Disewis court, Fabrizio Pizzolante et Luss Schiltz pour leur photo.

→ ÉDITORIAL	3
→ NOS NEWS	5
→ ERNÄHRUNG VON ERWACHSENEN/ L'ALIMENTATION CHEZ L'ADULTE	6
→ RELAIS POUR LA VIE	14
→ TRAITEMENT DU CANCER ET ARRÊT TABAGIQUE	16
→ CONCOURS "MISSION NICHTRAUCHEN" AU LUXEMBOURG	16
→ MIT KINDERN ÜBER KREBS REDEN	22
→ NEUE BROSCHÜRE „UNTERSTÜTZUNG WÄHREND DER KRANKHEIT“ / NOUVELLE BROCHURE "MIEUX VIVRE SA MALADIE"	24
→ UNSERE GRUPPENANGEBOTE FÜR KREBSPATIENTEN/ NOS GROUPES POUR PATIENTS	26
→ LA VIE DE LA FONDATION	30

Réalisation: Comed  
Imprimerie Saint-Paul  
Nombre d'exemplaires: 84.000  
Info-Cancer est édité par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg  
  
*La reproduction complète ou partielle des textes est permise après autorisation préalable de la rédaction.*

**INFO-CANCER est envoyé à tous les donateurs de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.**

# ÉDITORIAL

## Son Altesse Royale la Grande-Duchesse Maria Teresa, nouvelle Présidente de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Il me tient à cœur de m'adresser à vous, fidèles lecteurs d'Info-Cancer et donateurs de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, pour vous faire part de ma décision de m'associer à votre engagement au niveau de la lutte contre le cancer.

Dans ce contexte, j'ai accepté avec grand plaisir la Présidence de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

A la base de ma démarche se trouvent plusieurs motivations:

- Voilà trois générations que des membres de ma famille encouragent la lutte contre le cancer et participent à son financement.
- Ensuite, s'agissant d'une maladie qui frappe nombre de personnes et qui engendre beaucoup de souffrances, aucun malade ne doit être laissé seul et se sentir abandonné. Face aux exigences, aux épreuves et aux angoisses qui jalonnent le chemin d'une guérison attendue, chacun a besoin d'être informé, entouré et soutenu.

Force est de constater que trop souvent le cancer est entouré d'un certain silence. Il faut briser ce tabou et affronter la maladie. La Fondation s'est attelée à faire ce travail au quotidien. J'essayerai de fournir une contribution de mon côté. L'information est capitale à ce titre: elle constitue souvent déjà une première victoire.

La prévention et le dépistage sont les meilleurs alliés de la lutte contre le cancer. Depuis plus de 10 ans, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer se mobilise sans relâche. Dans ce combat, je souhaite être à ses côtés. Avec elle et avec vous, je formule l'espoir que nos efforts soient couronnés de succès par l'éradication progressive de ce fléau des temps modernes.

En acceptant la Présidence de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, j'ai voulu exprimer mon adhésion à ses principes et donner mon appui à ses actions. Puissent-elles rencontrer le plus large soutien possible de la part de nos citoyens.



Son Altesse Royale la Grande-Duchesse MARIA TERESA

## VORTRAG: "PSYCHISCHE HILFEN BEI KREBS" DIENSTAG, 11. OKTOBER 2005

Vortrag von Barbara Strehler-Kamphausen, Diplom-Psychologin, seit 1997 in der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer in der Beratung und Betreuung kreb-

kranker Menschen und ihrer Familien tätig. Mehr darüber Seite 28.

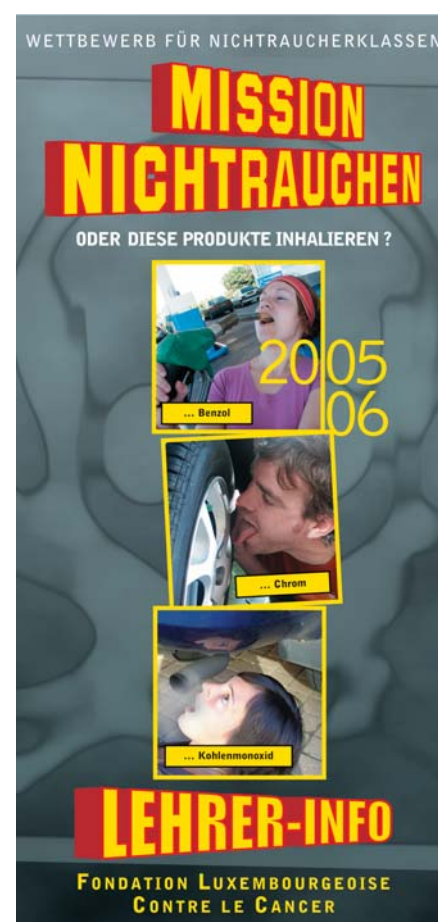
## MISSION NICHTRAUCHEN: JETZT ANMELDEN!

Der Wettbewerb "Mission Nichtrauchen" wird dieses Jahr bereits zum siebten Mal durchgeführt. Letztes Jahr haben 3.387 Schülerinnen und Schüler teilgenommen und sich verpflichtet, während eines halben Jahres nicht zu rauchen. Von den 162 angemeldeten Klassen sind über 109 erfolgreich gewesen. Mehr darüber Seite 18.

Ziel des Wettbewerbs ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Teilnehmen können Klassen von 12 bis 16 Jährigen.

Die Lehrer und Lehrerinnen sollen die Klassen anmelden und während 6 Monaten begleiten. Mehr darüber Seite 16.

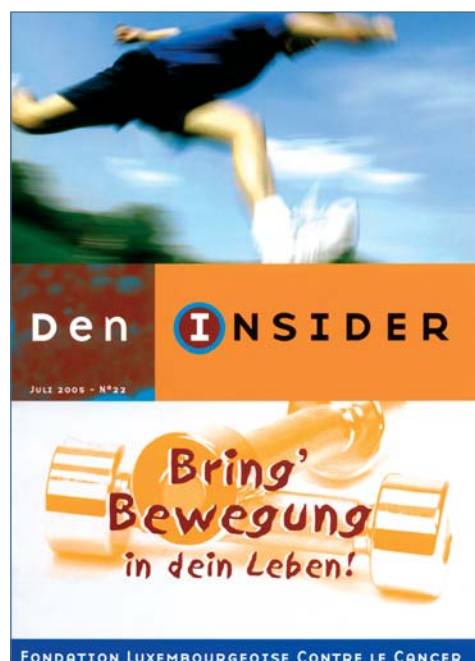
Anmeldung über die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer (Tel.: 45 30 331)



## DEN INSIDER 22

Die jüngste Ausgabe des Jugendmagazins „Den INSIDER“ ist soeben erschienen. Behandelt wird diesmal der Themenschwerpunkt „Bewegung“. Die Ausgabe enthält viele nützliche Tipps, Anregungen und Tests, wie man sein Leben bewegungsaktiver gestalten kann.

Das Heft wird von der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer veröffentlicht und kann unter der Tel.-Nr. 45 30 331 oder per E-Mail flcc@pt.lu. kostenlos bestellt werden.



## NEUE PATIENTENBROSCHÜRE

Die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer hat eine neue kostenlose Broschüre für Patienten herausgegeben (Mehr darüber Seite 24).

Die neue Broschüre "Unterstützung während der Krankheit" ist sowohl auf Deutsch als auch auf Französisch erhältlich bei der Fondation (Tel.: 45 30 331).



## NOUVELLE BROCHURE POUR PATIENTS

La Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer vient de publier une nouvelle brochure gratuite pour les patients (voir page 25).

Cette nouvelle brochure "Mieux vivre sa maladie" est disponible en français ou en allemand sur simple demande à la Fondation. (Tél. 45 30 331).

## RELAIS POUR LA VIE: EIN DATUM, DAS MAN SICH MERKEN SOLLTE

Relais pour la Vie ist ein Fest des Lebens für Personen, die von Krebs betroffen sind oder waren sowie eine liebevolle Erinnerung an die Verstorbenen.

Es geht darum, die Solidarität mit Krebspatienten und das Interesse am Kampf gegen Krebs zu zeigen.

Teams von 10-20 Personen unterstützen das Fest und nehmen die Herausforderung an: 12 Stunden auf der Laufbahn laufen oder gehen.

Relais pour la Vie wird das Gemeinschaftserlebnis par excellence der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer.

2006 wird die Veranstaltung am **Sonntag, dem 19. März von 10 Uhr morgens bis 22 Uhr abends in der d'Coque (Luxemburg-Kirchberg) stattfinden.**

Nehmen Sie ebenfalls teil. Zeigen Sie Ihre Solidarität.

Nähere Information auf Seite 14.



## RELAIS POUR LA VIE: UNE DATE A RETENIR DANS VOTRE AGENDA

Il s'agit d'une célébration de la vie pour les patients ayant ou ayant eu un cancer ainsi que d'un hommage aux êtres chers décédés. Il s'agit de montrer la solidarité de la société envers les patients atteints de cancer et son intérêt envers la lutte contre le cancer.

C'est en relevant un défi, courir ou marcher pendant 12 heures, que des équipes de 10 à 20 personnes vont montrer leur soutien.

Relais pour la Vie va devenir l'activité de solidarité par excellence de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer.

En 2006, Relais pour la Vie aura lieu le **dimanche 19 mars de 10 heures du matin à 10 heures du soir à d'Coque (Luxemburg-Kirchberg).**

Participez, vous aussi. Montrez votre solidarité.

Plus de détails page 14.



# ERNÄHRUNG VON ERWACHSENEN

QUELLE: EUFIC (EUROPÄISCHES INFORMATIONSZENTRUM FÜR LEBENSMITTEL)

## Einleitung

Tag für Tag werden wir mit Meldungen über Ernährung und Gesundheit und mit einem Übermaß scheinbarer Betroffenheit über Lebensstil und Ernährung überschüttet. Gesundes Essen und ein gesunder Lebensstil sind wichtig dafür, wie wir aussehen, wie wir uns fühlen und wie sehr wir uns unseres Lebens erfreuen können. Die rechtzeitige Entscheidung für einen gesunden Lebensstil, die Auswahl von nährstoffreichen Nahrungsmitteln und regelmäßige Bewegung können uns helfen, das Beste aus unserem Leben zu machen. Frühzeitig die richtige Nahrungsauswahl zu treffen kann helfen, im Alter das Risiko von Krankheiten wie Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, bestimmte Krebs-erkrankungen und Osteoporose vorzubeugen.

## Faktoren einer gesunden Ernährung

### 1. Sich an der Vielfalt des Nahrungsmittelangebotes erfreuen

Dieses Konzept ist die am meisten übereinstimmende Gesundheitsaussage für Ernährungsempfehlungen rund um die Welt. Um gesund zu bleiben, benötigen wir mehr als 40 verschiedene Nährstoffe, und kein einzelnes Nahrungsmittel kann sie alle gleichzeitig liefern. Dies ist der Grund dafür, warum ein vielfältiges Nahrungsangebot (einschließlich Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukten, Fetten und Ölen) notwendig ist, um gesund zu bleiben, und dass man sich, um sich gesund zu ernähren, an jedem Lebensmittel erfreuen darf.

Einige Studien haben ein vielfältiges Nahrungsangebot mit Langlebigkeit in Zusammenhang gebracht. Aus einem vielfältigen Nahrungsangebot zu wählen bringt in jedem Fall mehr Genuss bei Mahlzeiten und Imbissen.

### 2. Regelmäßig essen

Essen ist eines der größten Vergnügen im Leben, aber es ist auch wichtig zu wissen, wann man damit aufhören muss, wann man sich entspannen und wann man sich an Mahlzeiten und Imbissen erfreuen soll. Ein Zeitplan zur Einteilung der Essenszeiten stellt sicher, dass keine Mahlzeit vergessen wird und somit kein Nährstoff fehlt, der häufig bei einer folgenden Mahlzeit nicht mehr kompensiert werden kann. Dies ist besonders wichtig bei Schulkindern und älteren Erwachsenen.

Vor allem das Frühstück ist wichtig, hilft es doch, den Körper mit jener Energie zu versorgen, die er nach dem Fasten während der Nacht am Morgen dringend benötigt. Das Frühstück hilft aber auch, das Gewicht zu kontrollieren. Alle Mahlzeiten bieten die Gelegenheit, soziale und familiäre Beziehungen zu pflegen. Ob es nun drei Hauptmahlzeiten oder sechs Minimahlzeiten oder Imbisse sind: Ziel ist immer eine Nahrungsauswahl, die Genuss bereitet und nährstoffreich ist.



# L'ALIMENTATION CHEZ L'ADULTE

SOURCE: EUFIC (EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL),  
CONSEIL EUROPÉEN DE L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

## Introduction

Chaque jour, nous sommes bombardés de messages nutritionnels et de santé et l'on nous dresse bien souvent un tableau noir des problèmes liés au style de vie et au régime alimentaire. Prendre les bonnes décisions sur notre style de vie, ce qui implique une alimentation variée, équilibrée et de l'exercice physique régulier, peut nous aider à profiter sans soucis de tout ce que la vie a à nous offrir. Faire des choix alimentaires intelligents tôt dans la vie et à l'âge adulte contribue aussi à réduire le risque de certaines maladies chroniques comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, certains cancers ou l'ostéoporose.

## Les dix commandements d'une alimentation saine

### 1. Manger varié

Cette allégation santé est la plus répétée dans les recommandations diététiques du monde entier. Nous avons besoin de plus de 40 nutriments pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, mais aucun aliment, à lui seul, ne peut les fournir tous. C'est pourquoi la consommation d'une large variété de produits alimentaires (incluant des fruits, des légumes, des céréales et des graines, de la viande, du poisson et de la volaille, des produits laitiers et des matières grasses), est nécessaire pour demeurer en bonne santé. Chaque aliment peut faire partie d'un régime sain, aucun n'est interdit, tout est question de quantité et de fréquence de consommation. Quelques études ont associé la diversité alimentaire avec la longévité. En tout cas, manger varié ajoute aussi au plaisir des repas et des casse-croûtes.

### 2. Manger régulièrement

L'acte de manger est un des grands plaisirs de la vie. Il est

donc important de prendre le temps de s'arrêter, de se détendre et de savourer les heures du repas et des collations. Planifier son alimentation empêche également de sauter un repas et assure une couverture journalière adéquate en nutriments. C'est particulièrement indispensable pour les écoliers, les adolescents et les personnes âgées.

Le petit déjeuner est sans doute le repas le plus important de la journée. Il aide l'organisme à démarrer au pied levé en fournissant de l'énergie après une nuit de jeûne. Le petit déjeuner pourrait aussi contribuer à contrôler le poids. Les repas sont aussi l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis. Aussi, pas de problèmes si vous faites 3 repas principaux ou 6 repas plus légers, l'objectif est de manger sainement...ce que l'on aime.

### 3. Equilibre et modération

Équilibrer son alimentation signifie se procurer en suffisance, mais pas en excès, chaque sorte de nutriment dont l'organisme a besoin. Si les portions demeurent raisonnables, aucune raison d'éliminer nos aliments favoris. Il n'existe pas de "bons" ou de "mauvais" aliments, seulement des bons ou des mauvais comportements alimentaires... N'importe quelle alimentation peut s'accorder avec un style de vie sain, pour autant qu'elle privilégie l'équilibre et la modération.

Des quantités modérées d'aliments puisés au sein de toutes les familles alimentaires garantissent un apport énergétique quotidien bien contrôlé. Si l'on prend une collation riche en graisse, il faut corriger le tir au repas suivant. Des exemples de tailles de portion raisonnables sont 75-100 g (la taille d'une paume) pour la viande, l'équivalent d'un fruit moyen, 1/2 tasse de pâtes crues ou une cuillère de crème glacée (50g). Les plats préparés en portions individuelles sont une alternative rapide et souvent pratique pour contrôler les calories ingérées au cours d'un repas. Un seul mot d'ordre: lire les emballages.



### 3. Ausgewogenheit und Mäßigung

Sich ausgewogen zu ernähren bedeutet einerseits, von jedem Nährstoff genug zu essen, andererseits jedoch nicht zu viel davon. Wenn die Essensportionen vernünftige Größen haben, ist es nicht notwendig, Lieblingsgerichte wegzulassen. Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Nahrungsmittel, nur gute oder schlechte Ernährungsweisen. Und gutes Essen und Trinken kann auch zu einem gesunden Lebensstil passen, wenn man Mäßigung und Ausgewogenheit im Auge behält.

Mäßiges Essen kann eine kontrollierte Energiezufuhr (Kalorienaufnahme) unterstützen und gewährleisten, dass keine übermäßigen Mengen eines Nahrungsmittels oder Nahrungsbestandteils gegessen werden. Wird beispielsweise ein Imbiss mit hohem Fettanteil gegessen, sollte bei der nächsten Mahlzeit etwas mit einem geringeren Fettanteil verzehrt werden. Beispiele für vernünftige Portionsgrößen von Fleisch sind Mengen von 75 bis 100 g (etwa die Größe einer Handfläche), ein mittelgroßes Stück einer Frucht, 75 g ungekochte Teigwaren oder eine Kugel Speiseeis (50 g). Fertigmahlzeiten geben auf der Verpackung oft praktische Hinweise auf die Portionsgröße und den Nährstoff- und Energiegehalt (Kalorien) des Menüs.

### 4. Ein gesundes Körpergewicht halten und sich dabei wohl fühlen

Das gesunde Körpergewicht ist individuell variabel und hängt von vielen Faktoren wie Geschlecht, Körpergröße, Alter und Erbanlagen ab. Ein zu hoher Anteil an Körperfett kommt dann zustande, wenn mehr Kalorien gegessen werden, als der Körper benötigt. Diese Extrakalorien können von allen Nahrungskomponenten stammen – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Alkohol –, Fett ist dabei jedoch die kalorienreichste Energiequelle.

Körperliche Bewegung und Sport sind ein guter Weg, überschüssige Energie (Kalorien) zu verbrennen. Darüber hinaus schaffen Bewegung und Sport Wohlbefinden. Die Botschaft ist eigentlich einfach: Wenn Sie zunehmen, essen Sie weniger und bewegen Sie sich mehr!



### 5. Verzichten Sie nicht auf Obst und Gemüse!

Viele Europäer halten sich nicht an die jüngsten Empfehlungen, wenigstens 5-mal am Tag Obst oder Gemüse zu essen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass zwischen dem Verzehr dieser Lebensmittelgruppe und einem sinkenden Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebsarten ein enger Zusammenhang besteht. Ein gesteigerter Verzehr von Obst und Gemüse wurde auch mit der Senkung von Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Die Leute sollten mehr frisches Obst und Gemüse essen, da diese Nahrungsmittel eine gute Quelle für Nährstoffe sind und die meisten davon auf natürliche Weise fett- und kalorienarm sind.

Ernährungswissenschaftler betonen zunehmend die Bedeutung von Obst und Gemüse, da sie „Pakete“ für Nährstoffe und andere gesunde Nahrungsbestandteile des Menschen sind. Die „Antioxydantien-Hypothese“ hat die Aufmerksamkeit auf eine Reihe von Mikronährstoffen – die Vitamine C und E sowie andere natürliche Schutzsubstanzen, die in Obst und Gemüse vorkommen – gelenkt. Den Carotin (Betacarotin, Lutein und Lycop), den Flavonoiden (weit verbreitete Phenolverbindungen, die in häufig verzehrten Obst- und Gemüsesorten wie Äpfeln oder Zwiebeln sowie in Getränken pflanzlichen Ursprungs wie Tee, Kakao oder Rotwein vorkommen) und den Phytoöstrogenen (im Prinzip Isoflavone und Lignane) wird eine nützliche und zuträgliche Rolle für die Gesundheit des Menschen zugeschrieben.

### 4. Un corps sain dans un esprit sain

Le poids idéal varie d'un individu à l'autre et dépend de beaucoup de facteurs comme le sexe, la taille, l'âge et l'hérédité.

Les poignées d'amour sont le signe évocateur d'une ingestion de calories plus élevée que le besoin. Ces calories excédentaires proviennent de plusieurs sources - les protéines, les graisses, les glucides ou l'alcool -, mais la graisse est la source la plus concentrée d'énergie.

Pratiquer une activité physique est un bon moyen d'augmenter les dépenses d'énergie, tout en contribuant au bien-être. Le message est très simple: si vous prenez du poids, mangez moins et bougez plus !

### 5. Ne pas oublier les fruits et les légumes

Beaucoup d'Européens ne consomment pas les cinq portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement. De nombreuses études ont montré un lien entre la consommation de végétaux et la prévention des maladies cardiovasculaires ou de certaines formes de cancer. Une consommation importante de fruits et de légumes serait

aussi associée à une diminution de la tension artérielle. Les fruits et les légumes sont une bonne source de nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres, antioxydants) et la majorité est naturellement pauvre en graisse et en calories. Alors, pourquoi s'en priver?

Les nutritionnistes accordent d'ailleurs aujourd'hui beaucoup plus d'attention aux fruits et aux légumes, en tant que principaux pourvoyeurs d'antioxydants. C'est le cas des vitamines C et E, mais aussi de bien d'autres substances naturellement protectrices: les caroténoïdes (le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène), les flavonoïdes (des composés phénoliques présents dans la plupart des fruits généralement consommés et des légumes, comme les pommes et les oignons ou des boissons aux extraits végétaux comme le thé, le cacao et le vin rouge) et les phyto-oestrogènes.

### 6. La base de l'alimentation repose sur les aliments riches en glucides

La plupart des recommandations nutritionnelles stipulent que l'alimentation apporte chaque jour au moins 55% des calories totales sous la forme des glucides. Plus de la moitié de





## 6. Basis der Ernährung: Nahrungsmittel, die reich an Kohlenhydraten sind

Die meisten Ernährungsrichtlinien empfehlen, dass mindestens 55 % der täglichen Kalorienzufuhr Kohlenhydrate sein sollten. Das bedeutet, dass wenigstens die Hälfte der täglichen aufgenommenen Nahrung aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchte, Bohnen, Früchte, Gemüse oder Zucker stammen sollte. Zusätzlich ist eine Auswahl von Vollkornbrot, Teigwaren und anderen Getreideprodukten hilfreich, um den Anteil an Ballaststoffen in der Nahrung zu erhöhen.

Obwohl der Körper alle Kohlenhydrate, egal aus welcher Nahrungsquelle sie stammen, in gleicher Art und Weise behandelt, werden Kohlenhydrate häufig in „komplexe“ und „einfache“ Kohlenhydrate eingeteilt.

Komplexe Kohlenhydrate, die wie alle Kohlenhydrate pflanzlicher Herkunft sind, werden als Stärke und Faserstoffe bezeichnet. Sie finden sich beispielsweise in Getreidekörnern, Gemüse, Brot, Samen, Hülsenfrüchten oder Bohnen und bestehen aus langen Ketten einfacher Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate (manchmal werden sie auch als einfacher Zucker bezeichnet) finden sich in Haushaltszucker, Früchten, Süßigkeiten, Marmeladen, Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Honig, Gelees und Sirops. Beide Arten, komplexe und einfache Kohlenhydrate, haben den gleichen Energiegehalt (4 kcal/g), und beide können für die Entstehung von Zahnkaries verantwortlich sein, speziell wenn die Mundhygiene unzureichend ist.

## 7. Trinken Sie viel Flüssigkeit!

Erwachsene benötigen täglich wenigstens 1,5 l Flüssigkeit zum Trinken und eventuell auch mehr, wenn es heiß ist oder man körperlich aktiv ist. Einfaches Trinkwasser ist eine gute Flüssigkeitsquelle, aber Abwechslung kann angenehm und gesund sein. Zur Auswahl stehen Getränke wie Säfte, Erfrischungsgetränke, Tee, Kaffee und Milch.

## 8. Fett in Maßen

Fett in Lebensmitteln ist ein Nährstoff, der wesentlich für die

Gesundheit ist. Fette liefern fertige Energie und ermöglichen es dem Körper, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K zu absorbieren, zu transportieren und zu speichern. Fettreiche Lebensmittel können die lebensnotwendigen „essenziellen Fettsäuren“ liefern, die der Körper selbst nicht produzieren kann. Ein Beispiel: Ölreiche Fische und Fischölsupplemente sind reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (n-3-PUFAs), Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese, zusammen mit den mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren (n-6-PUFAs) wie Linolensäure (LA) und Arachidonsäure (AA), müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Jedenfalls kann zu viel Fett – speziell solches, das gesättigte Fettsäuren enthält – zu kontraproduktiven Effekten für die Gesundheit führen. Die gesundheitlichen Folgen sind Übergewicht, überhöhter Cholesterinspiegel, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Eine Begrenzung der Fettaufnahme, besonders die der gesättigten Fette, ist die beste Empfehlung für eine gesunde Ernährungsweise – allerdings sollte Fett nicht völlig aus der Ernährung weggelassen werden. Die meisten Ernährungsempfehlungen geben als Richtlinie für die Fettaufnahme weniger als 30 % der Tageskalorien an, wobei weniger als 10 % aus gesättigten Fetten stammen sollten.

## 9. Moderater Salzkonsum

Salz (NaCl) besteht aus den Molekülen des Natriums und Chlors. Natrium kommt, als Nährstoff, auf natürliche Art



nos apports énergétiques journaliers doivent donc comporter des produits alimentaires comme les céréales, les légumineuses, les fruits, les légumes et le sucre et ses dérivés. En optant pour le pain complet, les pâtes et d'autres céréales complètes, on augmente considérablement la consommation de fibres alimentaires.

Bien que l'organisme assimile tous les glucides par la même voie physiologique, indépendamment de leur source, on les définit souvent en deux grandes catégories: les glucides "complexes" et "simples". Les glucides complexes provenant des plantes sont essentiellement l'amidon et les fibres alimentaires. Ils sont retrouvés, par exemple, dans les céréales (riz, pâtes,...), les légumes, le pain, les graines oléagineuses, les légumineuses et dans certains fruits. Ces glucides complexes consistent en de longues chaînes de glucides simples reliés entre eux.

Les glucides simples (parfois appelés sucres simples) sont présents, par exemple, dans le sucre de bouche, les fruits, les sucreries, les confitures, les soft-drinks, les jus de fruits, le miel, les sirops et les gelées. Les glucides complexes et les glucides simples fournissent tous deux la même quantité d'énergie (4 kcal/g) et contribuent aussi à l'apparition des caries dentaires, particulièrement si l'hygiène buccale est déficiente.

## 7. Boire des liquides en abondance

Chaque adulte a besoin d'au moins 1,5 l de liquide quotidiennement, et même plus encore s'il fait chaud ou au cours d'un effort physique. L'eau plate est la seule boisson essentielle, mais la variété ajoute le plaisir et parfois quelques atouts santé. Il faut alors choisir des alternatives comme les jus de fruits, le thé, le café, le lait et les soft-drinks light.

## 8. Manger moins gras, manger mieux gras

La graisse est un nutriment essentiel à la santé. Elle constitue une réserve importante d'énergie et permet au corps humain d'absorber, de faire circuler et de stocker les vitamines liposolubles (A, D, E et K). Les produits alimentaires contenant de la graisse sont nécessaires pour fournir "des acides gras essentiels" que le corps ne peut pas synthétiser, tout du moins en quantités suffisantes. A titre d'exemple, les poissons gras et les suppléments à base de graisses marines



sont les principales sources de notre alimentation en acides gras oméga-3: l'acide alpha linoléique (ALA), l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces acides gras, tout comme les acides gras oméga-6, l'acide linoléique (LA) et l'acide arachidonique (AA), doivent être consommés chaque jour dans le cadre d'un régime équilibré.

Cependant, trop de graisses, en particulier trop de graisses saturées, augmentent le taux de cholestérol et le poids corporel et accroissent le risque de maladies cardiovasculaires ainsi que le développement de certains cancers.

Il faut donc limiter les quantités de graisses consommées sur une journée, en particulier les graisses saturées. Les nutritionnistes recommandent un apport énergétique quotidien inférieur à 30 % des calories totales, dont moins de 10 % sous la forme de graisses saturées.

## 9. Modérer l'usage de la salière

Le sel (NaCl) se compose d'un atome de sodium et d'un atome de chlore. Le sodium est un nutriment présent naturellement dans beaucoup de produits alimentaires. Le sodium

und Weise in vielen Nahrungsmitteln vor. Natriumchloride sind wichtig, da sie die Flüssigkeitsbilanz des Körpers aufrechterhalten und den Blutdruck regeln.

Der Körper der meisten Menschen scheidet jedes Übermaß an Natriumchlorid direkt wieder aus, dennoch kann es bei einigen Personen zu einer Erhöhung des Blutdrucks kommen. Eine Reduktion der mit der Nahrung aufgenommenen Salzmenge kann bei salzempfindlichen Personen das Risiko von Bluthochdruck reduzieren. Die Zusammenhänge zwischen Salzaufnahme und Blutdruck sind immer noch nicht gänzlich geklärt, weshalb Betroffene ihren Arzt konsultieren sollten.

### 10. Jetzt beginnen und Veränderungen schrittweise durchführen

Veränderungen führt man am besten allmählich durch, indem man beginnt, zunächst eine und schließlich mehrere Portionen Obst oder Gemüse am Tag zu essen, die Größe der Essensportionen zu reduzieren oder mehr Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren, indem man beispielsweise Treppen steigt, statt mit dem Lift zu fahren. So lassen sich Veränderungen leichter durchführen und dauerhaft beibehalten.

### Warum ist körperliche Aktivität so wichtig?

Die Empfehlung, körperlich aktiver zu sein, geht Hand in Hand mit der allgemeinen Empfehlung nach einem gesunden Lebensstil, da diese sowohl die Energiebalance als auch das Risiko lebensstilabhängiger Krankheiten beeinflussen. In den vergangenen Jahren wurde in verschiedenen Positionspapieren die Bedeutung maßvoller körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit betont. Diese Berichte weisen darauf hin, dass körperliche Aktivität von wenigstens 30 Minuten täglich das Risiko, übergewichtig zu werden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck oder Darmkrebs zu bekommen – alles Faktoren, die zur Krankheits- und Sterblichkeitsrate in Europa beitragen –, verringern können.

Zusätzlich gilt sowohl für Kinder als auch für

Erwachsene: Körperliche Aktivität führt zu Verbesserungen der Beweglichkeit, Ausdauer, Agilität des Koordinationsvermögens; sie stärkt die Knochen und Muskeln, verringert den Fettanteil des Körpers, die Blutfette, den Blutdruck und reduziert bei Frauen das Risiko für Hüftfrakturen. Durch körperliche Aktivität fühlt man sich physisch besser und fördert eine positive geistige Sicht.

Die Steigerung der körperlichen Aktivitäten ist in jeder Altersgruppe notwendig und die Empfehlungen gehen dahin, dass sich Erwachsene an den meisten Tagen der Woche, besser jedoch täglich, wenigstens 30 Minuten bewegen sollen.

### Welche Personengruppen sind für die Förderung eines gesunden Lebensstils verantwortlich?

Die Verantwortung für die Förderung gesunder Essensgewohnheiten und die Verbesserung des Niveaus körperlicher Aktivitäten muss die aktive Teilnahme vieler Gruppen umfassen – Regierung, Gesundheitsberufe, Nahrungsmittelindustrie, Medien und Verbraucher sind die wichtigsten. Es gibt eine gemeinsame Verantwortlichkeit für eine gesunde Ernährung, die wenig Fett, viele komplexe Kohlenhydrate und große Mengen an frischem Obst und Gemüse enthält und die Hand in Hand mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität geht.

Letzten Endes ist es jedoch die Entscheidung des Verbrauchers, welches Essen er auswählt, und die Auswahl wiederum wird durch eine große Anzahl von Faktoren wie Qualität, Preis, Geschmack, Gewohnheit, Verfügbarkeit und Bequemlichkeit beeinflusst. Die Erziehung der Verbraucher, die Ausarbeitung und die Durchführung von ernährungsbezogenen Richtlinien, die Lebensmittelkennzeichnung, die Ernährungserziehung in Schulen und die vermehrte Gelegenheit zu körperlicher Aktivität können helfen, das ernährungsbedingte Wohlbefinden der Bevölkerung zu steigern.

et le chlore sont indispensables pour maintenir stables le milieu hydrique intérieur et la tension artérielle.

Pour la plupart des individus, la quantité de sodium consommée importe peu, mais chez certaines personnes, l'excès de sodium peut augmenter la tension artérielle. La réduction de la consommation de sel chez les personnes dites «sensibles au sel» contribue à réduire le risque d'hypertension artérielle. Le rapport entre la consommation de sel et la tension artérielle est cependant encore peu clair et les individus concernés doivent donc consulter leur médecin.

### 10. Commencer maintenant - et effectuer des changements progressifs

Corriger progressivement les mauvaises habitudes en mangeant, par exemple, une ou plusieurs portions de fruits et légumes par jour, en diminuant la taille des portions ou en prenant les escaliers à la place de l'ascenseur, sont autant de mesures très simples à appliquer.

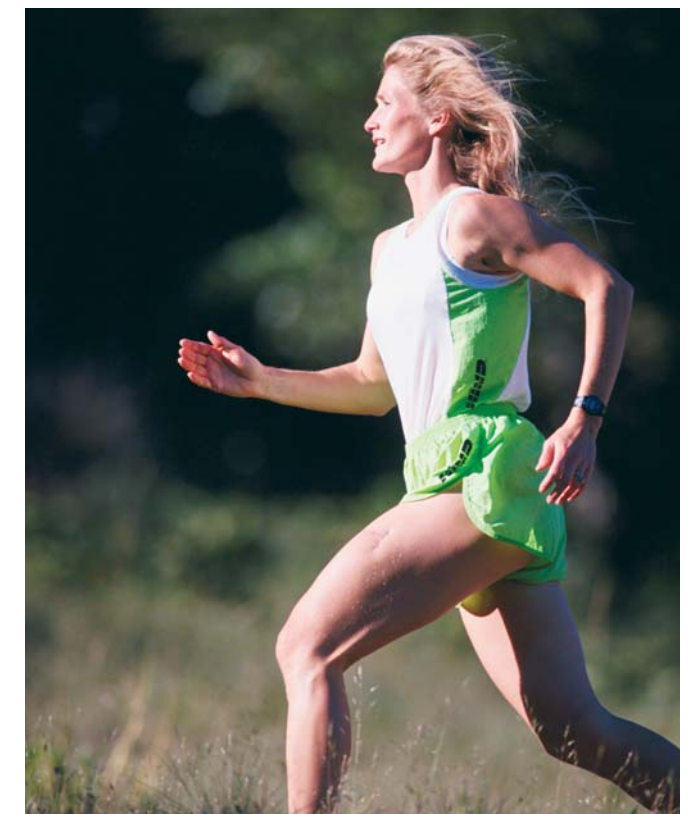
### Pourquoi l'activité physique est-elle si importante?

Augmenter son activité physique est bénéfique pour la santé, en raison de son influence sur la balance énergétique et sur le risque de maladies. Au cours de ces dernières années, plusieurs journaux spécialisés ont exposé l'importance d'une activité physique modérée pour le maintien de la santé. Les études indiquent qu'un effort physique d'au moins 30 minutes par jour diminue le risque d'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension et le cancer du côlon, les principales maladies qui contribuent fortement à la morbidité et la mortalité en Europe. De plus, tant chez les enfants que chez les adultes, l'activité physique est associée à une amélioration de la souplesse, de l'endurance, de l'agilité et de la coordination, de la solidité du squelette et des muscles, à une moindre adiposité, à des taux de lipides sanguins plus faibles, à une tension artérielle plus basse et à un risque moindre de fracture de la hanche chez les femmes. Enfin, bouger, faire du sport aide à se sentir bien dans son corps et dans sa tête. L'augmentation de l'activité physique est recommandée pour toutes les tranches d'âge sur la base d'au moins 30 minutes quotidiennes, la plupart des jours de la semaine.

### Qui est responsable de la promotion de la santé?

La responsabilité des campagnes de promotion sur l'alimentation équilibrée et l'augmentation des niveaux d'activité physique implique la participation active des gouvernements, des professionnels de la santé, de l'industrie alimentaire, des médias et... des consommateurs! La responsabilité est donc partagée et comprend la promotion, au sein d'une vie active, d'une alimentation saine, pauvre en graisses, riche en glucides complexes et qui fait la part belle aux fruits et légumes.

En fin de compte, cependant, ce sont toujours les consommateurs qui ont leur dernier mot et leurs choix sont influencés par un grand nombre de facteurs comme la qualité, le prix, le goût, la tradition, la disponibilité et la commodité. L'éducation du consommateur, le développement et la mise en oeuvre d'une alimentation basée sur des recommandations nutritionnelles, l'étiquetage alimentaire, l'enseignement de la nutrition à l'école et l'accroissement des opportunités pour la pratique d'un sport peuvent tous contribuer à améliorer le «bien-être» alimentaire des individus.





## RELAIS POUR LA VIE



### 1. Introduction

Comme de nombreuses ligues européennes contre le cancer, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a décidé de lancer en 2006, avec le support de l'American Cancer Society, l'événement « Relay For Life » ou « Relais pour la Vie » au Luxembourg. Relais pour la Vie est né en 1985 à Tacoma, Washington (USA) où un médecin a couru pendant 24 heures dans un stade et récolté des fonds pour venir en aide aux patients atteints de cancer.

De nos jours, Relais pour la Vie a lieu aux Etats-Unis (dans plus de 4.200 communautés), en Australie, au Canada et débute dans de nombreux pays européens (Allemagne, Angleterre, Belgique, Italie, Portugal, etc), les organisateurs étant les ligues contre le cancer.

Relais pour la Vie va devenir **l'activité de solidarité par excellence** de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

### 2. Relais pour la Vie: une fête de solidarité

Il s'agit d'une célébration de la vie pour les patients ayant ou ayant eu un cancer ainsi que d'un hommage aux êtres chers décédés.

Il permet de montrer la solidarité de la société envers les patients atteints de cancer et son intérêt pour la lutte contre le cancer.

C'est en relevant un défi, **courir ou marcher pendant 12 heures**, que des équipes de 10 à 20 personnes vont montrer leur soutien : un membre de chaque équipe va marcher ou courir à tour de rôle, prendre le relais. Les équipes doivent être représentées sans relâche pendant 12 heures : elles symbolisent les personnes atteintes de cancer qui doivent lutter contre la maladie.

Lors du diagnostic (début) du parcours, les patients (équipes) ont une bonne condition physique et sont entourés de beaucoup de personnes mais, tout au long de leur lutte (parcours), les patients (équipes) s'épuisent et se sentent de plus

en plus isolés, mais finalement, ils retrouvent de l'énergie et des personnes commencent de nouveau à les entourer.

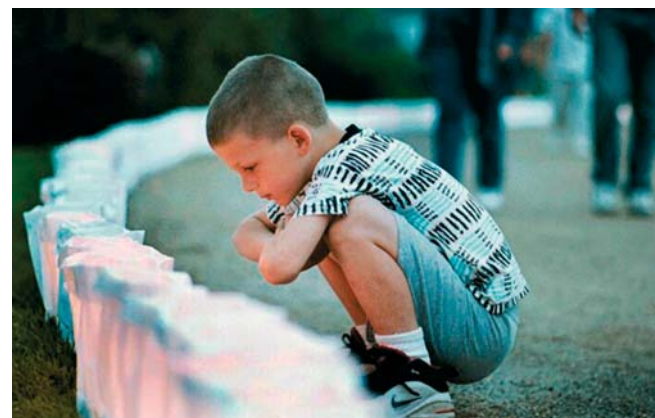
Relais pour la Vie est **une fête qui célèbre les chances de guérir** et les possibilités de combattre le cancer.

### 3. Relais pour la Vie: l'événement

Concrètement, Relais pour la Vie doit avoir lieu au minimum pendant 12 heures et :

- commencer par une **Cérémonie d'ouverture** suivie par un **Tour d'honneur** des personnes concernées par le cancer (patients, familles, proches).
- continuer par la marche ou par la **course des équipes** (minimum 10 personnes), dont au moins une personne de l'équipe marche (ou court) sur la piste pendant toute la durée de l'événement.
- comprendre une **Cérémonie des Bougies** où, en l'honneur des défunts, des patients guéris ou des patients en cours de traitement, des bougies sont allumées le long de la piste.
- finir par une **Cérémonie de clôture**.

Pendant toute la durée du Relais pour la Vie, chacun pourra s'informer sur le cancer (stands d'information, mini-conférences, sensibilisation, etc), manger et boire, encourager les participants, participer à des animations - le tout dans un environnement sans tabac.



Les équipes constituées de minimum 10 personnes pourront s'inscrire à l'avance dans une des trois catégories suivantes: **entreprises, associations ou privés**.

Un **trophée "Relais pour la Vie"** sera décerné dans chaque catégorie.

De plus, les diverses équipes pourront récolter des fonds avant l'événement et organiser des activités ou des ventes durant l'événement.

### 4. Relais pour la Vie: les objectifs

Relais pour la Vie permet d'atteindre plusieurs objectifs:

- montrer sa solidarité envers les patients atteints de cancer
- honorer les êtres chers décédés par cette maladie
- éduquer et informer sur le cancer
- soutenir l'aide financière pour des patients atteints de cancer au Luxembourg

### 5. Relais pour la Vie: appel aux entreprises et institutions

Vous souhaitez passer une journée sportive et de détente avec vos collègues de travail et vous engager socialement?

Alors contactez-nous, formez une ou plusieurs équipes de votre entreprise (minimum 10 à 20 personnes) et participez au premier Relais pour la Vie au Luxembourg.

### 6. Relais pour la Vie: appel aux associations et clubs sportifs

Vous recherchez une activité à faire avec les membres de votre association ou de votre club sportif et à vous engager socialement, alors contactez-nous. Vous pouvez constituer une équipe de 10 à 20 personnes, tenir un stand de vente (aliments, objets, etc) au profit du Relais pour la Vie ou nous aider d'une manière ou d'une autre en participant au premier Relais pour la Vie au Luxembourg. N'hésitez pas à nous contacter.

### 7. Relais pour la Vie: appel aux personnes privées

En tant que famille, amis, étudiants, vous souhaitez courir ou marcher pour montrer votre solidarité envers les personnes atteintes de cancer: vous pouvez participer dans la catégorie "Personnes privées".

### 8. Relais pour la Vie: appel aux bénévoles

Vous souhaitez nous aider le jour même sur place et/ou faire de la publicité pour recruter des équipes? Contactez-nous.

#### Qui contacter?

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer :  
Tél.: 45 30 331 ou [relaispourlavie@cancer.lu](mailto:relaispourlavie@cancer.lu)

*Diane Wolter, coordinatrice du projet Relais pour la Vie*  
*Claudia Gaebel, gestionnaire du projet Relais pour la Vie*

## RELAIS POUR LA VIE: OÙ ET QUAND?

**DIMANCHE 19 MARS 2006**  
**de 10 heures à 22 heures**

**D'COQUE - Luxembourg- Kirchberg**



# TRAITEMENT DU CANCER ET ARRÊT TABAGIQUE

L'arrêt du tabagisme fait partie intégrante du traitement  
des cancers pulmonaires, ORL et mammaires

DR JEAN-CLAUDE SCHNEIDER, Vice-Président de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

L'on sait bien que c'est la prévention du tabagisme qui est le traitement de loin le plus efficace du cancer du poumon, car le tabac est responsable de plus de 90% des cancers du poumon. Il est par contre moins connu que l'arrêt du tabagisme est un important traitement curatif du cancer bronchique à côté des stratégies thérapeutiques usuelles. En effet, il a été démontré que la survie sans maladie de fumeurs atteints de cancer pulmonaire à petites cellules était meilleure si l'arrêt du tabac précédait la maladie, plus réduite si l'arrêt survenait au moment du diagnostic et nettement réduite en l'absence d'arrêt. De même en ce qui concerne les cancers ORL, il existe une diminution d'environ 30% des chances de guérison chez les patients qui continuent de fumer. En outre, les femmes bénéficiant d'une radiothérapie pour cancer du sein et qui continuent de fumer, augmentent le risque de cancer du poumon

induit par ce traitement, contrairement aux femmes qui ne fument pas et chez lesquelles la radiothérapie n'augmente pas le risque de cancer de poumon. Des études montrent par ailleurs que le risque d'un second cancer après guérison d'un cancer pulmonaire à petites cellules est multiplié par 3 en cas de poursuite des habitudes tabagiques.

D'après les conclusions de nombreuses études, il est donc indispensable d'inclure la cessation tabagique dans le traitement curatif, ce sevrage améliorant le pronostic de manière équivalente et même plus que beaucoup de traitements lourds avec d'importants effets secondaires. Il faut donc que les pneumologues, les oncologues et les médecins généralistes s'occupent de cet aspect de la maladie cancéreuse en se basant sur les recommandations d'aide à l'arrêt du tabac.



## LE CONCOURS "MISSION NICHTRAUCHEN" 2005 / 2006

Dans le cadre du projet européen «Smokefree Schools» de la Commission Européenne, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer organise au Luxembourg depuis novembre 1999 un concours pour **les classes non-fumeurs dans les lycées**. Il s'agit d'un concours qui s'adresse aux classes d'élèves de 12 à 16 ans. Le but est d'empêcher les jeunes de fumer ou au moins de reculer l'âge d'accès au tabagisme.

Toute classe participante doit s'engager à **rester non-fumeur pendant 6 mois** (limite de tolérance de 10%). L'intérêt essentiel de cette action est que le **tabagisme**

**reste à l'ordre du jour pendant 6 mois** pour les jeunes de la tranche d'âge où le risque de devenir fumeur est très grand. Il revient un grand mérite aux enseignants qui doivent se tenir aux règles et investir du temps pour ce concours.

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer prend en charge toute la gestion, l'organisation et le suivi du concours et c'est pour la 7<sup>ème</sup> année consécutive, qu'elle lance ce concours en octobre dans les lycées avec le soutien de la Commission Européenne et du Ministère de l'Education Nationale et de la Formation Professionnelle.

# FUMER= INHALER CES PRODUITS



## Déroulement du concours

Le concours commence début novembre 2005 et se termine début mai 2006. La classe doit être (et rester) non-fumeur à partir de début décembre jusqu'à début mai avec une limite **de tolérance de fumeurs de 10%**.

Un enseignant prend la classe en charge pour assurer le suivi pendant 6 mois.

a) Les élèves signent un **contrat de classe** (poster) à afficher dans la salle de classe.

b) En plus, les élèves obtiennent un **contrat individuel** ainsi qu'une **lettre d'information pour leurs parents**.

c) Une fois par semaine, les élèves vont indiquer (anonymement) à leur professeur s'ils ont fumé ou non. Pour chaque semaine passée sans fumer, un **autocollant** sera collé sur le contrat.

d) A la fin de chaque mois non-fumeur, une **carte-réponse mensuelle** doit être renvoyée à la Fondation pour témoigner de l'état non-fumeur de la classe.

e) A la fin du concours, toutes les classes finalistes sont invitées à une grande **fête anti-tabac** et trois d'entre elles vont être tirées au sort pour devenir les **lauréats du concours**. Un tirage au sort au niveau européen a également lieu.

## Appel aux enseignants

Si vous êtes enseignant dans un lycée, cet appel vous concerne!

Sensibilisez vos élèves aux dangers du tabagisme, voire motivez-les à s'arrêter de fumer. Pour cela, quoi de mieux que de participer avec votre classe au concours «Mission Nichtrauchen» - cela demande peu d'efforts et pourra rapporter gros – surtout si vos élèves restent non-fumeurs.

Pendant 6 mois, vous recevrez Newsletters et carte-réponses, avec à la clé la possibilité de participer fin mai à notre grande Fête Antitabac. Notre Rallye "Champion Ouni Tubak", des animations et une remise des prix vous y attendent, à condition que votre classe gagne son pari!

Vous voulez inscrire votre classe? Téléphonnez-nous au 45 30 331 ou écrivez-nous à flcc@pt.lu.

Pour tout renseignement ou inscription:  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
Tél : 45 30 331

Date limite des inscriptions : le 21 octobre

## Bilan des 6 dernières années

	1999-2000	2000-2001	2001-2002	2002-2003	2003-2004	2004-2005
<b>Classes inscrites</b>	131	165	135	144	153	162
<b>Elèves inscrits</b>	2.655	3.278	2.800	2.939	3.062	3.387
<b>Enseignants inscrits</b>	95	123	106	102	96	109
<b>Classes finalistes</b>	103	92	75	82	99	119



# MISSION NICHTRAUCHEN

## FÊTE ANTI-TABAC POUR LES CLASSES FINALISTES

A l'occasion de la journée mondiale sans tabac du 31 mai, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avait invité toutes les classes finalistes du concours "Mission Nichtrauchen 2004/2005" à une grande fête anti-tabac. Ce sont donc les représentants de 119 classes finalistes sur les 162 participantes qui sont venus avec leurs enseignants à la place d'Armes à Luxembourg. Près d'un millier d'élèves ont participé au rallye "Champion ouni Tubak", et ceci grâce à l'aide et à l'engagement de nombreux bénévoles de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Après le rallye, les jeunes ont pu admirer le spectacle de deux célèbres non-fumeurs engagés et convaincus: le magicien David Goldrake et l'homme le plus fort du monde, Georges Christen.

Une équipe a remporté un prix pour leur travail réalisé en classe: un squelette fumeur dans un cercueil entièrement réalisé en paquets de cigarettes (voir page 20), une autre équipe pour son déguisement original.

Finalement, les classes finalistes du concours ont assisté avec impatience au tirage au sort des 3 classes gagnantes et à la remise des prix.

Le tirage au sort a désigné les classes gagnantes (et l'enseignant responsable) suivantes:

### 1. Classe 7ADAPT du Lycée Classique d'Echternach, enseignant Guy Schartz

Prix: un weekend de classe à Lultzhausen ainsi que pour chaque élève un sac à dos "Be smart- Don't start" et une entrée de cinéma

### 2. Classe VII 07 du Lycée Michel Rodange Luxembourg, enseignante Denise Schweitzer

Prix: pour chaque élève un sac à dos "Be smart- Don't start" et une entrée de cinéma

### 3. Classe V mod-4 du Lycée Classique d'Echternach, enseignant Jean-Claude Degrell

Prix: pour chaque élève un sac à dos "Be smart- Don't start"



**Classe 7ADAPT**  
du Lycée Classique  
d'Echternach



**Classe VII 07**  
du Lycée  
Michel Rodange  
Luxembourg



**Classe V mod-4**  
du Lycée Classique  
d'Echternach



David Goldrake  
en action



Georges Christen, toujours aussi spectaculaire



**Merci**  
aux enseignants qui  
ont accompagné  
leurs élèves



Les classes finalistes lors du tirage au sort

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer remercie la Commission Européenne, le SCRIPT du Ministère de l'Education Nationale et de la Formation Professionnelle et le groupe Utopia pour leur participation aux premiers prix. Elle remercie aussi les nombreux commerçants et restaurateurs du Centre-Ville pour les cadeaux offerts aux participants du rallye, ainsi que Soutirages Luxembourgeois et la Provençale qui ont mis gracieusement à disposition des jeunes de l'eau et respectivement des pommes.



## Lettre d'une classe participante au concours 2004 / 2005



*A la Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer,*

*Permettez-nous de vous présenter notre projet dans le cadre de la "Mission Nichttrauchen" 2004/2005. Nous avons, ensemble avec notre régent Monsieur Richard Frank, eu l'idée de construire un cercueil formé uniquement de paquets de cigarettes. Pour ce faire, nous avons collecté des paquets vides ou non auprès de nos proches et nous en avons profité pour les sensibiliser grâce aux précieuses informations que vous nous avez fournies à travers les lettres mensuelles. Nous savons que cette année, il n'y aura plus de prix pour le projet le plus innovateur, mais nous étions d'avis qu'il ne faut pas toujours être récompensé et voilà pourquoi nous avons pris la décision de faire de notre mieux pour mener une lutte anti-tabac.*

*Merci de nous avoir donné la possibilité de connaître les dangers du tabac. Sur les 22 élèves de notre classe, aucune n'a touché à la cigarette et c'est pour nous déjà une grande victoire. En plus quatre élèves ont réussi à détourner leurs parents de la cigarette.*

*Merci pour votre engagement contre le cancer!!!*

*Nous espérons vous rencontrer mardi prochain lors du rallye anti-tabac.*

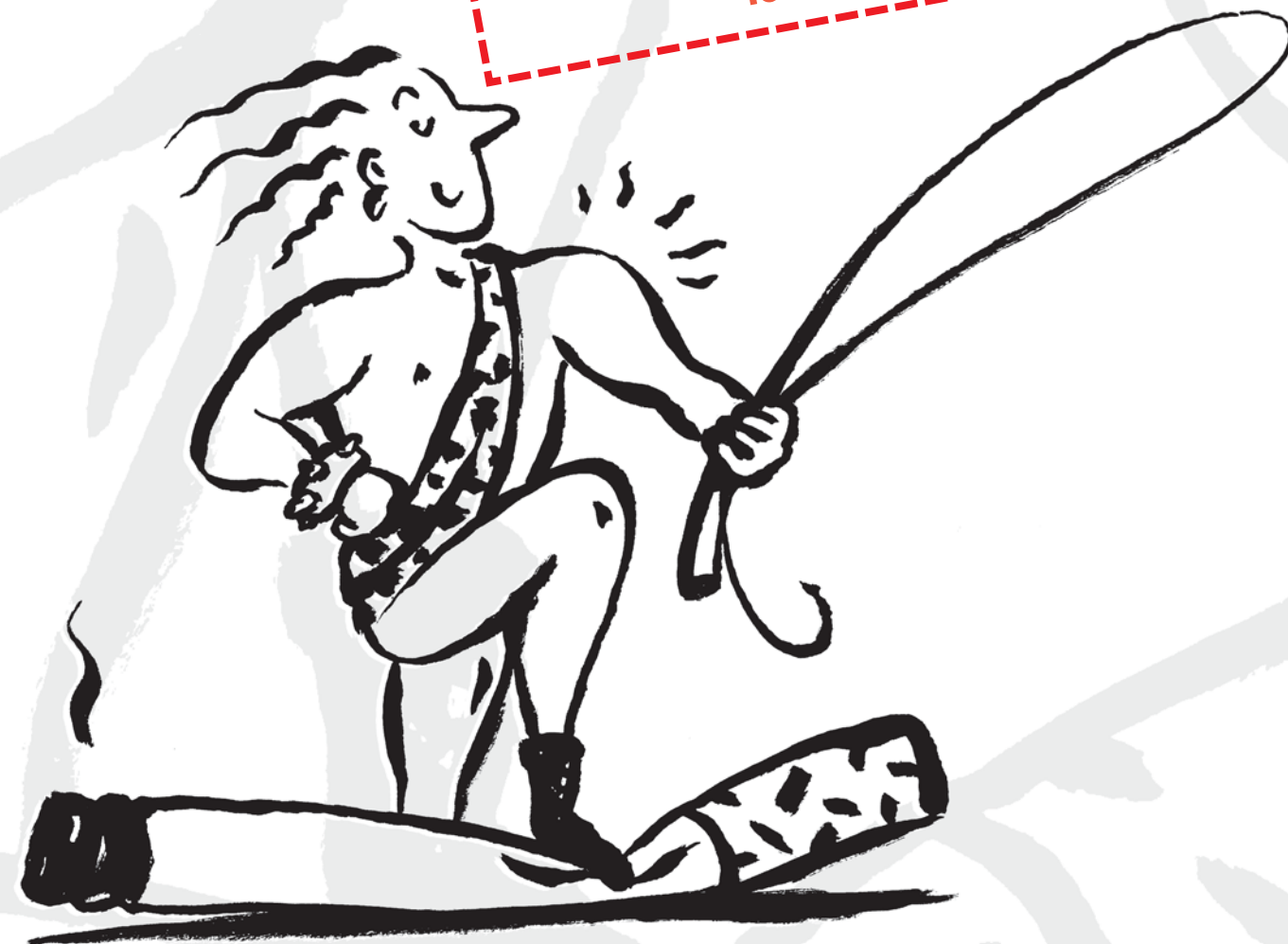


*La classe de la 7eST1  
du Lycée technique privé  
Sainte-Anne d'Ettelbruck*

# TABAC-STOP

## COMMENT VOUS LIBÉRER DE LA CIGARETTE

*Cette brochure est disponible gratuitement en français auprès  
de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
Die deutsche Version dieser Brochüre ist kostenlos bei der  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer erhältlich.  
Tel. 45 30 331*



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER



## MIT KINDERN ÜBER KREBS REDEN

**GISELA TOMI**, Dipl.- Psychologin der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

Eine Krebserkrankung erschüttert nicht nur das Leben der direkt betroffenen Person. Partner und Kinder sind ebenso betroffen, auch ihnen wird der Boden unter den Füßen weggezogen. Angst und Unsicherheit sind die Folge. Häufig muss der Familienalltag neu organisiert werden. Dabei stellen sich viele praktische Fragen: Wer kann den Erkrankten zur Therapie fahren? Wer bringt die Kinder zum Musikunterricht oder kocht Essen? Wer betreut die Kinder bei den Hausaufgaben? Wer liest die Gutenachtgeschichte vor? Neben den Ängsten, Sorgen und Verpflichtungen bleibt den Erwachsenen meist nicht viel Zeit und Aufmerksamkeit für die Kinder. Aber auch ihre Welt gerät aus den Fugen. Ihre Angst kann sich auf manchmal schwer nachvollziehbare Art äußern. Wenn Erwachsene das Verhalten nicht richtig einordnen können, besteht die Gefahr, dass sie mit ihren Reaktionen die Unsicherheit ihres Kindes verstärken. Jedes Kind sorgt sich und kann beträchtliche Ängste entwickeln. Es ist wichtig, diese ernst zu nehmen.

### Offen miteinander umgehen

Der ganzen Familie hilft es, einen offenen Umgang mit der Krankheit und ihren Konsequenzen zu finden. Wenn die Eltern sich selbst, ihren Gefühlen und Fragen gegenüber offen sind und mit ihren Ängsten umgehen können, überträgt sich das auch auf das Kind. Studien haben gezeigt, dass nicht das Ereignis selbst entscheidend ist für die Bewältigung, sondern wie damit umgegangen wird. Offenheit vermittelt den Kindern die dringend benötigte Sicherheit. Offenheit bedeutet konkret: Dem Kind die Gewissheit vermitteln, seine Fragen gleich welcher Art stellen zu dürfen und eine Antwort zu erhalten.

### Die Wahrheit sagen

Selbst kleine Kinder haben feine Antennen für die Unruhe ihrer Eltern. Werden sie nicht informiert, können sie ausschweifende Fantasien entwickeln. Dabei kann ihre Fantasie die Realität in einem völlig unerwarteten Ausmaß

übertreffen. Die Kinder befinden sich in einer verworrenen Situation: Einerseits spüren sie, dass etwas nicht in Ordnung ist, andererseits tun die Eltern so, als sei nichts geschehen. Sie reagieren mit Selbstzweifeln, Unsicherheit und Misstrauen sich selbst und den Eltern gegenüber. Wenn die Wahrheit durch einen dummen Zufall ans Licht gelangt, erleben sie dies als Vertrauensbruch: „Meine Eltern vertrauen mir nicht, ich kann mich nicht mehr auf sie verlassen.“

### Der Zeitpunkt für ein Gespräch

Das Kind sollte so rasch wie möglich informiert werden, spätestens dann, wenn sich in seinem Alltag konkret etwas verändert. Der Schock der Diagnose lässt sich nicht verbergen, aber der Zeitpunkt für ein Gespräch sollte gut gewählt sein. Achten Sie darauf, dass Sie Ruhe zum Kuscheln und Schmusen haben und Zeit haben, um auf Fragen zu antworten. Jugendlichen gegenüber ist es wichtig, als Eltern die Initiative zu einem Gespräch selbst zu ergreifen. Ihr Kind wird wahrscheinlich nicht auf Sie zukommen, da es zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist.

### Altersgerecht informieren

Geben Sie Ihren Kindern Informationen, die an ihren Wissensdurst und Entwicklungsstand angepasst sind. Bedenken Sie dabei, dass die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern in einem bestimmten Alter begrenzt ist. „Nicht alles auf einmal“ lautet dabei die Devise. Viele Jugendliche suchen sich im Internet Informationen und setzen sich damit einer unübersichtlichen Menge nicht immer vertrauenswürdiger Informationen aus. Sie benötigen unter Umständen Hilfe, die Informationen zu verarbeiten. Wichtig ist, dass es in Gesprächen über die Krebserkrankung nicht nur darum geht, Sachverhalte zu klären, sondern dass auch Gefühle, sowohl die Ihren als auch die Ihres Kindes, Raum finden. Natürlich fällt es dabei sehr viel leichter zu sagen: „Bei der Chemotherapie fallen mir die Haare aus“ als: „Ich muss viel weinen und



habe Angst.“ Ihrem Kind wird es leichter fallen, seine eigenen Gefühle zu zeigen, wenn auch Sie Gefühle zulassen können. Dabei ist es natürlich wichtig, eine Balance zu finden, die Kinder einerseits nicht mit Gefühlen zu überschütten und andererseits aber am Erleben der Erwachsenen teilhaben zu lassen.

### Soll man andere informieren?

Aus der verständlichen Abneigung gegen falsches Mitleid heraus scheuen sich viele Betroffene davor, andere zu informieren. Das Gefühl, etwas nicht sagen zu dürfen, bedeutet jedoch eine große Anspannung für ein Kind und erhöht somit seine Belastung. Auch ist es wichtig, Lehrer oder Erzieher zu informieren, da sich Verhaltensänderungen des Kindes häufig zuerst in der Schule zeigen. So können diese sich die möglichen Auffälligkeiten erklären und angemessen reagieren.

### „Krebsfreie Zone“

Schaffen Sie sich eine Ruheinsel, eine Zeitspanne, in der nicht über den Krebs gesprochen wird. Planen Sie feste

Zeiten ein, in denen Sie nur für ihre Kinder da sind und nutzen Sie diese Zeit zum Spielen, Spaziergehen oder Schmusen. Solche „Pausen von der Krankheit“ helfen sowohl Ihnen als auch Ihren Kindern.

### Sie wissen nicht, wie Sie mit Ihren Kindern reden sollen?

Es gibt viele Gründe, die es in dieser belastenden Situation schwer machen, das Gespräch mit den Kindern zu suchen. Manche Eltern befürchten, die Kontrolle über sich zu verlieren, in Tränen auszubrechen und das Kind noch mehr zu belasten. Falls Sie nicht mit Ihrem Kind sprechen können, ist es sinnvoll, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Dort können Sie Hilfestellung im Umgang mit Ihren Kindern erhalten.

**Ausführlichere Informationen zum Thema „Mit Kindern über Krebs reden“ können Sie unserer neuen Broschüre „Unterstützung während der Krankheit“ entnehmen, die kostenlos erhältlich ist unter: 45 30 33-1.**



## NEUE BROSCHÜRE „UNTERSTÜTZUNG WÄHREND DER KRANKHEIT“



Die Mitarbeiterinnen des psychosozialen Dienstes der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer haben in den letzten Jahren mehrere Hundert Krebspatienten sowie deren Familien und Angehörige betreut.

Dabei handelt es sich nicht nur um eine zwischenmenschliche Hilfe, sondern gleich-

zeitig um eine professionelle Unterstützung, da die Stiftung seit jeher viel Wert darauf legt, ihre Mitarbeiterinnen durch Fortbildungen im Ausland im Bereich der Psychoonkologie auf dem „neuesten Stand zu halten“, damit sie die erworbenen Kenntnisse in ihre Arbeit mit einfließen lassen.

Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung hat Barbara Strehler, Verantwortliche der psychosozialen Abteilung, im Laufe der Jahre zahlreiche Artikel für den Info-Cancer verfasst, die auch anderen Patienten und deren Angehörigen eine wertvolle Hilfe angesichts einer Krebserkrankung sein können. Die Stiftung hat alle diese Artikel nun in einer neuen Patientenbrochure vereint, die in der Reihe „Leben mit Krebs“ erschienen ist.

Mit der Mitteilung an Krebs erkrankt zu sein, beginnt für Patienten eine Zeit voller Zweifel, Unsicherheiten und Ängste. Die Alltagsroutine wird abrupt durchbrochen. Diagnose und Behandlung belasten den Erkrankten körperlich und seelisch und zehren an seinen Kräften.

Von medizinischer Seite her wird ein Behandlungsweg vorgeschlagen, ein Therapieplan erstellt, aber im seelischen Bereich bleiben viele Fragen offen: „Wie kann ich meine Ängste bewältigen? Ist es „normal“, so heftig zu reagieren? Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe, nicht mehr aus dem Tunnel herauszukommen? Ist die Krankheit vielleicht doch psychisch bedingt? Wie kann ich mit mei-

nen Kindern über die Krankheit sprechen? Wie mit meinem Partner? Lohnt es sich, eine auf dem Gebiet der Krebserkrankungen geschulte psychologische Fachkraft (Psychoonkologe) hinzuzuziehen?“

Im Dschungel dieser und vieler anderer Fragen fühlen sich Betroffene häufig überfordert. Auf der Suche nach Orientierung ist es nicht immer einfach, seriöse Antworten zu finden.

Auch für die Angehörigen verändert sich angesichts der Diagnose und Behandlung der Alltag dramatisch. Psychische Belastung, ausgelöst durch Angst und Unsicherheit, und eine vermehrte zeitliche Beanspruchung durch die Übernahme zusätzlicher Aufgaben zehren an den Kräften: „Was ist in solchen Situationen zu beachten, um trotzdem die innere Balance zu halten? Wie kann ich meinen erkrankten Partner am besten unterstützen?“

Die neue Broschüre der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer behandelt ausführlich viele psychologische Aspekte rund um das Thema Krebs. Sie enthält zahlreiche konkrete Anregungen, nicht nur für Familienangehörige sondern auch für Freunde, Nachbarn und andere nicht so unmittelbar betroffene Personen.

Vielleicht finden Sie sich in dem ein oder anderem Beispiel wieder und bekommen Anregungen, die für Sie nützlich sind. Die Hilfestellungen, die Sie in der Broschüre finden, sind jedoch nicht als Patentrezepte zu sehen. Letztendlich muss jeder Betroffene seinen ganz persönlichen Weg finden.

**Die Broschüre „Unterstützung während der Krankheit“ erhalten Sie kostenlos bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tel: 45 30 331; flcc@pt.lu)**

## NOUVELLE BROCHURE «MIEUX VIVRE SA MALADIE»



Au cours des dernières années, les collaboratrices du service psychosocial de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ont accueilli et aidé des centaines de patients atteints d'un cancer ainsi que leurs proches.

S'il s'agit d'une part d'une aide humaine et d'une écoute attentive, il ne faut pas oublier l'aide professionnelle apportée. Car depuis toujours, la fondation veille à ce que ses collaboratrices participent régulièrement à des formations continues à l'étranger dans le domaine de la psychoonkologie. Ceci leur permet d'intégrer les dernières connaissances des experts dans leur travail quotidien.

C'est riche de son expérience que Barbara Strehler, responsable du service psychosocial, a écrit au fur et à mesure des articles dans Info-Cancer pouvant aider aussi d'autres patients et leurs proches à mieux vivre avec la maladie. La Fondation a décidé de reprendre tous ces articles dans une nouvelle brochure pour patients de la série «Vivre avec un Cancer».

Quand le diagnostic «cancer» tombe, c'est un choc, un traumatisme pour le patient et pour ses proches. Débute alors une longue période de doutes, de peurs et d'angoisses. La routine quotidienne se trouve complètement modifiée. Diagnostic et traitements mettent le malade à rude épreuve et perturbent sérieusement son énergie physique et son moral.

Si, du point de vue médical, le patient se voit proposer un traitement et son déroulement, du point de vue psychique, il se retrouve souvent seul avec de nombreuses questions sans réponse : «Comment faire pour gérer mes angoisses? Est-ce normal de réagir si violemment? Je ne vois plus le

bout du tunnel, que faire ? Ma maladie n'aurait-elle pas des origines psychiques? Comment parler de la maladie à mes enfants? Et à mon partenaire? Est-il utile de consulter un psychologue spécialisé dans les maladies cancéreuses (psychooncologue)?».

Face à toutes ces questions, le patient se sent bien seul et délaissé. Il n'est pas toujours facile de trouver des réponses adéquates et les mots justes.

De même, diagnostic et traitement vont bouleverser le quotidien des proches. En particulier, le partenaire va devoir épauler plus que jamais le malade, non seulement dans la gestion de ses peurs et angoisses et dans l'incertitude des traitements, mais il va devoir assumer des tâches quotidiennes supplémentaires. Ceci risquera de le déstabiliser et de le stresser énormément. «Comment aider au mieux mon partenaire? Comment me comporter? Que dois-je faire ou ne pas faire pour ne pas craquer?»

Que vous soyez directement ou indirectement concerné par la maladie, vous trouverez des réponses à toutes ces questions dans la nouvelle brochure de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. De nombreux aspects psychologiques en rapport avec le cancer y sont traités. Des suggestions et des idées pratiques sont proposées aux patients et aux proches.

Ceci dit, la brochure ne se veut pas être un remède-miracle et donner une réponse absolue à chaque problème. Car finalement chacun doit trouver son chemin pour vivre au mieux avec sa maladie.

**La brochure «Mieux vivre sa maladie» peut être obtenue gratuitement auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél. : 45 30 331; flcc@pt.lu).**



## UNSERE GRUPPENANGEBOTE FÜR KREBSPATIENTEN

Die Patientengruppen sind eine von vielen Hilfsangeboten, welche die Fondation krebss-kranken Patienten zur Verfügung stellt.

Sie werden stets von einer **professionellen Fachkraft** geleitet (Psychologe oder andere qualifizierte Person). Die „körperlich anspruchsvolleren“ Kurse (Yoga, Sport und Nordic Walking) setzen das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.

Die Kurse werden grundsätzlich in luxemburgischer Sprache abgehalten, in einigen Fällen auch auf Französisch. Die Teilnahme an den Gruppen für Krebspatienten ist **kostenlos**.

Eine **Voranmeldung** ist erforderlich. Auskünfte zu den Terminen, Uhrzeiten sowie andere Informationen erhalten Sie bei der Fondation

(Tel.: 45 30 331 oder E-Mail flcc@pt.lu).

### YOGA

Einführung in die verschiedenen Yoga-Aspekte: sanfte Körperübungen, Atemübungen, Tiefentspannungstechniken, kurze Meditationen. Die Kurse werden von einer qualifizierten Yoga-Lehrerin in den Räumlichkeiten der Fondation abgehalten. Beginn der nächsten Kurse: am Mittwoch den 12. Oktober um 9 Uhr 30.

### MUSKELENTSPANNUNGSKURS

Das erste Kursangebot umfasst 5 Einheiten (Montag Nachmittag) und wird auf luxemburgisch abgehalten. Der erste Muskelentspannungskurs beginnt am 17. Oktober (15.30 Uhr bis 16.30 Uhr).

Der gleiche Kurs wird ebenfalls auf französisch angeboten und findet Donnerstag morgens statt (10 Uhr bis 11 Uhr). Kursbeginn ist am 13. Oktober.



### NORDIC WALKING für Patienten und deren Angehörige

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es erfolgt mit Hilfe von zwei Stöcken und wird im Freien abgehalten. Eine qualifizierte Trainerin hält die Kurse ab. Der nächste Termin wurde auf Samstag den 15. Oktober um 10 Uhr 30 festgesetzt.

Treffpunkt: Parking Kockelscheuer.

### SPORTGRUPPE

Eine Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen trifft sich Mittwoch abends in Leudelange und wird von einer Trainerin geleitet, die auf Rehabilitationsgymnastik spezialisiert ist.

### GESPRÄCHSGRUPPEN

Die Gesprächsgruppen werden von einer Psychologin oder einem Therapeuten geleitet. Sie dienen dem Austausch und der Diskussion zwischen Betroffenen. Momentan treffen sich 3 Gruppen in den Räumlichkeiten der Fondation:

1. Patientinnen mit Brustkrebs
2. Patienten mit Prostatakrebs
3. Leukämie-Patienten

Weitere Informationen erhalten  
Sie bei der Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer:  
Tel.: 45 30 33 - 1 oder per E-Mail flcc@pt.lu

## NOS GROUPES POUR PATIENTS

Parmi les propositions de la Fondation pour aider les patients atteints de cancer à mieux vivre leur maladie figurent les groupes pour patients.

Toutes ces rencontres ont lieu **sous guidance professionnelle** (psychologue ou personne qualifiée. Les cours plus "physiques" (yoga, sport et Nordic Walking) nécessitent l'accord du médecin traitant.

La langue usuelle est le luxembourgeois, parfois le français. La participation à ces groupes est **gratuite**.

L'**inscription préalable** est obligatoire. Des informations concernant les dates, les horaires et autres possibilités peuvent être obtenues auprès de la Fondation

(Tél.: 45 30 331 ou flcc@pt.lu)



### YOGA

Initiation aux différents aspects du yoga : gymnastique douce, exercices de respiration, relaxation en profondeur, méditations courtes. Les cours sont dispensés par une professeure qualifiée dans les locaux de la Fondation.

La prochaine série de cours débutera le mercredi 12 octobre à 9h30.

### COURS DE RELAXATION MUSCULAIRE

Une série de 5 cours (les lundis après-midi) aura lieu en langue luxembourgeoise et débutera le 17 octobre (15h30-16h30).

Une autre série aura lieu les jeudis matins en français et débutera le 13 octobre (10h-11h).

### NORDIC WALKING pour patients et leurs proches

Le Nordic Walking est un entraînement doux qui ménage les articulations en travaillant tous les muscles du corps. Il se fait à l'aide de deux bâtons de ski et se pratique à l'extérieur. Une monitrice qualifiée encadre le groupe. La prochaine séance a lieu le samedi 15 octobre 2005 à 10h30. Rendez-vous: parking de la Kockelscheuer.

### GROUPE DE SPORT

Un groupe de sport pour patientes opérées d'un cancer du sein a lieu tous les mercredis soirs à Leudelange sous guidance d'une professeure de gymnastique spécialisée en réhabilitation.

### GROUPES DE DISCUSSION

Ces groupes, animés par une psychologue ou un thérapeute, ont pour but d'encourager un échange constructif et la discussion entre les malades. Actuellement, 3 groupes se réunissent régulièrement dans les locaux de la Fondation:

1. Des patientes atteintes d'un cancer du sein
2. Des patients atteints d'un cancer de la prostate
3. Des patients souffrant d'une leucémie

Pour plus d'informations:  
Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer  
(Tél.: 45 30 331 ou flcc@pt.lu)



## "PSYCHISCHE HILFEN BEI KREBS"

**Vortrag von Dipl.-Psych. Barbara Strehler-Kamphausen**  
Psychologische Psychotherapeutin,  
Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

**Dienstag, 11. Oktober 2005 um 19 Uhr**

**Auditorium der Banque de Luxembourg - 14, bvd Royal in Luxembourg**



Barbara Strehler-Kamphausen, Diplom-Psychologin, ist seit 1997 in der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer in der Beratung und Betreuung krebskranker Menschen und ihrer Familien tätig.

Die Diagnose Krebs und dessen Behandlung stellt das Leben des Patienten und das der gesamten Familie auf den Kopf. Die gesamte Alltagsroutine wird abrupt unterbrochen. Welche Wege gibt es, mit den aufkommenden Gefühlen der Verunsicherung, Angst und Trauer umzugehen? Was ist ratsam, was nicht? Gibt es eine „beste“ Strategie zum Umgang mit der Erkrankung? Wie

kann mit dem Partner gesprochen werden? Wie mit den Kindern? Gibt es eine psychische Verursachung bei Krebs? Lässt sich der Krankheitsverlauf durch die Psyche beeinflussen?

Im Vortrag werden konkrete Hilfestellungen zum Umgang mit der Erkrankung gegeben, häufig gestellte Fragen zur Krankheitsbewältigung beantwortet und mit Angst erregenden Mythen aufgeräumt.

**DER EINTRITT IST FREI. PARKMÖGLICHKEITEN IM HAUS VORHANDEN.**

**VERANSTALTER: FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER**

**WEITERE INFORMATIONEN ☎ 45 30 331**

## FORTBILDUNGSANGEBOTE IN PSYCHOSOZIALER ONKOLOGIE

Mit unseren Fortbildungsangeboten (Grund- und Aufbaukurse) richten wir uns an Fachpersonal, das in der Behandlung, Pflege oder Nachsorge von Krebspatienten tätig ist. Ein Training der Kommunikationskompetenz sowie die Vermittlung neuester Erkenntnisse im Bereich der psychosozialen Onkologie sollen die Sicherheit im Umgang mit dieser Patientengruppe erhöhen. Ein zusätzlich angebotener Workshop vermittelt bewährte Strategien im Umgang mit den typischen Belastungen in der onkologischen Krankenpflege.

Informationen zu weiteren beruflichen Fortbildungsangeboten im Bereich der Psychoonkologie für das Jahr 2005 über: 45 30 33-1

Die folgenden TeilnehmerInnen haben die Zertifikate von den Diplom-Psychologinnen Barbara Strehler-Kamphausen und Gisela Tomi erhalten. Die TeilnehmerInnen arbeiten in den folgenden Kliniken und Organisationen: Centre Hospitalier Emile Mayrisch, Clinique d'Eich, Clinique Ste Thérèse, Hëllef Doheem, Help-Doheem Versuergt, Hôpital Kirchberg, Hôpital Saint-Louis und Uelzechtall.

### **Grundkurs in luxemburgischer Sprache:**

Josiane Beck-Groebig, Carole Denis, Stefanie Edert-Bock, Caroline Jonk, Annette Juchems-Greiveldinger, Martine Krier-Toussaint, Martine Regenwetter und Martine Schmitt-Stempien.



### **Grundkurs in französischer Sprache:**

Fabrice d'Ambrosio, Rudy Bernard, Carole Bour, Marie-Christine Braun, Roselyne Caillet, Catherine Caron, Aline Henry, Valérie Houssemand, Isabelle Markovic, Philipe

Quoirin, Oswaldina Silva da Graca, Annick Steffen, Charline Waltzing und Christine Willem.



### **Aufbaukurs in luxemburgischer Sprache:**

Josée Beck-Groebig, Valérie Becker-Muller, Carole Denis, Caroline Fischer-Jonk, Annette Juchems-Greiveldinger, Anke Kehler-Trabut und Stéphanie Thiry.



### **Workshop „Feuer und Flamme oder ausgebrannt? Burnoutgefährdung und Belastungsbewältigung in der onkologischen Krankenpflege“:**

Regine Bernard, Bianca Engel, Heike Hagarter, Gaby Hellers, Liane Kipchen-Steinmetz, Michaela Kirch, Lidija Prommenschenkel und Jutta Schwickerath.





## GESONDHEETSLAAF

Dans le cadre du Triathlon International d'Echternach, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avait invité en juillet de nombreuses personnalités du monde politique à participer à une course-santé pour montrer le bon exemple à la population.



Avant le départ: cinq ministres aux pieds des députés et des bourgmestres participants

Marie-Paule Prost-Heinisch, directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, a eu le plaisir d'y accueillir, entre autres, les ministres Fernand Boden, Mars Di Bartolomeo, Jeannot Krecké, Jean-Louis Schiltz et Claude Wiseler. C'est ainsi que ces ministres, des députés et des bourgmestres ont montré l'exemple à leurs concitoyens en courant autour du lac d'Echternach sur un parcours de 3 km.

En effet, à côté du tabagisme, une des autres grandes causes de cancer est une mauvaise alimentation accompagnée

d'un manque d'activité physique. Il est démontré qu'une activité physique régulière augmente notre espérance de vie en réduisant les risques de maladies et en améliorant la qualité (meilleure santé mentale, plus grande souplesse, vitalité). Comme notre mode de vie devient malheureusement de plus en plus sédentaire, il est recommandé de faire un minimum d'activités physiques tous les jours, en l'occurrence l'équivalent de 30 minutes de marche rapide.



L'arrivée du Ministre de la Santé, Mars Di Bartolomeo, entouré du Ministre de la Fonction Publique, Claude Wiseler, et du vice-président de notre fondation, Dr JC Schneider



L'équipe de la Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer

## SCHËTTER HANDAARBECHTSClub

Dank des grossen Erfolges der jährlichen „Kaffisstuff“ überreichte die Präsidentin des Handaarbechtsclub Schëtter, Marie-Jeanne Modert, einen Scheck in Höhe von **1.800 EUR** an Martine Geisen, Krankenschwester der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Diese bedankte sich herzlich und hielt anschliessend einen kurzen Vortrag über den Verwendungszweck des erhaltenen Geldes.



© Blum

## MOUVEMENT D'EGALITE DES CHANCES (MEC)



© Luss Schiltz

Im Rahmen der Ausstellung "Brust Lust Frust" hatte die asbl MEC in Biwer die Nacht der Büstenhalter organisiert. Prominente Persönlichkeiten hatten Büstenhalter, die zu Kunstwerken verarbeitet wurden, zur Verfügung gestellt. Die Versteigerung erbrachte die stolze Summe von **5.405 EUR**. Das Geld wird für ein Brustkrebsforschungsprojekt der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer verwendet. So konnte die Präsidentin vom MEC, Sylvie Mousel-Capodimonte diesen stolzen Betrag an Marie-Paule Prost überreichen, die sich herzlich bedankte.

## FRAEN A MAMMEN WASSERBËLLEG

Der 126 Mitglieder zählende Frauenverein aus dem Osten des Landes hat sich wie jedes Jahr für sozial Benachteiligte oder Kranke eingesetzt. So konnte die Vorsitzende, Cilly Nuzkowski, eine Spende von **2.000 EUR** an die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer überreichen. Letztere war durch Marina Tomasic vertreten, die sich bedankte und die Prioritäten ihrer Organisation, Hilfe für Krebskranke und Prävention, beschrieb.



© Thoos

## PARENTS PORTUGAIS DE SCHIFFLANGE

La cessation des activités de l'Association des Parents Portugais de Schiffflange a permis de soutenir financière-



© G. Disewiscourt

ment les activités de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer qui s'adressent plus spécialement aux enfants (soutien psychologique, aides, etc) dont un des parents est atteint d'un cancer.

Lors d'une sympathique réunion, la Présidente Joaquina Carvalho a remis un chèque de **1.038 EUR** à la directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, Marie-Paule Prost. Cette dernière a expliqué les activités très variées de la Fondation et a remercié Joaquina Carvalho, Venza Grilo, Isabel Melo, Carmo Otilia et Luis Gareia Da Costa pour leur générosité.