



**DU SAMEDI SOIR 28 MARS
AU DIMANCHE SOIR 29 MARS**

à la 

Organisateur:
Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer

www.relaispurlavie.lu

infoCANCER

56

**LA SITUATION DU TABAGISME
AU LUXEMBOURG**
p. 3

RELAIS POUR LA VIE 2009
p. 12

**EXPOSITION / AUSSTELLUNG
„100 LIFE-BOXES“**
p. 18

**PATIENTS ET PROCHES:
COMMENT BIEN COMMUNIQUER**
p. 20

FAIRE UN DON EN CONFIANCE
p. 22

RAUCHERTELEFON
p. 28

Périodique trimestriel - 1^{er} trimestre 2009 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



EXPOSITION « 100 LIFE-BOXES »:
à découvrir lors du Relais pour la Vie

Bâloise
Assurances

**BANQUE
DE LUXEMBOURG**

Cactus

GUARDIAN
Glass • Automotive • Building Products



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

PRICEWATERHOUSECOOPERS

RTL

TELECRAN

Luxemburger Wort



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

→ NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente:

S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa

Membres:

Dr Carlo Bock, Dr Danielle Hansen-Koenig, Maître Tom Loesch, Dr Fernand Ries, Dr Guy Scheifer et Dr Jean-Claude Schneider

→ NOTRE ÉQUIPE

Directrice: Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs:

Cila Costa, Claudia Gaebel, Ingrid Plum, Dominique Schwartz, Barbara Strehler-Kamphausen, Christian Thiel, Albin Wallinger, Nadine Wagener et Nathalie Wampach.

→ NOS COORDONNÉES

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

www.cancer.lu • flcc@pt.lu

Heures d'ouverture:

Tous les jours ouvrables de 8h à 17h

Accès:

En bus: ligne 22

Parking réservé aux patients derrière la maison.

→ INFO-CANCER 56

Rédacteur en Chef: Marie-Paule Prost-Heinisch

Lay-out: Comed.

Imprimerie St Paul. Nombre d'exemplaires: 89.000

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

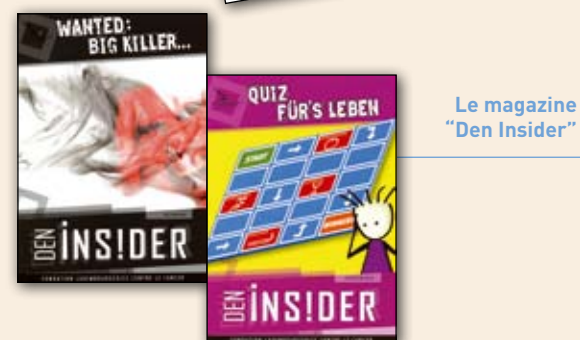
Si vous désirez soutenir les actions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, vous pouvez adresser votre don fiscalement déductible au C.C.P.:

IBAN LU92 1111 0002 8288 0000

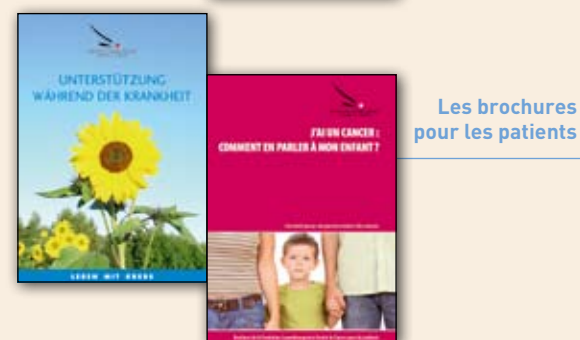
LES PUBLICATIONS DE LA FONDATION



Le périodique "Info-Cancer"



Le magazine "Den Insider"



Les brochures pour les patients

QUI FUME AU LUXEMBOURG ?

Comme chaque année depuis 2001, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer présente et commente les derniers résultats de l'enquête* sur les habitudes tabagiques de la population du Luxembourg. Pour 2008, il y a de bonnes et de mauvaises nouvelles. Comme les élections approchent, la Fondation en profite pour faire un appel aux responsables politiques pour connaître leurs avis et positions sur la lutte antitabac au Luxembourg. Faut-il rappeler que le tabagisme tue 500 à 600 personnes chaque année au Luxembourg ?

RELAIS POUR LA VIE 2009

La 4^{ème} édition aura lieu du samedi soir 28 mars au dimanche soir 29 mars à la Coque au Kirchberg.

Plus de 6.000 personnes sont déjà inscrites pour marcher ou courir au sein d'une équipe. Sur les 315 équipes inscrites, 211 équipes vont témoigner de leur solidarité envers les patients atteints de cancer durant 24 heures. Bravo à ces « Master Teams » !

Et si vous n'êtes pas membre d'une équipe, vous êtes cordialement invité en tant que visiteur à vous informer sur le cancer, à découvrir l'exposition « 100 Life-Boxes » qui donne du courage aux patients, à soutenir nos actions et à faire part de votre solidarité. Plus d'informations dans ce numéro ou sur www.relaispouirlavie.lu

... Merci à tous ceux qui rendent nos actions possibles

LES SITES DE LA FONDATION



www.cancer.lu

www.relaispouirlavie.lu



www.info-tabac.lu



Marie-Paule Prost-Heinisch

Marie-Paule PROST-HEINISCH

Directrice de la Fondation

Luxembourgeoise Contre le Cancer

* Résumé de l'enquête TNS-ILRES: tendance générale à la baisse avec stagnation à 25% de fumeurs depuis 3 ans – il y a toujours plus d'hommes qui fument que de femmes, sauf chez les 55 à 64 ans – on compte le plus de fumeurs chez les jeunes de 18 à 24 ans – on remarque une amélioration chez les 25 à 34 ans, mais une recrudescence de fumeurs chez les hommes à partir de 35 ans – on constate une sensible baisse chez les ouvriers – comme les années précédentes, la moitié des fumeurs aimerait s'arrêter et plus de 3% de la population est gênée par la fumée de tabac.

Den Insider 36 „CLEVER ESSEN“

„Muss es denn immer Fast Food sein? Wieso gehst Du denn nicht in die Schul-Kantine essen?“ Mit solch einem Satz können Eltern ihre Kinder in Luxemburg ziemlich nerven. „Nichts gegen die Kantine“, sagen viele Jugendliche, „es ist halt einfach flott, mit seinen Kumpels oder der Freundin in der Schulpause nach draußen zu gehen.“

Anhand dieses alltäglichen Beispiels zeigt die aktuelle Ausgabe von „Den Insider“ vier typische Situationen, wie und wo Jugendliche in „fiese, gemeine und hinterhältige Zucker-, Fett- und Kalorien-Fallen“ geraten können. Es werden verschiedene Geschichten erzählt – etwa von Noemie am Morgen, von Jeff beim Mittagsimbiss, von Steven im Kino oder von Lena im Burger-Restaurant. Im Anschluss daran werden hilfreiche Tipps gegeben, wie jeder einzelne von ihnen sein Essen und Trinken („oft Weißbrot mit fetter Wurst belegt, Pizzaschnitten, Burger mit Pommes und Mayo, zu süßes Gebäck, extrem zuckerhaltige Limonaden“) verbessern kann.

„Ess-Fallen lauern immer und überall“, meint die Redaktion der Jugendzeitschrift der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer und präsentiert drei pfiffig aufbereitete Tabellen mit gesunden und ausgewogenen Alternativen zu den häufigsten Zucker-, Fett- und Kalorienfallen.

genen Alternativen zu den häufigsten Zucker-, Fett- und Kalorienfallen.

Etwas ganz Besonderes dieser Insider-Ausgabe ist das „Food-Tagebuch“ von vier jungen Promis in Luxemburg. Exklusiv dem Insider gegenüber verrieten unter anderem Model Mandy Graff und National-Fußballspieler Fons Leweck, was sie so den ganzen Tag essen. Auch verrieten sie der Zeitschrift ihre „kleine Sünde“ in Sachen Essen. Weil es alle jungen Luxemburger/innen in der Hand haben, clever zu essen, finden die Insider-Leser am Heft-Ende ein „Food-Tagebuch zum Selbst-Ausfüllen“. „Ein guter Anlass, einmal genauer über das wichtige Thema Ernährung nachzudenken“, meint die Krebsstiftung.

Die aktuelle Ausgabe «Insider Nr. 36» können Interessierte von www.cancer.lu herunterladen oder kostenlos bei der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer erhalten: 209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg
Tél.: 45 30 331 E-Mail: flcc@pt.lu



EXPERTENABEND FÜR FRAUEN MIT ODER NACH KREBS

„Sich mit dem eigenen Körper wieder anfreunden“

Montag
20. April
2009

„Mein Körper ist mir fremd geworden seit der OP“, sagte eine attraktive Patientin mittleren Alters in der Gesprächsgruppe. „Es ist, als gehöre mein Körper nicht mehr zu mir“, so eine andere Frau. Beide Aussagen zeigen, wie sehr Erkrankung und Behandlung das Körpergefühl beeinträchtigen können. Und damit oft verbunden auch das Selbstwertgefühl.

Der Vortrag (in luxemburgischer Sprache) zeigt unterschiedlichste Wege auf, wie Frauen lernen können, sich in ihrem veränderten Körper wieder zu Hause zu fühlen. Psychologische Ansätze kommen zu Wort, ebenso wie die hilfreiche Rolle von Bewegung und Sport.

Datum: Montag, den 20. April um 19h

Referentinnen:

Nathalie Wampach, Diplom-Psychologin und Kirsten Schley-Bäcker, Diplom-Sportlehrerin mit Lizenz für Sport in der Krebsnachsorge

Ort: Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, 209, route d'Arlon, Luxembourg

Teilnahme:

Die Teilnahme ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen ist eine Voranmeldung notwendig (Tel.: 45 30 331 oder E-mail an flcc@pt.lu).

LA SITUATION DU TABAGISME AU LUXEMBOURG

Marie-Paule PROST-HEINISCH

Directeur de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer

*„Le tabac est le seul produit
de consommation courante
qui tue la moitié de ses
consommateurs réguliers“*

OMS ■ ■ ■



Le tabac tue, tout le monde le sait. En fait, il tue un fumeur sur deux, comme l'affirme la très sérieuse Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : «Le tabac est le seul produit de consommation courante qui tue la moitié de ses consommateurs réguliers». Et pourtant, de nombreuses personnes continuent à fumer et trop de jeunes se laissent piéger et se mettent à fumer malgré toutes les informations qu'ils reçoivent. Il est vrai que le tabagisme ne provoque pas de mort immédiate : c'est une bombe à retardement. Les victimes du tabagisme ne meurent pas directement du tabac; elles meurent de maladies de la société moderne: cancers, maladies cardio-vasculaires et maladies respiratoires.

Au Luxembourg, chaque année, 500 à 600 personnes meurent des suites du tabagisme, et près de 20 personnes meurent des suites du tabagisme passif.

Ceci dit, on constate que le nombre de fumeurs est à la baisse en Europe. Les comportements face au tabagisme ont changé. Aujourd'hui, le regard de la société envers le problème du tabagisme s'est beaucoup modifié : il est devenu « politiquement correct » d'être contre le tabac, ce qui n'était absolument pas le cas, il y a 15 ans. Ceci est dû, d'une part à l'implication de l'OMS et de la Commission européenne dans la lutte anti-tabac, d'autre part aux diverses législations apparaissant dans les pays, entraînant l'intérêt des médias. Et le fait d'en parler beaucoup dans les médias, de garder le tabagisme à l'ordre du jour, a changé le regard de la société.

Au Luxembourg aussi, la situation s'est améliorée. De 2003 à 2008, on est passé de 33% à 25% de fumeurs, ce qui n'est pas négligeable (voir tableau 1). Et si on considère les fumeurs quotidiens (voir tableau 2), le pourcentage est passé de 28% à 20% en ces 6 années. Curieusement, un bond spectaculaire a eu lieu de 2004 à 2005 : on est passé de 31% à 27% de fumeurs. Les élections et le changement politique peuvent-ils en être une explication ?



Tableau 1 :
Pourcentage de fumeurs (2001-2008)*

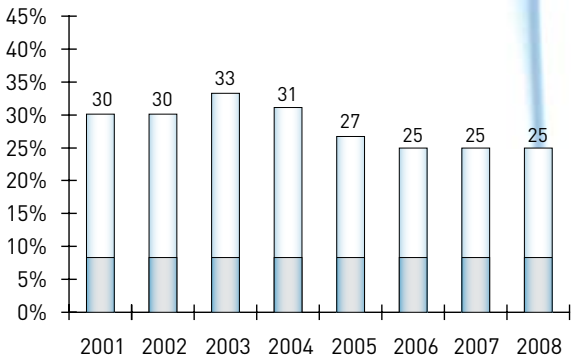


Tableau 2 :
Pourcentage de fumeurs quotidiens (2001-2008)*

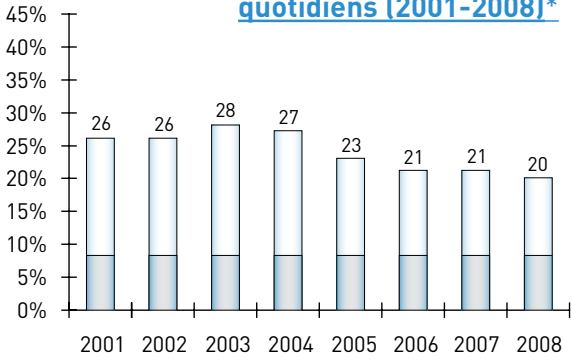
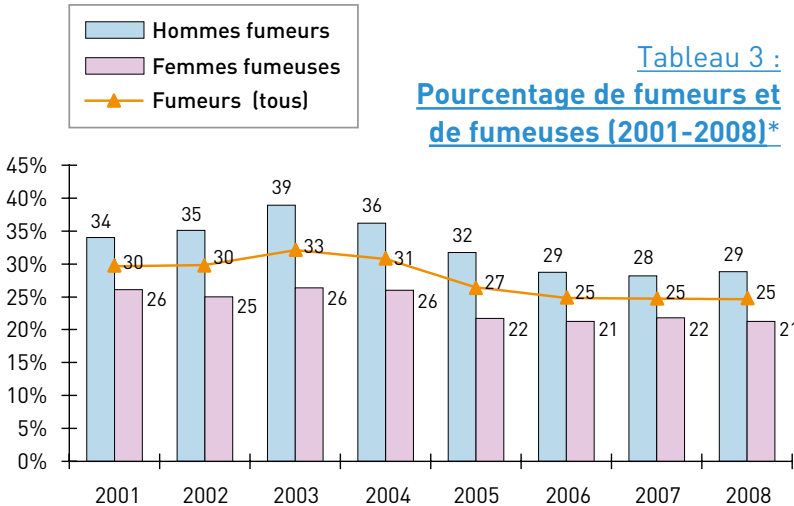


Tableau 3 :
Pourcentage de fumeurs et de fumeuses (2001-2008)*



* Echantillon représentatif de la population à partir de 15 ans

Sources : enquêtes effectuées par l'institut de sondage TNS - ILRES commanditées par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Il faut savoir que la politique est le cadre de toute lutte contre le tabagisme et que des lois peuvent insuffler un changement social et individuel. Le changement gouvernemental en 2004 a insufflé un nouveau vent. Enfin, un Ministre de la Santé a montré son intérêt pour la prévention, et plus particulièrement pour la prévention du tabagisme. Grâce à sa détermination, on a vu naître une loi anti-tabac qui, finalement, si elle n'est pas fondamentalement différente de celle de 1989, a entraîné un vrai débat au sein de la population du Luxembourg. Même si la discussion se limitait surtout au secteur Horesca, il n'empêche que le débat était lancé et que cela a fait évoluer les mentalités. Il est vrai que 3 personnes sur 4 étant non-fumeurs, elles voulaient aussi être protégées des dangers du tabagisme passif. C'est donc finalement la prise de conscience des méfaits du tabagisme passif qui a joué un rôle fondamental, malgré les efforts inlassables de l'industrie du tabac à les nier.

Pour en revenir à la prévention du tabagisme au Luxembourg, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer préconise depuis toujours les mesures à prendre. Par exemple, dans son périodique Info-Cancer N°5 (mai 1996), les domaines d'actions étaient déjà bien définis :

- Prévention du tabagisme chez les jeunes
- Sensibilisation et information de la population des méfaits du tabagisme
- Aide aux personnes désirant s'arrêter
- Protection des non-fumeurs

Pour y parvenir, tous les experts en santé publique préconisent 5 mesures importantes à prendre simultanément :

1. Hausse régulière des prix des produits du tabac
2. Interdiction totale de toute publicité
3. Interdiction de fumer sur les lieux de travail et les lieux publics couverts fermés
4. Programmes et campagnes de prévention efficaces
5. Aide au sevrage

C'est pour mettre en place des stratégies anti-tabac nationales adaptées à la situation du pays que le Ministre de la Santé a créé, suite à la 1ère Journée Nationale Santé (novembre 2005), un comité d'experts pour l'élaboration d'un « Plan Tabac » pour le Luxembourg. Ce « Plan Tabac » qui comprend les divers domaines sub-mentionnés, sera présenté prochainement.



ANALYSE DE LA SITUATION ET ÉVOLUTION

Les mesures législatives et fiscales sont la base sur laquelle un changement social peut s'édifier. Elles doivent être bien conçues de façon qu'elles soient respectées et appliquées.

D'emblée, il faut remarquer que les 3 premières mesures mentionnées p.5 (la politique fiscale et la législation) dépendent entièrement des responsables politiques : ceci montre l'importance des positions et de la volonté d'action du gouvernement et des députés. Les 2 dernières mesures concernent non seulement les responsables politiques, mais aussi les professionnels de santé, les professionnels de l'éducation ainsi que les autres organismes impliqués dans la prévention du tabagisme, comme la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Tous les acteurs présents sur le terrain devraient d'ailleurs recevoir les moyens financiers nécessaires de l'Etat.

Mesure 1 : Hausse régulière des prix des produits de tabac

La littérature internationale et les rapports officiels montrent clairement qu'augmenter les taxes sur les produits de tabac constitue le moyen le plus efficace pour réduire la consommation. D'après la Banque Mondiale, une augmentation des prix de 10% fait baisser de 4% la consommation totale et de 6% celle des jeunes. Il s'agit clairement de la mesure prioritaire pour empêcher les jeunes à commencer de fumer. Encore cette hausse de prix doit-elle être forte et continue pour freiner notablement et durablement la consommation.

Une politique crédible de lutte anti-tabac se doit d'augmenter régulièrement et significativement les prix, et c'est la raison pour laquelle cette mesure est incluse dans la Convention Cadre de Lutte Anti-Tabac élaborée par l'OMS et ratifiée par 162 pays, dont le Luxembourg.

Or, les experts en santé publique ne peuvent guère s'estimer satisfaits du prix du tabac au Luxembourg. Car il faut savoir que les prix sont trop bas pour un pays ayant un niveau de vie élevé comme le Luxembourg (voir tableaux 4 et 5). De plus, les prix au Luxembourg se situent nettement en-dessous des prix des pays frontaliers. Ceci entraîne les conséquences suivantes :

- le prix peu élevé ne constitue pas une barrière pour les jeunes : la politique des prix menée au Luxembourg n'empêche donc pas l'accès au tabagisme pour les jeunes (contrairement au Royaume-Uni où le même paquet de cigarettes coûte 7,71 € par rapport aux 3,90 € au Luxembourg).
- comme il existe une différence de prix non négligeable entre le Luxembourg et les pays voisins, nombreuses sont les personnes d'autres pays qui viennent acheter leurs cigarettes au Luxembourg. On estime que près de 85 % des cigarettes vendues au Luxembourg sont achetées par des étrangers non résidents. Ceci engendre naturellement des recettes fiscales non négligeables pour l'Etat luxembourgeois.

Car au Luxembourg, à peu près 70% du prix d'un paquet de cigarettes va dans les caisses de l'Etat. Chaque année, les recettes fiscales des produits de tabac (accises et TVA) sont de l'ordre de 500 à 600 millions d'euros, ce qui représente 6% du budget de l'Etat. On comprend aisément que les responsables politiques auront vite fait de choisir entre finances et santé publique... à moins que l'opinion publique ne soit demandeur tout en étant prête à faire des concessions !

Tableau 4 : Prix du tabac au Luxembourg (1999 - 2008)

Prix moyen d'un paquet de cigarettes au Luxembourg

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Paquet de 20 (€)	2,28	2,38	2,49	2,68	2,84	3,03	3,27	3,42	3,59	3,88
Paquet de 25 (€)	2,47	2,58	2,70	2,88	3,08	3,33	3,57	3,72	3,89	4,28

Source : STATEC

Tableau 5 : Prix du tabac en Europe (2004 - 2008)

Prix en euro d'un paquet Marlboro de 20 cigarettes (pays de UE -15 ; Suisse et Norvège) au mois de janvier

PAYS	AT	BE	DE	DK	FI	FR	GB	GR	IE	IT	LU	NL	PO	SE	SP	CH	NO
2008	4,0	4,63	4,71	4,29	4,71	5,3	7,71	3,0	7,45	4,2	3,9	4,21	3,45	5,29	3,00	3,88	8,63
2007	3,8	4,53	4,71	4,23	4,20	5,0	7,89	3,0	7,05	4,0	3,6	4,00	3,15	5,08	2,95	3,97	8,17
2006	3,7	4,00	4,47	4,16	4,10	5,0	7,36	2,8	6,35	3,8	3,5	4,00	2,90	4,26	2,75	4,06	8,02
2005	3,7	4,00	4,21	4,17	4,00	5,0	6,82	2,7	6,25	3,7	3,1	3,90	2,35	4,35	2,65	3,48	8,08
2004	3,4	3,85	3,37	4,03	4,00	5,0	6,60	2,7	6,15	3,3	2,9	3,30	2,35	4,25	2,50	3,33	7,64

Sources : Philip Morris International, ENSP



Mesure 2 : Interdiction totale de toute publicité

D'après les experts en santé publique, l'interdiction globale de la publicité, de la promotion et du parrainage réduit la consommation des produits du tabac. L'article 13 de la Convention Cadre de Lutte Anti-Tabac de l'OMS recommande clairement une interdiction totale de toute publicité en faveur du tabac et de toute promotion et de tout parrainage du tabac.

Selon la Banque Mondiale, dans les pays à revenu élevé ayant introduit des interdictions complètes, la consommation de cigarettes par habitant a diminué de 6%, alors que ceux avec des restrictions plus limitées ont eu un effet faible ou nul.

En Europe, après des années de discussions et de retournements de situation, une directive européenne (Directive 2003/33/CE) en matière de publicité et de parrainage en faveur des produits du tabac a enfin passé malgré un fort lobbying de l'industrie du tabac.

Au Luxembourg, c'est la loi du 11 août 2006 relative à la lutte antitabac qui a enfin amené l'interdiction (presque*) totale de toute publicité pour les produits du tabac. Si l'interdiction de publicité dans la presse écrite a dû être appliquée immédiatement en septembre 2006 (à cause du retard de la transposition de la directive européenne en droit national), on a dû patienter jusque septembre 2008 pour l'interdiction de publicité dans les abribus et sur les panneaux d'affichages, le législateur ayant donné une période de transition de 2 ans à l'industrie du tabac.

Quant au respect de la loi, il est primordial et il doit être organisé en conséquence afin d'éviter de futurs problèmes.

(* sauf pour les objets de publicité pour le tabac présentés sur le marché avant le 9 avril 1989, cf art. 3.1 de la loi du 11 août 2006)

L'interdiction de fumer dans les cafés et discothèques réduit aussi l'acceptabilité culturelle du tabagisme.

Mesure 3 : Interdiction de fumer sur les lieux de travail et les lieux publics couverts fermés

Il est scientifiquement établi et reconnu que l'exposition à la fumée de tabac peut causer la mort, la maladie et l'incapacité. Le gouvernement luxembourgeois, en ratifiant la Convention Cadre de Lutte Anti-Tabac de l'OMS en juin 2005, s'est engagé à mettre en oeuvre les mesures nécessaires pour une protection de tous contre l'exposition à la fumée de tabac.

Si la loi du 11 août 2006 relative à la lutte antitabac a été une réussite pour l'interdiction de fumer dans les restaurants et dans les enceintes des écoles, il n'empêche qu'elle présente encore certaines lacunes. L'extension de l'interdiction de fumer aux cafés et discothèques est devenue une urgence, et ceci pour 2 raisons : d'une part, le personnel de ce secteur est le plus exposé au tabagisme passif, et d'autre part, ce sont les jeunes qui fréquentent cafés et discothèques où il est « normal » de

fumer. Une telle interdiction aurait été une bonne occasion de réduire l'acceptabilité culturelle du tabagisme et de créer un milieu propice à la prévention du tabagisme. Avis aux partis politiques afin qu'ils prennent position avant les élections !

De plus, une écrasante majorité de la population avoue être gênée par la fumée des autres (voir tableau 6), ce qui rend les mesures à prendre plus faciles.

Quant à la protection du tabagisme passif sur les lieux de travail, un premier pas timide et vague a été fait grâce à cette loi, mais il faudrait continuer plus rapidement et plus concrètement dans ce sens.

Il faut souligner qu'à moyen terme, sans contrôles, l'application et le respect de cette loi risquent de disparaître. Il faut donc contrôler systématiquement et sanctionner, ce qui n'est pas le cas actuellement.

Tableau 6 :
La fumée des autres gêne

	Oui
2001	73 %
2002	73 %
2003	73 %
2004	76 %
2005	74 %
2006	78 %
2007	75 %
2008	77 %

Sources : enquêtes effectuées par l'institut de sondage TNS - ILRES commanditées par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Mesure 4 : Programmes et campagnes de prévention efficaces

Informers, sensibiliser sur les nombreux aspects du tabagisme, puis faire changer les comportements : tels sont les grands axes de la prévention du tabagisme.

Il faut en premier lieu lancer régulièrement des campagnes de sensibilisation sur le tabac. Au Luxembourg, les dernières années, la Commission Européenne, le Ministère de la Santé, des sociétés médicales et la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ont lancé chacun des campagnes nationales de sensibilisation

dans les médias (spots radio ou TV, campagnes d'affichage, etc). De plus, la Journée Mondiale sans Tabac de l'OMS (31 mai) a été une excellente date pour diverses initiatives dans les écoles et les entreprises.

Encore est-il important de savoir qu'il ne sert à rien de lancer des actions ponctuelles et isolées. C'est la continuité, la persévérance, la variété et l'originalité des programmes et des actions qui porteront leurs fruits à moyen terme.

L'expertise et le professionnalisme jouent un rôle important : il faut avoir de vrais experts en la matière et de bons acteurs sur le terrain. Des formations obligatoires pour les enseignants, les professionnels de santé et autres multiplicateurs doivent être organisées systématiquement par des experts.

Et finalement, il faut se donner les moyens (financiers) : les experts de lutte antitabac et les formateurs devraient disposer d'un budget spécial de l'Etat (un « Fonds Tabac ») pour mener à bien leurs actions.



Sans contrôle organisé, l'application et le respect de la loi risquent de disparaître.

Mesure 5 : Aides au sevrage

Il faut d'abord motiver les fumeurs à s'arrêter (campagnes d'information et actions de sensibilisation envers les fumeurs), puis leur donner les moyens adéquats de soutien (informations, consultations, accès aux traitements d'arrêt, professionnels de santé bien formés, etc).

La recommandation de la Commission européenne de mettre des photos-chocs sur les paquets de cigarettes contribuerait à cette motivation tout en indiquant le numéro de la « Quitline » nationale (au Luxembourg, le service Tabac-Stop de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer).

Au Luxembourg, depuis plus de 10 ans, la Ligue Médico-Sociale propose des consultations pour fumeurs et la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer son service téléphonique Tabac-Stop. Depuis janvier 2008, l'Union des Caisses de Maladie et le Ministère de la Santé ont lancé un programme d'aide au sevrage tabagique. Ce programme prévoit des consultations médicales régulières pendant 8 mois avec médicaments de sevrage remboursés à 50 %. Il va falloir évaluer ce programme (nombre de personnes participantes, nombre de réussite de sevrage après 1 an, etc.) pour en assurer la continuité en cas de succès.

Car, si au Luxembourg la moitié des fumeurs aimerait s'arrêter (voir tableau 7), bien peu franchissent le pas. Si un fumeur veut s'arrêter, il doit être informé et aidé. C'est dans ce sens qu'œuvrent la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (service Tabac-Stop, centre de documentation, site internet www.info-tabac.lu, Newsletters Tabac, brochures, stands d'information, conférences, formations, etc), la Ligue Médico-Sociale (consultations, stands d'information, etc) et le Centre de Prévention de Toxicomanies (formation de multiplicateurs). Car il faut mobiliser tous les professionnels concernés pour améliorer la prise en charge des fumeurs.

Tableau 7 : Intention de changer chez les fumeurs au Luxembourg

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Veut arrêter	42 %	44 %	45 %	50 %	50 %	54 %	55 %	55 %
Veut réduire	15 %	16 %	19 %	17 %	17 %	15 %	13 %	15 %
Ne veut rien changer	42 %	39 %	36 %	33 %	33 %	31 %	31 %	30 %

Sources : enquêtes effectuées par l'institut de sondage TNS - ILRES commanditées par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

CONCLUSION : POURSUIVRE LES EFFORTS SUR TOUS LES FRONTS

L'évolution de la consommation de tabac dépend étroitement des politiques publiques. C'est pourquoi le contrôle du tabac et la prévention du tabagisme doivent être soutenus sur tous les fronts et sur le long terme. Il est donc intéressant en cette période électorale de connaître les avis et positions des différents partis politiques.

Une chose est sûre : il faut garder le tabagisme à l'ordre. Pour cela, il faut rester vigilant et il faut continuer à agir dans ce sens.

Avis aux partis et responsables politiques

Quelles sont vos positions et votre volonté d'action concernant les diverses propositions mentionnées dans l'article concernant les mesures anti-tabac suivantes ?

- Hausse régulière des prix des produits du tabac
- Interdiction de fumer sur les lieux de travail et les lieux publics couverts fermés, en particulier dans les cafés et les discothèques
- Application et respect des lois anti-tabac
- Programmes et campagnes de prévention efficaces
- Aide au sevrage

Pour en informer nos lecteurs qui sont aussi des électeurs, nous publierons un article sur les réponses reçues dans le prochain Info-Cancer (mai 2009).



RELAIS POUR LA VIE 2009

24 HEURES DÉDIÉES AUX PATIENTS ATTEINTS DE CANCER



Du samedi soir 28 mars
au dimanche soir 29 mars
à la 



Le jour J approche : une journée où chacun pourra témoigner de sa solidarité envers les patients par sa participation. Que vous soyez membre d'une équipe ou tout simplement visiteur, nous comptons sur votre présence pour en faire un succès. Car ce n'est que grâce à vous tous que nous pourrions relever le défi que s'est fixé le Relais pour la Vie : montrer notre solidarité aux patients atteints de cancer.

Le Relais pour la Vie est un événement destiné à montrer la solidarité de toute la société envers les patients atteints de cancer. Le relais symbolise le parcours du patient atteint du cancer, avec ses hauts et ses bas: il faut tenir le coup, il ne faut pas abandonner ou se décourager. Des équipes de 15 à 30 personnes vont se relayer en marchant ou en courant à tour de rôle, avec en permanence une personne de l'équipe sur la piste. Que cette personne coure ou marche n'a aucune d'importance, ce qui compte, c'est de participer et de témoigner ainsi de sa solidarité envers les patients atteints de cancer.

« Le Relais pour la Vie n'est ni un événement sportif ni un charity run, mais une manifestation de solidarité »



Grâce au Relais pour la Vie, pendant quelque temps, des centaines et des centaines de gens vont mettre le cancer à l'ordre du jour. Parler du cancer, briser le tabou de cette maladie est un cadeau que la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer aimerait faire à tous les patients. Afin qu'ils ne se sentent pas délaissés ou isolés durant les moments difficiles! Afin qu'ils ne se sentent pas abandonnés par des amis, des collègues ou même parfois des proches ! Ce jour-là, c'est le jour des patients: tout le monde peut venir témoigner de sa solidarité, d'une manière ou d'une autre !

Venez tous montrer votre solidarité !

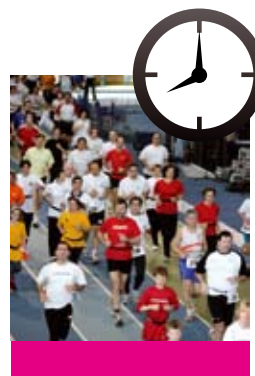
LES RENDEZ-VOUS DE SOLIDARITÉ



Samedi 19h

La cérémonie d'ouverture et le défilé des équipes

La 4^{ème} édition du Relais pour la Vie sera lancée officiellement lors de la cérémonie d'ouverture le samedi 28 mars à 19h. La directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, Marie-Paule Prost, aura le plaisir d'accueillir d'abord le Ministre de la Santé, Mars di Bartolomeo, pour un message de bienvenue, puis les jeunes danseuses de l'Ecole de danse «Helen's Dance» pour un spectacle. Suivront des moments d'émotion avec les témoignages de plusieurs patients et un encadrement musical assuré par le violoncelliste André Mergenthaler. Finalement, les équipes seront invitées à défiler, le capitaine et son emblème précédant chaque équipe.



Samedi 20h

Le départ des Master Teams

Peu après 20h aura lieu le départ des équipes « Master Teams » qui vont se relayer durant 24 heures, nuit et jour. En fait, suite au passage de l'horaire d'hiver à l'horaire d'été à 2h, il n'y aura que 23 heures. Pour encourager ces équipes courageuses, il sera proposé un programme de musique toute la nuit. Manger, prendre une douche ou se reposer sur des lits de camps sera également possible.



Dimanche 11h

L'inauguration officielle de l'exposition « 100 LIFE-BOXES »

Tout le monde est invité à la Première de l'exposition « 100 LIFE-BOXES » qui constitue la nouveauté de la 4^{ème} édition du Relais pour la Vie.



Dimanche 16h

Le tour des personnalités

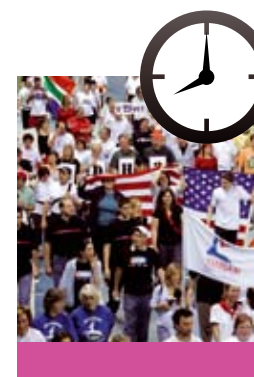
Pour témoigner de leur solidarité envers les patients et faire part de leur intérêt pour la lutte contre le cancer, des personnalités de la vie publique (entre autres les ministres, les députés, les ambassadeurs, les partenaires du Relais) ont été invitées. Qui sera là ? A voir sur place.



Dimanche 17h

La cérémonie des bougies

La cérémonie des bougies constitue incontestablement le moment-phare de la journée. Tout le monde, visiteurs et membres des équipes, est invité à la cérémonie des bougies qui est de loin, le moment le plus émouvant de cette manifestation. Des centaines et des centaines de bougies seront placées le long de la piste et seront allumées pour 17h. Le violoncelliste André Mergenthaler nous fera part de son merveilleux talent avant que l'obscurité ne soit faite, et une minute de silence sera observée pour encourager les patients en cours de traitement ou pour se souvenir des personnes décédées des suites du cancer.



Dimanche 20h

Le défilé final

Pour clôturer la 4^{ème} édition du Relais pour la Vie, tous les membres des équipes sont invités à défiler sur la piste de l'Arena.

UN WEEK-END POUR ...

MARCHER, COURIR

Les membres des équipes pourront à tour de rôle marcher ou courir sur la piste de l'Arena ou bien faire du vélo.
Attention : cette année, seules les personnes ayant un bracelet spécial (les membres des équipes) pourront descendre sur la piste de l'Arena.

BOUGER, PÉDALER

Dans les Arcades, divers ateliers sportifs seront proposés aux visiteurs. Ils pourront aussi pédaler contre le cancer.



DÉCOUVRIR

La grande nouveauté du Relais pour la Vie 2009 : l'exposition « 100 LIFE-BOXES ». Elle sera accessible aux personnes intéressées durant les 24 heures du Relais pour la Vie (explications pages 18 et 19).



TÉMOIGNER DE SA SOLIDARITÉ

A l'entrée, chaque visiteur est invité à mettre l'empreinte de sa main sur les draps tendus pour symboliser sa solidarité.



MANGER

Boire et manger sera possible durant 24 heures. Durant la nuit, sandwiches et boissons seront proposés. Le samedi soir et le dimanche à partir de 11h, on pourra en plus manger des plats chauds (nouilles chinoises, plat végétarien, cappellettis, etc) et des salades.

S'INFORMER

Des brochures sur le cancer en différentes langues sont disponibles aux stands internationaux de diverses ambassades. La Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer aura aussi plusieurs stands d'information : « Publications », « Tabac », « Passeport pour la Vie » et « Patients ».



SOUTENIR

Pour soutenir les actions et services de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, chacun pourra acquérir moyennant un don minimal :

- Le Polo « Relais pour la Vie 2009 » : chaque année, une édition spéciale d'un polo est proposée. L'an dernier, il était bleu ciel, cette année, il sera fuchsia.
- Le set-bougies : chacun pourra mettre un message ou un dessin sur le sachet qui entoure la bougie.
- Un tableau de solidarité : pour offrir à un patient ou pour montrer la solidarité de toute une équipe.



PROGRAMME

ANIMATIONS

SAMEDI, 28 mars 2009

19h00 Cérémonie d'ouverture

- Mots de bienvenue de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
- Allocution du Ministre de la Santé, Monsieur Mars di Bartolomeo
- Spectacle de Danse: Helen's Dance
- Témoignages de patients et encadrement musical par le violoncelliste André Mergenthaler
- Défilé des équipes

20h00 Lancement du relais des équipes « Master Team »

Cheerleaders : Sweet Angels & Sweet Devils, Espérance Esch

21h00 Percussion :

Togo-Luxembourg Culture et Sport

DIMANCHE, 29 mars 2009

2-3h Passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été

7h45 Warm-up session: Friskis & Svettis

8h00 Lancement du relais des équipes « Classic Team »

10h30 Danse irlandaise: Comhaltas Luxembourg

11h00 Inauguration de l'exposition « Life-Boxes » dans les Arcades

11h30 Danse et musique cubaine : Tanssi

12h30 Danse grecque: Club culture & danses helléniques CE

13h00 The fun way to exercise: Friskis & Svettis

13h30 Danse espagnole : Canela Pura

14h00 Orchestre: LTAM-Musek meets LGL

15h30 Gymnastique rythmique: G.R.S. Déifferdeng

16h00 Tour des personnalités

17h00 Cérémonie des bougies et encadrement musical par le violoncelliste André Mergenthaler

17h15 Danse : Estrelas Lusas

18h00 Démo de Taekwondo Centre Luxembourg

19h00 Danse orientale: Ninsianna, Cercle Culturel CE

20h00 Fin du relais avec défilé final

ATELIERS

Atelier « Pass-Sport » : **Fitness-Check** / Département ministériel des Sports

Atelier « **D'Stad beweegt sech** » / Ville de Luxembourg - Service des Sports

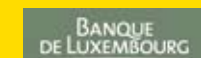
Atelier « **Roue de la Chance** » / Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Lunaparc : Jeux d'adresse / Lëtzebuerger Guiden & Scouten

Ateliers « **Peinture** », « **Window painting** », « **Face painting** » pour enfants

Vélos (Velocenter Goedert) pour **pédaler contre le cancer**: 1 km = 1 € (Erdgas)

La Fondation Luxembourgeoise contre le Cancer est reconnaissante de pouvoir compter sur ses partenaires du Relais pour la Vie: d'abord, la Banque de Luxembourg, partenaire de la première heure depuis 2006, suivie par Bâloise Assurances et par PriceWaterhouseCoopers en 2007, puis par Cactus en 2008.



Cette année, deux nouveaux partenaires se sont joints au Relais pour la Vie: le Ministère de la Santé et Guardian.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Voici donc les impressions et motivations de Mars di Bartolomeo, Ministre de la Santé, et de Laurent Piranda, Health and Safety Manager Dudelange, de Guardian.



Mars di
Bartolomeo



Laurent Piranda

RELAIS POUR LA VIE

NOUVEAUX PARTENAIRES

QUELLE A ÉTÉ VOTRE MOTIVATION DE DÉPART POUR VOUS PORTER PARTENAIRE DU RELAIS POUR LA VIE ?

Mars di Bartolomeo

« Le Ministère de la Santé et la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer partagent largement les mêmes objectifs en matière de lutte contre le cancer. Promotion de la santé par les modes de vie sains, prévention et détection précoce du cancer en sont les mots-clefs. Assurer aux patients la meilleure prise en charge possible par un système de santé de qualité, ouvert à tous et financé solidairement ainsi que l'augmentation des moyens mis à disposition de la recherche sont d'autres priorités communes. Le Relais pour la Vie est un exemple de solidarité avec les personnes atteintes d'un cancer. C'est la raison pour laquelle cette manifestation mérite le soutien et la participation du Ministère de la Santé. »

Laurent Piranda

« Nous connaissons bien la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer pour avoir fait appel à ses services dans le passé. Depuis le 1er janvier de cette année, nos sites de Dudelange et Grevenmacher sont officiellement non-fumeurs et pour y parvenir, ce fut un véritable travail de fond. Pour cela, nous avons pu compter sur le soutien de la Fondation. Le Relais pour la Vie étant un témoignage de solidarité envers toutes les personnes qui souffrent d'un cancer ou en mémoire des personnes disparues, il nous a semblé naturel de nous joindre à cette incroyable journée de solidarité.

Du fait que nous connaissons bien la Fondation, nous savons que notre participation servirait à la communauté. En devenant partenaire du Relais pour la Vie, nous soutenons ses actions ayant pour but de sauver des vies. C'est avant tout notre première motivation. »

OUTRE VOTRE SOUTIEN FINANCIER, VOTRE ENTREPRISE SERA-T-ELLE IMPLIQUÉE LE JOUR MÊME SUR PLACE ?

Mars di Bartolomeo

« Depuis son lancement, je participe au Relais pour la Vie. Bien entendu, je participerai avec de nombreux collaborateurs du ministère et du secteur de la santé à l'édition 2009. »

Laurent Piranda

« Oui, bien sûr. Chez Guardian, la santé fait partie intégrante de la culture de notre entreprise et nous n'avons rencontré aucune difficulté pour trouver des volontaires, bien au contraire. Au final, ce sont trois équipes inscrites (une par site: Bascharage, Dudelange et Grevenmacher) et l'opportunité pour nos salariés d'apprendre à mieux se connaître. Nous comptons également sur la présence d'autres collaborateurs dans les gradins pour encourager les participants. C'est aussi l'occasion de sensibiliser nos salariés et leurs familles à travers tous les stands d'information et les différentes interventions. »

QUEL EST L'ASPECT QUI VOUS PLAÎT LE PLUS DANS LE CADRE DE CETTE GRANDE MANIFESTATION ?

Mars di Bartolomeo

« Le Relais pour la Vie, c'est la solidarité appliquée qui montre la voie pour la mobilisation contre le cancer. Ce n'est pas en passant sous silence cette maladie, qui ne fait pas de différence entre riches et pauvres, jeunes et âgés, hommes ou femmes, que nous pourrons la vaincre. Bien au contraire, ce n'est qu'en en parlant, en évitant autant que possible les causes du cancer et en créant le lien entre tous les acteurs et actions que nous pourrons réussir. C'est cette mobilisation que je retrouve au Relais pour la Vie et c'est pour cette raison que je vous invite à venir me rejoindre. »

Laurent Piranda

« Le mélange de solidarité, d'informations, d'émotions et d'activité physique dans un esprit de fête regroupant hommes et femmes de tous âges, toutes classes sociales confondues. Le Relais pour la Vie est une énorme action de soutien envers les personnes qui souffrent d'un cancer. Témoigner notre solidarité aux malades et à leurs familles ainsi qu'au travail effectué par votre Fondation a été notre leitmotiv. Ce week-end permet de parler ouvertement du cancer qui est encore trop souvent considéré comme tabou. Nous espérons que les patients se sentiront soutenus dans leur combat. »

EXPOSITION „100 LIFE-BOXES“

UNE PREMIÈRE LORS DU RELAIS POUR LA VIE

L'exposition « 100 LIFE-BOXES », entièrement réalisée par des ex-patients, s'adresse à des patients atteints de cancer en cours de traitement, ainsi qu'à leurs proches et aux professionnels de santé.

Des dizaines de « LIFE-BOXES » permettront aux visiteurs de découvrir **des idées positives pour affronter la maladie.**

Car chaque « LIFE-BOX » a été réalisée par un ex-patient, c'est-à-dire une 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 ». Chaque « LIFE-BOX » est personnalisée et contient un objet symbolique et/ou une histoire de cet ex-patient qui y fait part de:

- ce qui l'a aidé pendant sa maladie
- ce qui lui a permis de tenir pendant cette période difficile
- ce qui lui a redonné goût à la vie après le traitement.

Le visiteur se trouvera devant des dizaines et des dizaines de boîtes et pourra choisir laquelle ou lesquelles ouvrir et découvrir. Pour l'aider dans son choix, le type de cancer et la langue dans laquelle s'exprime l'ex-patient seront mis visiblement sur la boîte.

Le visiteur pourra prendre une boîte, s'installer confortablement dans un coin et prendre son temps pour découvrir le message et le symbole de cet ex-patient qui veut l'aider et l'encourager.

L'exposition sera ouverte durant les 24 heures du Relais pour la Vie et sera placée dans les Arcades (en entrant à la Coque, allez vers la gauche). Des bénévoles et des collaboratrices de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer seront à disposition en cas de question ou besoin d'aide.

L'inauguration officielle aura lieu le dimanche à 11h.

**EXPOSITION
«100 LIFE-BOXES»**

une initiative de la Fondation
Luxembourgeoise Contre le Cancer

Date : dimanche 29 mars 2009

Lieu : Coque, Luxembourg-
Kirchberg (lors du Relais pour
la Vie)

Entrée : libre



**AUSSTELLUNG
„100 LIFE-BOXES“**

eine Initiative der Fondation
Luxembourgeoise Contre le Cancer

Datum: Sonntag, 29. März 2009

Ort: Coque, Luxembourg-
Kirchberg (im Rahmen von
Relais pour la Vie)

Eintritt: frei

AUSSTELLUNG „100 LIFE-BOXES“

EINBLICK IN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN VON EX-KREBSPATIENTEN

Viele Krebspatienten finden - oder haben - einen ganz eigenen Weg, um mit ihrer Krankheit umzugehen. Beispiele für solche Bewältigungsstrategien zeigt die Ausstellung „100 LIFE-BOXES“, die bei Relais pour la Vie 2009 als „Premiere“ gezeigt wird.

„LIFE-BOXES“, das sind Kartons von Menschen in Luxemburg, die eine Krebserkrankung durchlebt haben und jetzt wieder „gut im Leben“ stehen. Jede LIFE-BOX enthält ein symbolisches Objekt und / oder eine kleine Geschichte zu den Themen „*Das hat mir während der Krankheit geholfen*“, „*Das hat mir Kraft gegeben, diese schwierige Zeit durchzustehen*“ oder „*So habe ich nach der Erkrankung den Geschmack am Leben wiedergefunden*“. Barbara Strehler, Psychologin der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer dazu: „Der Inhalt der Box kann Bezug nehmen auf Freunde oder Familie oder auf spezielle Tätigkeiten (etwa Lesen, Malen, Sport, Entspannung, Yoga) oder vielleicht auch ein Gedicht oder ein Buch enthalten, das als hilfreich und bedeutsam erlebt wurde. Wie immer auch die Box umgesetzt wird, sie erzählt von der Geschichte eines Menschen, der eine schwere Krankheit durchlebt hat und davon, wie er diese Widrigkeiten verkraftet hat.“

Wie ist die Idee für diese Ausstellung entstanden? Strehler: „In einem Gespräch mit einer Frau, die selbst 2003 an Brustkrebs erkrankt war - und der es nun wieder gut geht. Nachdenklich sprach die Frau über ihre persönlichen Veränderungen nach der Diagnose und über das Mitleid, dass andere immer noch mit ihr hätten. Sie meinte: „Alle reden nur von dem Pech, das ich gehabt hätte. Von dem Schicksalsschlag, der mich getroffen hat.“ Diese Frau sagte auch: „Natürlich wollte ich, es wäre mir nicht passiert, das ist doch klar. Aber letztlich hat mich das Ganze auch stärker gemacht. Denn ich habe, das sei nicht zu vergessen, auch viele positive, neue Erfahrungen gemacht - sogar während der Krankheit.“

Genau um diese positiven Erfahrungen geht es in der Ausstellung „LIFE-BOXES“. Der Besucher erhält mit jedem Karton in der Ausstellung einen Einblick in das Leben eines Ex-Patienten. Und erfährt etwas von den starken und positiven Reaktionen dieses Menschen auf die zutiefst verstörende Erfahrung einer Krebserkrankung. Besonders profitieren werden sicherlich all die Besucher des Relais Pour la Vie, die sich zur Zeit selbst wegen einer Krebserkrankung in Behandlung befinden. **Die Vielfalt der positiven Ideen und die Kraft, die von diesen ganz persönlichen Ansätzen ausgeht,** bietet unaufdringlich und leise viele Anregungen, die vielleicht dabei helfen können, die eigene schwierige Situation zu meistern. Auf jeden Fall bestärken sie in der Hoffnung, dass die Dinge irgendwann auch wieder besser werden.

PATIENTS ET PROCHES: COMMENT BIEN COMMUNIQUER



Source : Brochure
« Mieux vivre sa maladie »
de la Fondation
Luxembourgeoise
Contre le Cancer

Le diagnostic de cancer est vécu par la personne concernée et par les membres de sa famille comme un événement dramatique qui bouleverse la vie de toutes les personnes concernées. Les relations entre les membres de la famille, la répartition des rôles, tout cela doit être revu. La vie quotidienne et les occupations habituelles de chacun seront perturbées pour un certain temps.

S'y ajoute l'**environnement social du malade** - amis, voisins ou collègues de travail - qui est également déconcerté et souvent embarrassé. Il est fréquent qu'à l'annonce de la maladie, la spontanéité des relations soit altérée. Les personnes plus ou moins proches se posent des questions: «Est-ce que je dois demander à ma voisine atteinte d'un cancer, comment elle va? Ou devrais-je plutôt faire comme si de rien n'était?»; «Vais-je supporter de rendre visite à mon collègue à la clinique et peut-être voir à quel point il va mal ?» etc.

Pour certains, le sujet «cancer» est une telle source d'angoisse qu'ils essaient de l'éviter à tout prix, même s'il en résulte la **rupture totale de contact** avec la personne malade. Cette attitude est souvent due à la peur profonde d'être un jour eux-mêmes atteints de la maladie. D'autres évitent tout contact par crainte de ne pas être capables de supporter des émotions parfois violentes et la détresse des malades.

Dans leurs relations avec les malades, beaucoup de personnes ont du mal à trouver **les mots qu'il faut au bon moment**.

Toutefois, une maladie peut aussi offrir la chance de renforcer et d'intensifier des relations. Traverser ensemble une phase difficile peut constituer une expérience enrichissante pendant laquelle on découvre chez l'autre des facettes jusque-là inconnues.

Voici **quelques suggestions et idées** pour faciliter les relations entre le malade et ses proches.

Que peut faire le patient?

1. De nombreux malentendus pourraient être évités si le malade exprimait ouvertement ses besoins et ses désirs. Il est faux de croire que les autres peuvent lire les pensées des malades et deviner ce que les malades espèrent, attendent et souhaitent d'eux. En parler concrètement est nécessaire: „Je suis triste aujourd'hui. Est-ce que tu veux bien m'écouter?" Ou alors: „Ne parlons pas de maladie ce soir, j'ai besoin de me changer les idées!"
2. Le patient devrait écouter davantage sa voix intérieure: «Avec qui, à quel moment et où ai-je envie de parler de mes soucis et de ma détresse? Quels types de contacts et de conversations me font du bien? Quelles sont les relations que je devrais interrompre ou ne pas tolérer du tout?» Le patient a le droit de se protéger. Il n'est pas obligé de répondre en détail chaque fois qu'on lui demande «Comment vas-tu?»

Que peuvent faire les amis, collègues de travail et voisins?

1. Un ami dont on n'entend plus rien après le diagnostic, une collègue qui évite le contact, peuvent être des expériences très douloureuses pour le patient. Ces situations pourraient être évitées si ces personnes avouaient ouvertement leurs sentiments à leur ami ou collègue malade: „J'ai été très choqué en apprenant ta maladie. Les mots me manquent pour exprimer mon désarroi. Pour l'instant, je ne sais pas quoi te dire!" Il est plus facile pour le patient d'accepter cet aveu d'impuissance qu'un abandon sans explications. Et le geste courageux d'avouer son désarroi peut être le début d'une conversation enrichissante!
2. „Quelles seraient mes attentes de la part de mes amis, collègues ou voisins en cas de maladie grave?" Les réponses à cette question peuvent être très instructives et donner des indications sur la relation avec un malade.

La plupart d'entre nous attendent d'un ami:

- qu'il nous écoute,
- qu'il nous montre qu'il nous comprend et que nous pouvons compter sur lui,
- qu'il se garde de donner des conseils prématurés et de prendre nos problèmes trop à la légère,
- qu'il fasse preuve de solidarité pratique.

3. Les personnes atteintes d'un cancer ne veulent pas que leur entourage les traite uniquement comme des malades. Pour leur bien-être psychique, il est important d'aborder également d'autres domaines de la vie et de considérer le malade dans ses différents rôles (comme époux, parent, collègue de travail, etc.). Réduire une personne au seul rôle de malade est néfaste pour son bien-être mental et son estime.

Ces exemples, indications et incitations montrent qu'il faut du temps et de la patience pour arriver à établir des relations harmonieuses. Toutes les personnes concernées - le malade lui-même, sa famille, ses amis, collègues de travail et voisins - doivent prendre le temps nécessaire pour trouver une bonne façon de communiquer. Ils ne doivent pas se laisser décourager par les difficultés initiales ou d'éventuels problèmes de communication.

Que vous soyez malade ou proche d'un malade, une consultation psychologique peut s'avérer utile: n'hésitez pas à vous adresser à notre service psychosocial (tél 45 30 331 ou flcc@pt.lu).

La brochure est disponible sur demande ou téléchargeable sur www.cancer.lu

FAIRE UN DON EN CONFIANCE

4 nouveaux adhérents au code de bonne conduite

C'est le 13 février 2007 que le « *Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public* », appelé aussi Code de bonne conduite, a vu le jour sous l'impulsion de ses cinq membres fondateurs - organismes luxembourgeois sans but lucratif convaincus d'avoir un devoir d'information et souhaitant que les donateurs puissent donner en toute confiance. Il s'agissait de : **la Croix-Rouge Luxembourgeoise, la Fondation Alzheimer, la Fondation Caritas Luxembourg, la Fondation Kräizbiert ainsi que la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.**

C'est aussi en février 2007 que ces organismes avaient fait officiellement appel aux organismes actifs dans le domaine environnemental, humanitaire ou social pour adhérer au Code de bonne conduite.

Fin 2008, quatre organismes supplémentaires ont officiellement adhéré au Code de bonne conduite. Ce sont la **Fondation Hëllef fir d'Natur, la Fondation Jean Hamilius Jr., Omega 90 asbl ainsi que SOS Faim Luxembourg asbl**. En adhérant au Code de bonne conduite, ces derniers affirment leur attachement au principe de la transparence ainsi que leur engagement de rendre régulièrement compte aux donateurs.

En cas de questions:
donenconfiance@pt.lu

Rappelons que pour permettre « le don en toute confiance », les organismes adhérents à ce Code de bonne conduite s'engagent à respecter les six engagements suivants:

1. Les droits des donateurs
2. Une gestion désintéressée
3. Une gestion rigoureuse
4. Des actions de communication irréprochables
5. Des actions de collecte de fonds irréprochables
6. Une transparence financière à l'égard des donateurs

Les 9 membres adhérents font **appel à d'autres organismes sans but lucratif luxembourgeois actifs dans le domaine environnemental, humanitaire ou social** à adhérer au Code de bonne conduite. Avant toute adhésion officielle, l'organisme souhaitant adhérer doit envoyer un extrait signé du procès-verbal de la réunion du Conseil d'administration statuant sur l'adhésion et le Code de bonne conduite original signé à l'adresse suivante:

Code de bonne conduite /
Ehrenkodex
BP 404 • L-2014 Luxembourg

Le Code de bonne conduite peut être lu plus en détail p. 24 ou sur les divers sites internet des organismes adhérents (Croix-Rouge Luxembourgeoise, Fondation Alzheimer, Fondation Caritas Luxembourg, Fondation Hëllef fir d'Natur, Fondation Jean Hamilius Jr., Fondation Kräizbiert, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, Omega 90 asbl et SOS Faim Luxembourg asbl).



Les représentants des 9 organismes adhérents.

Initiatives similaires à l'étranger

Un aperçu :

Allemagne
Autriche
Belgique
Canada
France
Suisse



Ähnliche Initiativen im Ausland

Eine Übersicht:

Deutschland
Österreich
Belgien
Kanada
Frankreich
Schweiz



SPENDEN IN VOLLSTEM VERTRAUEN

4 neue Mitglieder dem Ehrenkodex beigetreten

Der „Ehrenkodex der Organisationen, die an die Großzügigkeit der Öffentlichkeit appellieren“ (auch „Code de bonne conduite“ genannt) wurde am 13. Februar 2007 von fünf Gründungsmitgliedern in Leben gerufen (alle: luxemburgische Organisationen ohne Gewinnzweck) - geleitet von der Überzeugung, eine Informationspflicht zu haben und aus dem Wunsch heraus, dass Spender in vollstem Vertrauen spenden können sollten. Es handelte sich dabei um folgende Organisationen: **Croix-Rouge Luxembourgeoise, die Fondation Alzheimer, die Fondation Caritas Luxembourg, die Fondation Kräizbiert sowie die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.**

Im Februar 2007 riefen diese Organisationen offiziell auch andere im humanitären, sozialen oder umweltbezogenen Bereich tätige Organisationen dazu auf, sich dem Ehrenkodex anzuschließen.

Vier weitere Organisationen sind Ende 2008 dem Ehrenkodex beigetreten. Es sind **dies die Fondation Hëllef fir d'Natur, die Fondation Jean Hamilius Jr., Omega 90 asbl sowie SOS Faim Luxembourg asbl**, die damit ihr Festhalten am Prinzip der Transparenz unterstreichen sowie ihre Verpflichtung, den Spendern gegenüber regelmäßig Rechenschaft abzulegen.

Zur Erinnerung: Um „Spenden in vollstem Vertrauen“ zu ermöglichen, müssen die beitragswilligen Organisationen folgende sechs Verpflichtungen einhalten:

1. Einhaltung der Rechte der Spender
2. Ein uneigennütziges Leitungsorgan

3. Eine gewissenhafte Verwaltung
4. Einwandfreie Kommunikationsmaßnahmen
5. Einwandfreie Spendensammelaktionen
6. Finanzielle Transparenz gegenüber den Spendern.

Die neun Mitgliedsorganisationen **rufen weitere im humanitären, sozialen oder umweltbezogenen Sektor tätige luxemburgische Organisationen ohne Gewinnzweck auf**, sich ebenfalls dem Ehrenkodex anzuschließen. Jede Organisation, die beitreten möchte, muss vor einer offiziellen Bekanntmachung des Beitritts folgende Unterlagen an die untenstehende Adresse schicken: einen unterschriebenen Auszug des Protokolls der Verwaltungsratssitzung, die dem Beitritt zugestimmt hat sowie den unterschriebenen Original-Text des Kodex.

Adresse: Code de bonne conduite / Ehrenkodex
BP 404 • L-2014 Luxembourg

Im Detail kann der Ehrenkodex auf der Seite 24 oder auf den Internetseiten der Mitgliedsorganisationen nachgelesen werden (Croix-Rouge Luxembourgeoise, Fondation Alzheimer, Fondation Caritas Luxembourg, Fondation Hëllef fir d'Natur, Fondation Jean Hamilius Jr., Fondation Kräizbiert, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, Omega 90 asbl et SOS Faim Luxembourg asbl).

Bei Fragen zum Thema:
donenconfiance@pt.lu

CODE DE BONNE CONDUITE

des organismes faisant appel à la générosité du public

version coordonnée du 20 novembre 2008

Le présent Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public (Code de bonne conduite) s'adresse aux associations sans but lucratif, fondations et autres établissements d'utilité publique de droit luxembourgeois, actifs dans le domaine environnemental, humanitaire ou social et figurant au « Relevé des organismes pouvant recevoir des dons fiscalement déductibles dans le chef des donateurs » (ONG comprises), publié par l'Administration luxembourgeoise des contributions directes.

Ce Code de bonne conduite définit six engagements que les organismes adhérents entendent respecter.

1. Les droits des donateurs

Les donateurs ont droit:

- 1.1. à une information complète concernant le don sollicité.
- 1.2. à une attestation officielle de leur don dans un délai raisonnable.
- 1.3. au respect de l'affectation des fonds.
- 1.4. à une réponse rapide et honnête à leurs demandes d'information.
- 1.5. à une réponse appropriée et rapide en cas de réclamation.

2. Une gestion désintéressée

Les organismes adhérents s'engagent à:

- 2.1. ne pas rémunérer les fonctions d'administrateurs.
- 2.2. ne pas distribuer directement ou indirectement des bénéfices.
- 2.3. ne pas attribuer de l'actif aux sympathisants de l'organisme adhérent et leurs ayants droit.
- 2.4. ne pas accorder aux salariés des organismes adhérents le droit de vote ni le droit d'être élu à l'organe statutaire compétent de l'organisme en question.

3. Une gestion rigoureuse

Les organismes adhérents s'engagent à:

- 3.1. mettre en place des procédures et des contrôles permettant d'assurer la pertinence et l'efficacité de leur gestion.
- 3.2. sélectionner les fournisseurs dans des conditions objectives et transparentes.
- 3.3. mettre en place un mode de gestion des plaintes et à informer au moins annuellement l'organe de direction du nombre, du type et du règlement des plaintes des donateurs.

4. Des actions de communication irréprochables

Les organismes adhérents s'engagent à:

- 4.1. donner au public et à leurs donateurs une information fiable, loyale, précise et objective.
- 4.2. respecter la dignité des bénéficiaires ; et ne pas exploiter abusivement l'image de la détresse humaine, ni cautionner une forme quelconque de discrimination, ni inciter à la violence.
- 4.3. mettre à la disposition des donateurs un rapport des activités de l'année écoulée comprenant notamment la somme des fonds recueillis lors des actions de collecte de fonds auprès du public et leur affectation.

5. Des actions de collecte de fonds irréprochables

Les organismes adhérents s'engagent à:

- 5.1. ne mettre en oeuvre que des modes de collecte de fonds respectueux des donateurs.
- 5.2. régler par convention écrite toute collecte organisée par un tiers rémunéré et à en informer le public.
- 5.3. n'accorder aucun avantage direct ou indirect proportionnel aux fonds collectés aux personnes apportant leur concours aux opérations de collecte de fonds.
- 5.4. ne se procurer des moyens financiers nécessaires qu'avec droiture et qu'avec des dépenses justifiables.
- 5.5. ne pas vendre, louer, partager ou échanger leurs listes de donateurs.

6. Transparence financière à l'égard des donateurs

Les organismes adhérents s'engagent à:

- 6.1. tenir une comptabilité régulière, à établir leurs comptes annuels comprenant le bilan, le compte de profits et pertes ainsi que l'annexe et à établir, à la fin d'un exercice social, un budget prévisionnel pour l'exercice social subséquent.
- 6.2. se faire contrôler leurs comptes annuels par un réviseur d'entreprises désigné par l'organe statutaire compétent.
- 6.3. tenir les comptes annuels, le rapport de gestion et le rapport du réviseur d'entreprises à disposition des donateurs à leur siège.

Ont rédigé et adhéré au Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public le 13 février 2007 à Luxembourg: la Croix-Rouge Luxembourgeoise, la Fondation Alzheimer, la Fondation Caritas Luxembourg, la Fondation Kräizbiert et la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.

Ont adhéré au Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public le 20 novembre 2008 à Luxembourg: la Fondation Hëllef fir d'Natur, la Fondation Jean Hamilius Jr., Omega 90 asbl et SOS Faim Luxembourg asbl.

FENTINGEN/ALZINGEN ... GEGEN KREBS

«Glück kann man verdoppeln, indem man es teilt»: das war das Motto des traditionellen Basars der «Fraen a Mammen, Sektouen Fenteng-Alzeng». Für die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer kam ein Betrag von insgesamt 2.000 € zusammen, der im Rahmen einer Feierstunde an Marie-Paule Prost von der Krebsstiftung übergeben wurde. Diese bedankte sich herzlich und erläuterte kurz die Prioritäten der Fondation in den Bereichen „Hilfe für Krebskranke“ und „Prävention“.



© V. Sagramola-Colling



© Armand Gillen

KUNST... GEGEN KREBS

Künstlern aus dem In- und Ausland eine Plattform zu bieten – das ist das Anliegen des bekannten Mal- und Skulpturensalons in Huldigen. Ein Teil der Erlöse aus dem Verkauf der Bilder und Skulpturen wurde der Krebsstiftung zur Verfügung gestellt, auch die „Amis de Huldange“ steuerten einen Betrag bei. Organisator Nico Schenck konnte zusammen mit seinen Künstlerkollegen einen Scheck in der Höhe von 3.250 € an Marie-Paule Prost, Direktorin der Fondation, überreichen. Diese bedankte sich herzlich für die schöne Geste.

LE BRIDGE... CONTRE LE CANCER

Pour la 14^e année consécutive, le service club Inner Wheel Luxembourg-Esch/Alzette soutient les actions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Chaque année, Josette et André Heinisch organisent un thé-bridge avec l'aide de nombreux membres du club. Cette fois, cet après-midi a rapporté la coquette somme de 2.800 € qui servira à soutenir financièrement des patients atteints de cancer. Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation, a vivement remercié la présidente Renée Peters et tous les membres pour leur fidélité et leur engagement.



© Photo BDO



© Coryse Muller (LW)

BDO Compagnie Financière... CONTRE LE CANCER

A l'occasion des fêtes de fin d'année, BDO Compagnie Fiduciaire a décidé de remplacer ses cartes de vœux par un don à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer pour soutenir ses actions et services. C'est ainsi que Maître Tom Loesch, membre du conseil d'administration de la Fondation, s'est vu remettre 5.000 € par Pierre Lentz, associé de BDO Compagnie Fiduciaire, lors d'une sympathique soirée.

MERCI À TOUS NOS DONATEURS DE 2008

Nous tenons à remercier chaleureusement tous nos donateurs de l'année 2008 pour le soutien qu'ils ont apporté à nos initiatives contre le cancer. C'est uniquement grâce à la générosité de nos donateurs que nous pouvons offrir 90% de nos services.

ERHEBUNG DER FONDATION
LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

TABAKKONSUM IN LUXEMBURG 2008

(AW) Jedes Jahr seit 2001 präsentiert die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer die aktuellsten Ergebnisse zum Tabakkonsum der in Luxemburg wohnenden Bevölkerung. Die Studie wird von TNS-ILRES bei 4.012 Personen ab 15 Jahren durchgeführt und ist repräsentativ für die Gesamtbevölkerung. Für 2008 sind gute und schlechte Nachrichten zu vermelden.



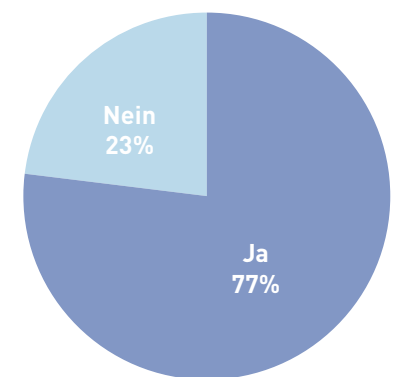
Passivrauchen stört 77%

Passivrauchen, also das Einatmen des Rauches anderer, stört 77% der Bevölkerung. Eine detaillierte Analyse zeigt: Vom Tabakrauch fühlen sich 85% der Nichtraucher belastigt und sogar 50% der Raucher!

Aufhören mit dem Rauchen? Der Wille ist da, aber die Umsetzung scheint schwieriger zu sein: 55% der Raucher würden gerne mit

dem Rauchen aufhören, aber nur 9% erklären sich dazu bereit, den konkreten Schritt in den nächsten Wochen zu machen. Und dann gibt es immer noch 30% Raucher, die gar nichts an ihrem Rauchverhalten ändern wollen. Über die Jahre gibt es hier keine großen Veränderungen.

Anzahl der Personen 2008, die sich durch Tabakrauch belastigt fühlen*



75% Nichtraucher

3/4 der Bevölkerung Luxemburgs sind **Nichtraucher** - das ist ein Hauptergebnis des Jahres 2008. Analysiert man die Entwicklung der Nichtraucher seit 2001, geht der Trend nach oben. Der größte Anstieg der Zahl der Nichtraucher erfolgte in den Jahren 2004 und 2005 - von 69% auf 73%. Dann, in 2006, wurde der vorläufig höchste Wert erreicht: 75%. Seitdem stagniert die Zahl der Nichtraucher auf diesem Niveau.

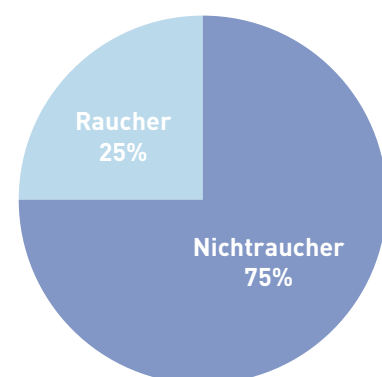
Die **Raucher** stellen einen **Anteil von 25%** der Bevölkerung dar. Steigt man etwas genauer in die Analyse ein, sieht man etwas Interessantes: Die Zahl der „täglichen Raucher“ ist leicht zurückge-

gangen. 2008 bezeichneten sich nur mehr 20% als tägliche Raucher (2007: 21%, 2003: 28%).

Was die **Nationalitäten** anbelangt: keine großen Unterschiede! Männer mit luxemburgischer, portugiesischer oder anderer Nationalität rauchen in der Größenordnung von 29%, Frauen in der Größenordnung von 20%.

Betrachtet man die **Berufsgruppen**, so gibt es in der Kategorie ‚Arbeiter‘ einen schönen Rückgang: von 45% Raucher in 2005 (über 30% in 2006 und 37% in 2007) hin zu nur mehr 28% in 2008.

Anzahl der Nichtraucher in 2008*



Hohe Raucheranteile bei jungen Erwachsenen

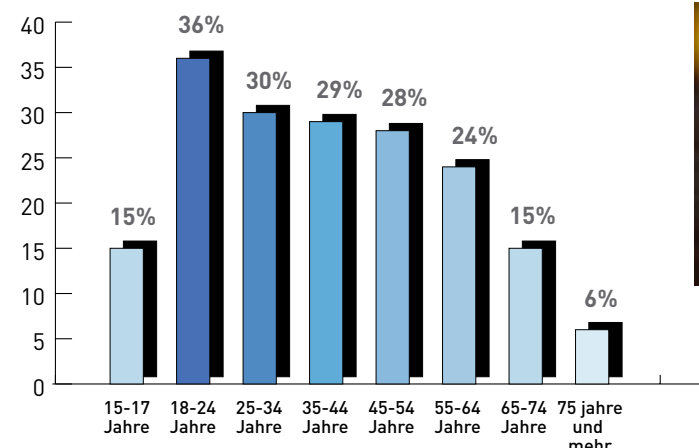
Negativ fallen die **18-24-jährigen** auf: hier sind 2008 36% Raucher zu verzeichnen (2003 waren es sogar 52%). Es ist die einzige Altersgruppe, die seit 2001 konstant über der „Ein-Drittel“-Schwelle liegt. Das heißt, mehr als ein Drittel dieser Altersgruppe raucht, während in anderen Altersgruppen diese 1/3-Schwelle nicht erreicht wird.

Bei den **25-34-jährigen** rauchen 30%, die Zahl der Raucher ging um 7 Prozentpunkte zurück. Das ist ein

wesentlicher Fortschritt, wenn man bedenkt, dass es bis zum Jahr 2007 keine großen Veränderungen gab: die Zahl der Raucher pendelte da zwischen 34% und 42%.

Die 35-64-jährigen rauchen 2008 wieder mehr als in 2007, wobei es einen deutlichen Anstieg bei den Männern zwischen 35-44 Jahren (von 27% auf 33%), bei den Männern zwischen 45-54 (von 25% auf 32%) sowie bei den Frauen von 55-64 (von 23% auf 25%) gab. Es ist also vor allem ein **Wiederanstiegen der Raucher-Zahl bei den 35-54-jährigen Männern** festzustellen.

Anzahl der Raucher 2008 pro Altersgruppe*



Auf einen Blick

Die folgende Grafik zeigt die Zahl der Raucher von 2001-2008. Seit 2001 **rauchen deutlich mehr Männer als Frauen**. 2008 waren etwa 29% Raucher und 21% Raucherinnen zu verzeichnen, in 2007 28% Raucher

und 22% Raucherinnen. Einzige **Ausnahme** (nicht in der Grafik ersichtlich): In der Altersgruppe 55-64 liegen die Frauen 2008 erstmals deutlich vor den Männern (25% Raucherinnen versus 22% Raucher).

Entwicklung der Zahl der Raucher in Luxemburg*

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Raucher total	30 %	30 %	33 %	31 %	27 %	25 %	25 %	25 %
Raucherinnen	26 %	25 %	26 %	26 %	22 %	21 %	22 %	21 %
Raucher	34 %	35 %	39 %	36 %	32 %	29 %	28 %	29 %

Mehr zu den Jahren 2001-2008 finden Sie - in französischer Sprache - auf den Seiten 3-11.

Schlussfolgerungen der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer

- 25% Raucher und 75% Nichtraucher - diese Zahlen stagnieren nun im dritten Jahr. Es müssen neue Maßnahmen ergriffen werden.
- Hinter der Gesamt-Zahl von 25% Rauchern verstecken sich viele Veränderungen in den einzelnen Untergruppen (Alterskategorien, Berufe, Nationalitäten). Es ist deshalb erforderlich, wachsam zu bleiben und das Thema Rauchen auf der Tagesordnung zu halten.
- Junge Menschen zwischen 18-24 Jahren sind und bleiben eine wichtige Zielgruppe. Zwei Maßnahmen würden zu einer Verbesserung beitragen: ein Rauchverbot in den Cafés und Diskotheken sowie die deutliche Anhebung der Preise.
- Auch das Wiederanstiegen der Raucher-Zahl bei 35-54-jährigen Männern muss im Blickpunkt gehalten werden. Ein effektives Rauchverbot am Arbeitsplatz sowie Motivationskampagnen zum Rauchstopp würden zu besseren Ergebnissen führen.
- Im Vorfeld der Wahlen wird die Fondation die politischen Parteien bitten, Stellungnahmen zur Einschränkung des Tabakkonsums zu formulieren. Zur Erinnerung: Der Tabakkonsum fordert jährlich 500-600 Todesfälle in Luxemburg.

* Quelle: TNS-ILRES / Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer; Repräsentativerhebung der Bevölkerung ab 15 Jahre

* Quellen: TNS-ILRES / Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer; Repräsentativerhebungen der Bevölkerung ab 15 Jahre

RAUCHERTELEFON DER FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

SCHRITT FÜR SCHRITT INS RAUCHFREIE LEBEN

„Was kann ich tun, damit mein Sohn nicht mehr raucht?“

„Ich habe schon so oft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, aber ich schaffe es einfach nicht....“

„Seit einer Woche bin ich rauchfrei, aber es fällt mir so schwer. Was kann ich tun?“

„Stimmt es, dass man sehr viel zunimmt, wenn man mit dem Rauchen aufhört?“

Dies ist eine kleine Auswahl der Anfragen, die die telefonische Beratung „Tabac-Stop“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer erreichen.

Seit 1994 bietet die Fondation diesen Service bereits an. Im Rahmen der Krebsprävention hat dieses kostenlose Informations- und Beratungsangebot einen hohen Stellenwert für die Fondation.

Da circa jede dritte Krebserkrankung in Folge des Rauchens entsteht, ist es ein wichtiges Ziel der Fondation, das Nichtrauchen zu fördern und Menschen beim Rauchausstieg zu unterstützen.

Erfreulich ist, dass schon Hunderte von Rauchern und Angehörigen diese Form der professionellen Unterstützung genutzt und den „Tabac-Stop“ angerufen haben.



Christian Thiel,
Dipl. Pädagoge, Mitarbeiter
in der Informationsabteilung
der Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer.
Langjährige Erfahrung im Bereich
der Tabakprävention und
Raucherentwöhnung.



Jeder kann anrufen

Ist das (wirklich) etwas für mich?

Wenn Sie eine Frage oder ein Anliegen rund um das Thema Rauchen haben, kann Ihnen unser Angebot in der Tat nutzen. Denn wir bieten eine telefonische Beratung an:

- für aufhörwillige Raucher
- für Angehörige und Freunde von Rauchern
- für Ex-Raucher, die rückfällig geworden sind oder einen Rückfall befürchten
- für alle, die sich zum Thema Rauchen informieren möchten.

15 Jahre Erfahrung in der Beratung und Unterstützung von Rauchern

Das können Sie bei uns bekommen

Was können Sie bei uns konkret erwarten, wenn Sie anrufen?

Beratung und Informationen, z.B.

- Unterstützung bei einem geplanten Rauchstopp
- Test zur Bestimmung der körperlichen Abhängigkeit
- Informationen zur Nutzung von pharmakologischen Therapien (Nikotinpräparate, Medikamente)

- Klärung von Befürchtungen vor dem Rauchstopp (z.B. Angst vor Gewichtszunahme, Entzugssymptome, etc.)
- Tipps und Strategien für den Umgang mit „Risikosituationen“ nach dem Rauchstopp
- Präventionsmöglichkeiten
- Gesetzliche Bestimmungen



Kostenlos...

...und vertraulich

Natürlich werden alle Gesprächsinhalte vertraulich behandelt. Jeder Anrufer kann auf Wunsch sein Anliegen auch anonym besprechen. Die Beratung ist kostenlos (außer den Telefongebühren).

Der Weg zur letzten Zigarette

Am besten mit einer professionellen Unterstützung

Wenn Sie einen neuen Computer kaufen möchten, informieren Sie sich und lassen sich vielleicht in einem Geschäft von einem PC-Fachmann beraten.

Wenn es um Ihre Gesundheit oder die eines Menschen geht, der Ihnen wichtig ist, sollten Sie das Gleiche tun.

„Tabac-Stop“ 45 30 331

Wir sind für Sie da

Unter der Telefonnummer 45 30 331 erreichen Sie von Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr unser Sekretariat. Es verbindet Sie mit unserem Mitarbeiter Christian Thiel.