

info cancer



n°116

TABAGISME

Tabagisme au Luxembourg en 2023 : pas de baisse à l'horizon

PAGE 10

PATIENTS

Des massages des zones réflexes pour atténuer les effets secondaires ?

PAGE 18

FOCUS –
CANCER ET TRAVAIL

Le maintien à l'emploi, un enjeu social majeur

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



« Ensemble avec le gouvernement, nous nous engageons à être à vos côtés pour examiner chacune de ces doléances pour soutenir les patients atteints de cancer et pour améliorer leur vie au quotidien. »

Luc Frieden,
Premier Ministre au Relais pour la Vie 2024



Découvrez le message vidéo dans son entièreté



Clic!

Chers lecteurs,

C'est avec un immense honneur que j'ai rejoint l'équipe de la Fondation Cancer afin d'aider les patients atteints d'un cancer et de soutenir la lutte contre le cancer.

Saviez-vous qu'environ 1 290 personnes en âge de travailler sont diagnostiquées avec un cancer chaque année au Luxembourg ? C'est une réalité : nombreux sont les patients confrontés à la réalité d'une reprise de travail pendant ou après le traitement. C'est un sujet que nous abordons en page 4. Que nous soyons ce patient, son collègue ou son employeur, nous partageons tous la responsabilité de contribuer à un environnement de travail plus inclusif.

Enfin, la solidarité envers les patients et leurs proches s'est encore matérialisée cette année lors du *Relais pour la Vie*. Le bilan de l'édition 2024 est excellent et nous sommes fiers de le partager avec vous (p. 14). Comme toujours, les fonds récoltés permettront de soutenir de nombreux patients, de financer des actions de prévention essentielles et de soutenir la recherche oncologique.



Margot Heirendt

Directrice

infocancer n°116

Nombre d'exemplaires : 92 000

Impression : Imprimerie Centrale SA, Luxembourg

Photos : Claude Piscitelli, iStock, Pexels, Shutterstock

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur cancer.lu

cancer.lu



Retrouvez-nous sur



Groupe de sophrologie

La sophrologie, à travers l'utilisation de la respiration, de la détente musculaire et de l'imagination, aide à retrouver un équilibre physique et psychique. Le but est de reconnecter avec son corps et de mobiliser de nouvelles ressources grâce à des exercices simples, pour retrouver un calme intérieur.

Bénéficiez des conseils de notre psychologue Manon Kucharczyk



Prochaines séances :

Mercredis 19 et 26 juin 2024
Mercredis 3 et 10 juillet 2024

Horaire : 11h - 12h15

Lieu : Fondation Cancer

Langue : français/
luxembourgeois

Cancer du sein : groupe de paroles en langue française

Le groupe de paroles pour femmes atteintes d'un cancer du sein s'adresse aux femmes pendant et/ou après leurs traitements. À partir de mai, ce groupe de paroles en langue française aura lieu tous les premiers lundis du mois.

Encadré par une psychologue, il offre un espace thérapeutique protégé pour favoriser l'échange des expériences et des émotions liées aux vécus de la maladie tout en diminuant le sentiment d'isolement.

Bénéficiez des conseils de notre psychologue Anne Faes



Prochaine séance :

Lundi 1^{er} juillet 2024

Horaire : 14h - 15h30

Lieu : Fondation Cancer

Langue : français

Comment participer ?

Ces offres sont réservées aux patients atteints de cancer. Inscrivez-vous dès maintenant.

E patients@cancer.lu | T 45 30 331 | Tarif : gratuit

Jeudi 19 septembre 2024

Luxembourg Times BusinessRun

N'oubliez pas de réserver votre jeudi 19 septembre pour la dixième édition du *Luxembourg Times BusinessRun*, qui aura lieu à travers et autour du plateau du Kirchberg. Cette course est l'opportunité parfaite de pratiquer du sport avec vos collègues tout en favorisant la santé et en renforçant l'esprit d'équipe au sein de l'entreprise. Une partie des frais d'inscription ainsi que des dons des équipes seront versés à la Fondation Cancer.

Inscrivez-vous dès maintenant sur business-run.lu.

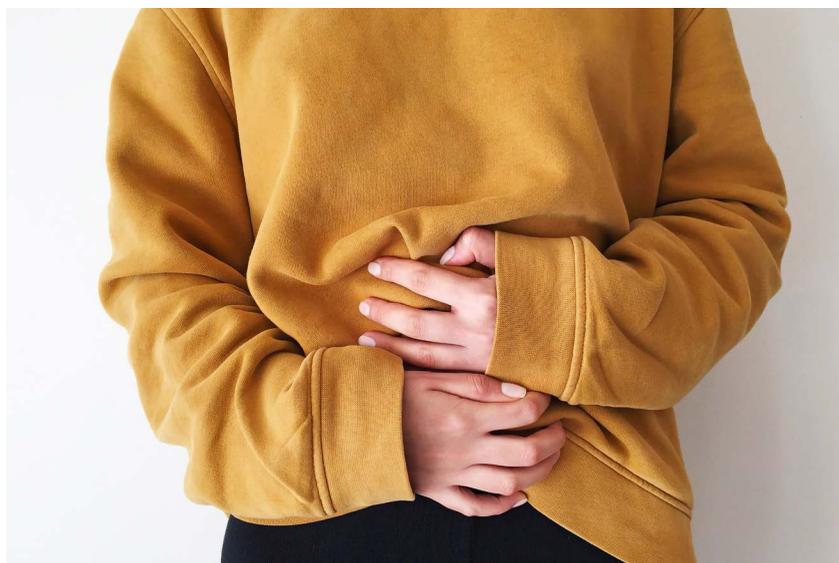


Vendredi 27 septembre 2024 Rock Against Cancer

Rock Against Cancer fera trembler les murs de la *Rockhal* au profit de la Fondation Cancer. Le groupe *4U* et *Lady Cover* enflammeront la scène pour nous avec leur énergie débordante et leur répertoire envoûtant. N'oubliez pas de bloquer cette date dans vos agendas pour une soirée inoubliable !



Tabac et HPV : un risque accru de cancer du col de l'utérus



Une récente étude (l'étude américaine NHANES) souligne l'importance de comprendre l'impact du tabagisme sur le risque de développer un cancer du col de l'utérus en présence d'une infection par le papillomavirus humain (HPV) à haut risque.

Le tabac joue un rôle crucial dans l'augmentation du risque d'infection par l'HPV et la progression vers le cancer du col de l'utérus. L'étude montre des données préoccupantes illustrant comment le tabagisme affecte la réplication de l'HPV, la progression des lésions précancéreuses et affaiblit la réponse immunitaire du corps. Les fumeurs, et même ceux exposés passivement à la

fumée, présentent un risque significativement plus élevé d'infection par l'HPV.

Plus alarmant encore, les fumeurs ont une capacité réduite d'éliminer le virus de leur système, augmentant ainsi le risque de persistance de l'infection et de développement de lésions cancéreuses.

Ces découvertes mettent en lumière l'importance cruciale de lutter contre le tabagisme comme mesure préventive contre le cancer du col de l'utérus. Réduire l'exposition au tabac pourrait considérablement diminuer le nombre de cas d'infection par l'HPV et de cancers subséquents.

Une application pour patients atteints d'un cancer colorectal

L'application permet aux patients et à leurs proches d'accéder à toutes les informations importantes et aux outils utiles, afin d'être acteur tout au long du traitement.

La maladie est expliquée au travers de textes, d'images et de vidéos. L'application donne accès à des outils comme le journal de bord ou des rappels concernant la prise de médicaments.

**Télécharger
gratuitement**



Source : *HPV et tabac : les lésions dangereuses - Medscape - 15 févr 2024.*

Le maintien à l'emploi, un enjeu social majeur



Chaque année, environ 3 400 personnes sont touchées par le cancer au Luxembourg, dont environ 1 290 personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Le *Centre international de recherche sur le cancer* prédit que le fardeau du cancer s'alourdira dans le monde entier. D'ici à 2040, les estimations s'élèvent à 5 380 nouveaux cas, dont 1 480 personnes actives. L'image du cancer comme maladie qui ne touche que les personnes âgées est depuis longtemps dépassée. Le cancer ne connaît pas de discrimination et peut toucher à tout âge, et malheureusement, il touche de plus en plus de jeunes. Heureusement, de nouveaux traitements se développent, les traitements existants ont aussi progressé et sont davantage individualisés ainsi que plus adaptés à chaque cas.

Désormais, le cancer n'est plus forcément synonyme de maladie fatale, mais devient de plus en plus une maladie chronique qui nous confronte à de nouvelles problématiques auxquelles il faudra s'adapter, notamment dans la vie professionnelle.

De plus en plus de patients reprennent le travail après ou même pendant les traitements contre le cancer. Entre l'annonce du diagnostic et la fin du traitement peuvent s'écouler parfois des mois et, par conséquent, les patients atteints de cancer sont souvent en arrêt de maladie longue durée. Le quotidien est rythmé par la maladie. Nombreux sont les patients, impatients de finir les traitements et de reprendre le travail, fidèle à la devise : tout est bien qui finit bien. En même temps, la fin des traite-

ments est souvent un moment difficile à assumer. On réalise que ce n'est pas un simple retour à la case départ et on se rend compte de tout l'impact de la maladie.

La fin des traitements en tant que retour à la normale est souvent le moment le plus attendu. Mais le soulagement espéré n'est pas toujours au rendez-vous. Ce n'est qu'après la rémission physique que l'on commence à réaliser tout ce que l'on vient de traverser.



Et après ?

L'après-traitement, le sevrage thérapeutique, est une période de fragilité psychologique aux émotions paradoxales : soulagement et deuil de la vie d'avant, la volonté d'aller de l'avant et la peur de la récurrence. L'après-traitement peut être vécu comme un abandon, car l'entourage a souvent déjà tourné la page, soulagé que cette épreuve soit terminée.

L'arrêt de maladie longue durée est souvent synonyme d'isolation et d'exclusion sociale

Dans de nombreux cas, le travail est une ressource avec un impact positif sur le bien-être et la qualité de vie

Le travail est souvent plus qu'une simple nécessité financière. A part la sécurité économique et l'indépendance financière, le travail peut représenter d'autres aspects importants dans la vie d'une personne, dont on ne prend souvent conscience que lorsque l'on en est privé. Le travail peut être source d'estime de soi, de réalisation et de valorisation personnelle pour notre identité. Le fait d'être soudainement coupé de son activité professionnelle peut entraîner un sentiment d'inutilité et, par conséquent, une perte de confiance et d'estime de soi. Le travail nous donne aussi une structure, un rythme de vie et un sens de normalité à notre quotidien. Sans

occupation régulière, on peut se sentir désorganisé, désorienté, voire perdu. Parfois et surtout s'il correspond aux valeurs personnelles, un emploi peut promouvoir un sens d'utilité sociale et même représenter le sens de sa vie. Plus souvent, le travail est aussi source d'appartenance sociale et parfois même la seule, surtout au Luxembourg, creuset interculturel de différentes nations où beaucoup d'expatriés vivent pour travailler. Si le réseau familial fait défaut, l'environnement professionnel peut remplir des fonctions sociales importantes, les collaborateurs passant de collègues à amis.



Prendre le temps de se rétablir

Arrêter ou continuer de travailler pendant la maladie est un choix très personnel et dépend de plusieurs facteurs, entre autres médicaux. Comme tout cancer est différent, tout cancer exige un traitement différent, plus ou moins lourd. Les traitements, leurs effets secondaires et l'état de santé ne permettent parfois pas de maintenir une vie active et le médecin peut s'opposer à une reprise s'il estime qu'il est plus important de s'accorder le temps de se rétablir.



Le travail peut procurer un sentiment de sécurité et de normalité dans une période pleine d'inconnus et d'incertitudes

Les défis pour la personne touchée

Reprenre le travail après un cancer peut marquer le début d'une reconstruction identitaire : se sentir utile et inclus à nouveau. Mais cette étape peut pourtant s'accompagner de multiples défis du côté de la personne touchée, ainsi que du côté de l'employeur et des collègues. Souvent, les personnes non touchées ne peuvent s'imaginer ce que vivre un cancer signifie au niveau émotionnel et physique. L'idée qu'une fois les traitements terminés, tout redevient comme avant ne correspond pas forcément à la réalité de la personne touchée.

Le cancer et ses traitements n'ont pas seulement des effets secondaires immédiats, mais souvent aussi des séquelles à long terme avec lesquelles la personne touchée doit apprendre à vivre.

Les effets secondaires et les séquelles du cancer et de ses traitements, auxquels on peut se voir confronté au retour au travail, en sont nombreux. La plus courante est certainement la fatigue,

sensation de fatigabilité et d'épuisement persistant, souvent accompagnée de sensations de lourdeur et douleur, une baisse de l'énergie, de la concentration et des capacités physiques. Une fatigabilité qui ne se soulage pas forcément par le repos ou le sommeil.

Certains traitements ainsi que la détresse psychologique peuvent entraîner des problèmes de sommeil et des troubles cognitifs comme les difficultés de la concentration, de l'attention et de la mémorisation.

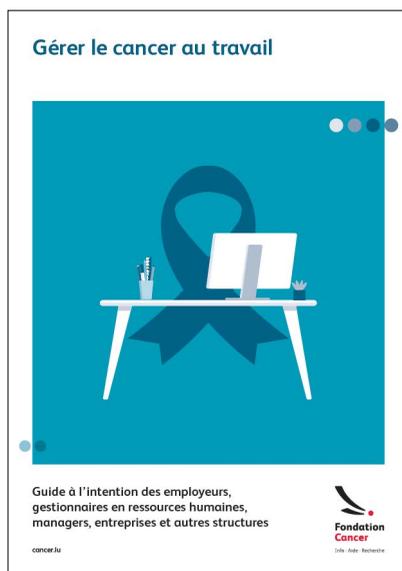
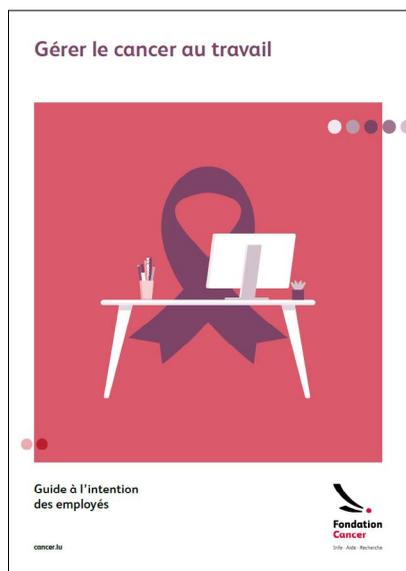
D'autres personnes peuvent souffrir de douleurs chroniques suite à des lésions nerveuses, des neuropathies, des cicatrices... Parfois, le cancer entraîne un handicap physique suite à la perte d'un membre, et ainsi des problèmes de mobilité ou des limitations fonctionnelles.

Très souvent, les conséquences à long terme ne sont pas visibles au premier coup d'œil pour les personnes extérieures. C'est pourquoi, dans ce contexte, les séquelles du cancer sont souvent désignées comme « handicap invisible ».



L'après-cancer

Les séquelles du cancer et des traitements peuvent se manifester à tous les niveaux, physiquement, cognitivement ainsi qu'émotionnellement. L'anxiété et la peur de la récurrence sont fréquentes dans l'après-cancer. Cette période est en effet marquée chez la plupart des personnes par un sentiment accru de vulnérabilité. Les appréhensions les plus courantes liées au retour au travail sont la peur de ne plus être aussi performant comme avant, d'être trop fatigable et de ne plus y arriver, la peur de perdre son emploi, mais aussi la peur des réactions des autres et de sa vulnérabilité.



Téléchargez les brochures



Clie!

3 questions à Francesca Nasini



Francesca Nasini a été diagnostiquée d'un cancer du sein en juillet 2023.

Elle est retournée au travail quelques semaines après la fin de son traitement et partage aujourd'hui son expérience.

Madame Nasini, comment votre employeur a-t-il réagi à votre maladie ?

Je dois dire que j'ai eu beaucoup de chance d'avoir des collègues et des managers, qui m'ont soutenu beaucoup pendant ma maladie et mon traitement. Je sais que ce n'est pas toujours le cas.

Vous étiez absente pendant quelques mois. Quels ont été les principaux défis lors de votre retour au travail ?

Je suis retournée au travail quelques semaines seulement après la fin de ma radiothérapie et je dois admettre que c'était un peu trop tôt. En fait, j'avais des exigences plus élevées envers moi-même que mon employeur. Je me sentais très fatiguée et j'avais aussi d'autres effets secondaires du traitement. Et puis, retourner au travail, même après seulement quelques mois, c'était comme recommencer à zéro, j'avais oublié

beaucoup de choses et j'avais du mal à retrouver mon rythme. Heureusement, mes collègues ont été et sont toujours très accueillants et compréhensifs. Nous avons une salle de repos, donc si je me sens fatiguée, je peux toujours en profiter un peu si nécessaire.

Que peut faire l'employeur pour faciliter le retour ?

Tout d'abord, je pense qu'il est très important de comprendre cette maladie et ses effets. Quelques jours après mon diagnostic, ma manager s'est rendue à la Fondation Cancer pour se renseigner sur la manière dont elle pouvait me soutenir. C'était un geste assez important pour moi et je pense que ça serait primordial que chaque manager fasse de même en cette situation. Et puis, il faut absolument garantir que l'employé ne sera pas pénalisé par son absence. Il ne faut pas punir les gens avec un reclassement par exemple, ce serait un mauvais signal et surtout, pas juste.

Il est très utile de parler avec d'autres personnes concernées ou des thérapeutes pour se préparer mentalement au retour au travail



Les défis pour les collaborateurs

Avoir un collègue atteint de cancer peut représenter une charge émotionnelle et pratique pour les collaborateurs. Très souvent, ils se posent de multiples

questions sur quoi dire et comment agir avec le collègue atteint de cancer.

Chacun a des besoins différents et gère sa maladie de manière différente. Il n'y a donc pas de recette miracle.

Do's

Il peut être utile de se demander ce que l'on attendrait de ses collègues si l'on était soi-même concerné. Le plus important reste toutefois de faire preuve que l'on s'intéresse à la personne, de maintenir le contact et de demander directement à la personne concernée :

Je suis désolé que cela t'arrive, mais je ne sais pas quoi dire ? Comment puis-je te soutenir en ce moment ?

Comment vas-tu aujourd'hui ?

Est-ce que je peux prendre de tes nouvelles quand tu n'es pas là ?

Dont's

Il peut être difficile de se mettre à la place de l'autre et d'imaginer ce qu'il vit en ce moment, mais évitez les formules toutes faites :

Je sais comment tu te sens !

Tu dois juste penser positivement !

Courage – ça va aller !

Tu ne ressembles pas du tout à quelqu'un qui a un cancer !

Ma tante, mon voisin, une connaissance a eu la même chose.

J'ai entendu parler d'un nouveau traitement.



Gérer la situation pour un bon retour

Votre entreprise se voit confrontée à l'absence d'un collègue atteint de cancer et aimerait savoir comment mieux gérer la situation pour garantir un bon retour au travail à la personne touchée. La Fondation Cancer propose une conférence de sensibilisation pour employeurs et collaborateurs : *Cancer et travail - un collègue touché, toute une équipe concernée*. Pour plus d'informations, contactez notre service psycho-social par email à fondation@cancer.lu.



Congés de maladie

Pour de nombreux patients, l'absence au travail est également source de stress en raison de la question financière. Une bonne prise en charge par la CNS et des délais raisonnables pour les congés de maladie sont importants pour soulager les patients et garantir un retour au travail au moment opportun. Au Luxembourg, la période d'incapacité de travail est de 78 semaines.

Arrêt de maladie et retour au travail

Comment s’y retrouver ?



* La reprise progressive pour raisons thérapeutiques est une reprise de travail plus souple à son propre rythme tout en restant en arrêt de maladie. Demande à faire par le médecin traitant auprès de la CNS. Besoin de l'accord de l'employeur et d'un certificat d'incapacité de travail

** Reclassement interne : 1. réduction de l'horaire de 20 % par le médecin de travail, 2. réduction de l'horaire > 20 % avec accord de l'employeur et en faisant une demande auprès de la Commission Mixte de la Sécurité Sociale



Tabagisme au Luxembourg en 2023 : pas de baisse à l'horizon



Entre mai et décembre 2023, 3 397 habitants âgés de plus de 16 ans ont répondu à un sondage sur leur consommation de tabac. L'enquête a eu lieu en ligne.

Comment la consommation de tabac a-t-elle évolué au Luxembourg au cours des dernières années ? Pour répondre à cette question, l'institut de sondages d'opinion *ILRES* a mené en 2023 une enquête pour le compte de la Fondation Cancer et du *Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale*. Il en ressort que le nombre de fumeurs dans le pays a peu évolué.

27 % des personnes interrogées ont indiqué fumer, soit un recul de tout juste un point de pourcentage par rapport à 2022, ce qui est une valeur trop faible pour être pertinente sur le plan statistique. Les 73 % de non-fumeurs comptent dans leurs rangs 15 % d'anciens consommateurs de tabac. Si la prévalence de fumeurs reste constante, il y a en revanche des variations significatives au sein des différentes tranches

d'âge. L'enquête montre notamment que le tabagisme touche principalement les jeunes et qu'aucun recul ne s'esquisse. En 2019, 30 % des 16-24 ans fumaient, deux ans plus tard cette proportion était montée en flèche pour atteindre 36 % et restait stable à 35 % en 2023. L'augmentation est encore plus marquée chez les 35-49 ans : en 2020, 28 % des personnes interrogées fumaient, en 2023, le pourcentage de fumeurs était de 36 %. En revanche, chez les plus de 65 ans, ce pourcentage est resté constant à 13 %.

Si l'on considère les données ventilées par sexe, on observe une parité entre les hommes et les femmes. Dans les deux groupes, 27 % des personnes interrogées consomment du tabac. Par rapport à 2019, on observe une légère tendance à la hausse chez les femmes. Presque la moitié des hommes fument entre onze et 15 cigarettes par jour, tandis que les femmes en fument un peu moins de dix par jour.

Au Luxembourg, il y a environ 149 000 fumeurs de plus de 16 ans

23 % des habitants fument des cigarettes classiques, 10 % du tabac à rouler, et également 10 % des cigares et cigarillos. 23 % ont déclaré faire un usage régulier des sachets de nicotine sans tabac. 17 % ont indiqué consommer des e-cigarettes.

Au total, 18 % des personnes interrogées ont déclaré fumer quotidiennement. Alors que la proportion de fumeurs quotidiens n'a cessé d'augmenter au cours des dernières années, on observe pour la première fois en 2023 un recul de deux points de pourcentage. On ne peut toutefois pas parler de retournement de tendance.

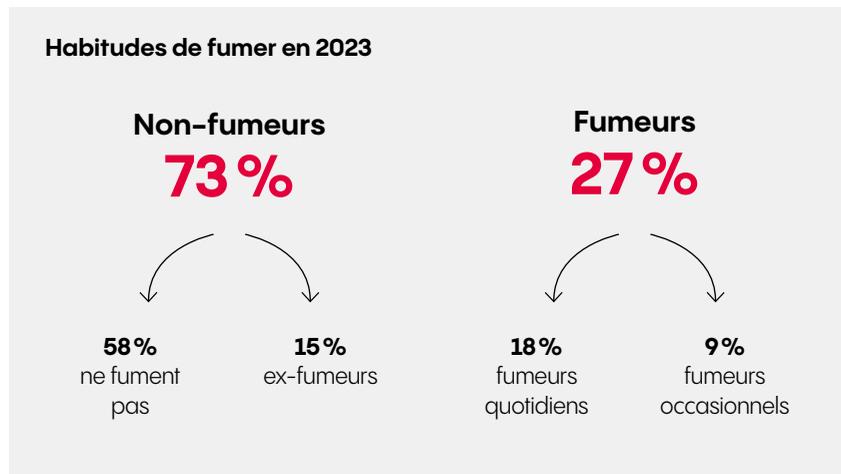
Le tabagisme ne se limite naturellement pas aux cigarettes classiques, la cigarette électronique gagne toujours plus de terrain. Alors qu'en 2021, 9 % des ha-

bitants consommaient des e-cigarettes, ce chiffre est passé à 13 % en 2022 et en 2023, 17 % des personnes interrogées recourent désormais à la version électrique de la cigarette. Chez les jeunes de 16 à 24 ans, ce chiffre atteint même 36 %.

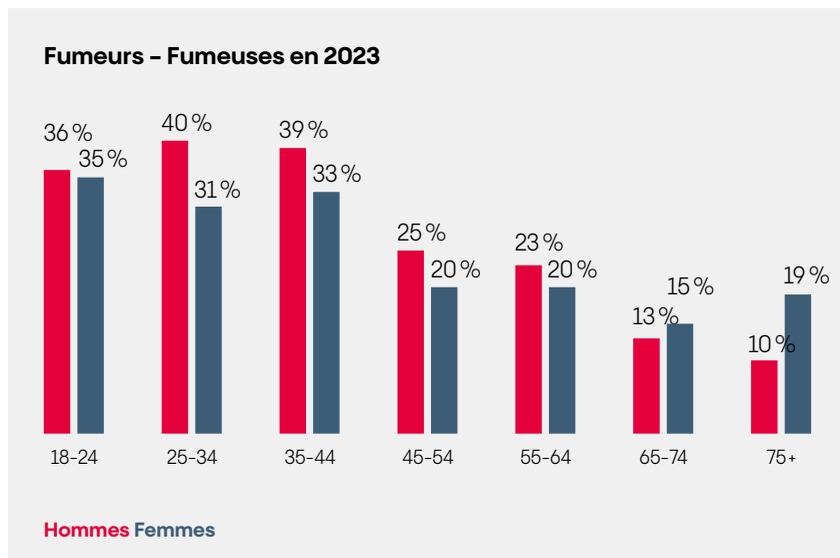
Pourquoi les fumeurs passent-ils à la cigarette électronique ? Les raisons avancées sont diverses, les deux motifs les plus souvent cités étant le plaisir et l'expérience gustative ainsi que la volonté de fumer moins de cigarettes

classiques, considérées comme plus nocives pour la santé.

Outre la cigarette électronique, le narguilé connaît lui aussi une popularité croissante. 22 % des résidents fument la chicha ne serait-ce qu'occasionnellement, 8 % le font même une fois par mois. Justement dans la tranche d'âge des 16-24 ans, la moitié des personnes interrogées fument la chicha, soit près de deux fois plus que l'année précédente.



11 % des non-fumeurs sont exposés au quotidien à la fumée de tabac – dans les espaces clos



73 % des vapoteurs fument aussi la chicha, contre seulement 42 % de fumeurs quotidiens de cigarettes classiques

Concernant les intentions de sevrage tabagique, on relève que, comme l'année précédente, la moitié des fumeurs souhaitent à l'avenir ne plus consommer de produits du tabac. Chez les plus jeunes, ce pourcentage est même de 59 %. Environ plus du tiers des fumeurs ont aussi indiqué avoir tenté un sevrage au cours des douze mois précédents. Leurs deux principales motivations étant leur santé (65 %) et des raisons financières (45 %).

Le bilan de cette enquête est plutôt décevant : en dépit des intentions d'arrêter de fumer, la consommation de tabac au Luxembourg demeure constante

depuis des années. On ne saurait parler de recul, bien au contraire. La cigarette électronique et la chicha détrônent progressivement la cigarette classique, leurs dangers restant encore sous-estimés. Il faut donc encore fournir un gros travail d'information et de prévention. C'est pourquoi la Fondation Cancer a lancé, avec 37 partenaires, l'initiative *Génération Sans Tabac*. L'ambition est de permettre aux enfants et aux jeunes d'aujourd'hui de grandir dans un environnement sans tabac, afin de devenir la première génération d'adultes sans tabac d'ici 2040.

Sevrage tabagique : Nouvelles approches, anciens défis

50 % des personnes interrogées veulent arrêter de fumer, 37 % en ont déjà fait la tentative.

29 % recourent pour cela à des applications de sevrage tabagique et de suivi de la consommation. En revanche, plus d'une personne sur trois n'a essayé ni méthode ni outil d'aide spécifique pour arrêter de consommer du tabac.

Les principaux facteurs d'échec du sevrage sont le stress (63 %), la prise de poids (31 %), le manque d'informations (28 %) ainsi que le prix des moyens de sevrage.

Le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale a développé un programme de sevrage, mais seulement la moitié des personnes interrogées en ont entendu parler.

Génération Sans Tabac, 6 communes s'engagent

Une commune qui souhaite s'engager auprès de la *Génération Sans Tabac* au Luxembourg a la possibilité d'obtenir un label, lui conférant l'appellation *Commune Sans Tabac*. Ce label est une reconnaissance pour les communes qui s'engagent pour le droit des enfants et des jeunes de grandir dans un environ-

nement au sein duquel ils ne seront pas confrontés au tabagisme et ses conséquences.

Découvrez les premières communes à avoir obtenu le label bronze *Commune Sans Tabac* et inspirez-vous pour un avenir plus sain !



Esch-sur-Alzette (36 000 résidents)



Sanem (18 000 résidents)



Differdange (29 000 résidents)



Mamer (8 000 résidents)



Schifflange (12 000 résidents)



Roeser (7 000 résidents)

Comment devenir une Commune Sans Tabac ?

Devenir une *Commune Sans Tabac* au Luxembourg signifie s'engager pour un environnement sans tabagisme pour les enfants et les jeunes.

Le label, bronze, argent ou or, récompense cet engagement.

Pour l'obtenir, suivez ces étapes :

1. Remplissez le formulaire en ligne.
2. Organisez une réunion avec nous pour discuter de la stratégie.
3. Signez la convention de partenariat.

Contactez-nous pour plus d'infos et obtenez votre label !



Clic !

Relais pour la Vie 2024

891 253 € pour soutenir, informer et financer la recherche

Les 23 et 24 mars derniers, une vague de solidarité a traversé le Luxembourg et même au-delà de ses frontières. La 19^e édition du *Relais pour la Vie* a illuminé la scène avec ses valeurs de solidarité, de bienveillance et de générosité. Plus de 13 000 participants ont

rejoint cet événement, qu'ils soient présents physiquement à la *Coque* ou en connecté. La somme remarquable de 891 253 € a été récoltée. Cette édition a une fois de plus témoigné à tous les patients atteints de cancer qu'ils ne sont pas seuls dans leur combat.



526
équipes



13 595
participants



300
survivors et
caregivers



252
bénévoles



3 650
bougies ont été allumées
lors de la cérémonie des
bougies dimanche pour
former le mot WE CARE ♡



6 251 €
Chaque kilomètre
parcouru sur les vélos
a contribué à un don



583
personnes ont été
sensibilisées lors du
parcours prévention cancer



*Insemble, nous
avons relayé l'espoir*



SOLIDARITÉ



"Haut ass den Dag vun der Solidaritéit an der Hoffnung an et ginn glécklecherweis ëmmer mei Patienten deenen et erëm gutt geet an déi kribbsfräi oder mat enger Therapie kenne weiderliewen. Mier mussen dëse Läit d'Méiglechkeet ginn, erëm kennen aktiv an der Societeit deelzehuelen an och, wann se wëllen, erëm schaffen ze goen."

Dr Carole Bauer,
Présidente de la Fondation Cancer



"Léif Frënn, Dir sidd net eleng an Dir kennt op eis zielen. Benevollen, medezinesch Ekippen, Familljen a Frënn stinn haut um Relais pour la Vie op Ärer Säit fir Iech ze ënnerstëtzen. Si sinn och all Dag fir Iech do."

Grande-Duchesse Maria Teresa,
Présidente d'Honneur de la Fondation Cancer



"Ech well och vun der Geleeënheet profitéiere fir all de Familljememberen a Kollege Merci ze soen, dofir dass si de Betreffene bei all eenzeler Etapp vun hirer Krankheet bäistinn."

Martine Deprez,
Ministre de la Santé et de la Sécurité sociale



« Aujourd'hui, j'ai ce qu'on appelle un cancer chronique, c'est-à-dire un cancer qui ne guérit pas, mais que l'on peut contrôler, voire endormir grâce à toute une série de thérapies. Le cancer chronique n'est pas une condamnation. On peut vivre avec quasiment normalement. »

Marie,
Témoïn



"There is still a stigma about cancer and we need to do a better job at educating people to support others, to not treat cancer patients with condescension or pity, and not see cancer as a death sentence."

José Maria,
Témoïn



« Le cancer m'a appris à me mettre au centre de ma vie et à être plus indulgente avec moi-même. »

Mélissa,
Témoïn

Les témoignages sont prononcés lors de la cérémonie d'ouverture du *Relais pour la Vie* et représentent un des moments forts.

Ils sont disponibles en replay sur notre site et sur notre chaîne *Youtube*.



**Regardez
les vidéos
témoignages**



Cliez !

Les gagnants des Trophées de l'Espoir 2024



Montant
total récolté
891 253 €

Catégorie Associations et clubs
Carpe Diem : 5 000 €

Catégorie Entreprises et Institutions
European Investment Fund : 16 758 €

Catégorie Ecoles
Lycée Guillaume Kroll : 23 149 €

Catégorie Pays
Team Italia : 9 000 €

Catégorie Sympathisants
Team Empatia : 12 009 €

Catégorie Professions de santé
Hôpitaux Robert Schuman : 12 189 €

Merci à nos partenaires



Des massages des zones réflexes pour atténuer les effets secondaires ?



Le cancer et son traitement mettent le corps à rude épreuve. Les patients qui se soumettent à une radiothérapie ou à une chimiothérapie ont souvent à lutter contre des effets secondaires lourds, tels que nausées, fatigue, troubles digestifs et du sommeil, douleurs musculaires ou états anxieux. Ces effets sont en général atténués par des médicaments supplémentaires, alors que précisément pendant un traitement anticancéreux il peut être important de limiter les autres médicaments pour éviter de surcharger l'organisme.

A cet égard, les massages des zones réflexes font de plus en plus souvent leurs preuves en remplacement ou en complément des thérapies médicamenteuses. L'idée qui sous-tend le

massage des zones réflexes est que certains points de nos pieds, mains et oreilles sont reliés aux organes par les voies de conduction nerveuse et que masser ces points peut apaiser des troubles spécifiques en stimulant les mécanismes d'autoguérison.

Par des massages des zones réflexes, en particulier des pieds, Federica Trivero apporte un soulagement à des personnes atteintes de cancer. Le massage est toujours ciblé sur les troubles et les traitements des patients. *« Justement pendant ou après une chimiothérapie, de nombreux patients se plaignent d'être fatigués. Il faut alors procéder en douceur afin de ne pas sursolliciter l'organisme »*, explique Federica Trivero. Selon la réflexologue, il est judicieux de caler les massages sur le programme personnalisé de soins, c'est-à-dire de stimuler l'organisme juste avant ou après une séance de rayons ou de chimio. Bien que l'efficacité des massages des zones réflexes n'ait pas été expressément confirmée, des études toujours plus nombreuses soulignent les effets positifs de ces massages chez les malades atteints de cancer.

Il est préférable que les patients atteints d'un cancer consultent leur médecin avant de bénéficier de massages des zones réflexes



Le conseil de Federica Trivero

A l'époque où elle exerçait comme pharmacienne, Federica Trivero a conçu un intérêt croissant pour la médecine traditionnelle chinoise et les médecines douces. C'est ainsi qu'elle a suivi une formation de massothérapeute pour les zones réflexes. Depuis la mi-mars, les patients atteints de cancer peuvent consulter Federica Trivero dans les locaux de la Fondation Cancer.

Ces consultations gratuites ont lieu chaque jeudi, entre 10 et 15 heures.

Prochaines séances :
18 et 25 juin 2024

Lieu : Fondation Cancer

Langue : français

Inscription préalable :
patients@cancer.lu

Cette offre s'adresse aux patients atteints de cancer.

« Les massages des zones réflexes ne peuvent pas se substituer à un traitement du cancer, mais ils peuvent apporter un net soulagement dans la mesure où ils atténuent notamment les effets secondaires pénibles souvent liés à la prise d'antalgiques ou d'autres médicaments. »

Federica Trivero

Dans des hôpitaux lyonnais, des patients atteints de cancer des poumons ou du système digestif ont bénéficié de massages de 30 minutes contre les nausées et vomissements provoqués par la chimiothérapie. La conclusion de cette étude menée sur une période de deux ans est que les massages sont des « soins de support novateurs et prometteurs » pour atténuer ces nausées spécifiques.

Cette conclusion se recoupe avec celle d'autres études. Des scientifiques ont réparti 88 patients atteints de cancer de l'estomac ou de l'intestin en deux groupes. Seuls les patients d'un groupe ont bénéficié de quatre massages brefs au cours d'une séance de chimio de trois heures. 24 heures après la thérapie, un recul progressif de la fatigue et de l'épuisement a été observé chez ces patients. Chez les patients n'ayant bénéficié d'aucun massage, la fatigue et l'épuisement se sont au contraire aggravés. De plus, une étude réalisée en Turquie a mis en évidence des effets positifs sur le bien-être psychique et la qualité de vie à la suite de massages des zones réflexes. *

* Sources :

Foot reflexology and reduction of nausea:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8663669/>

Foot massage and fatigue reduction:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34043051/>

Improving quality of life during chemotherapy with foot reflexology:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34157494/>

Le rythme et l'intensité des séances de massage sont, selon Federica Trivero, très divers et personnalisés : « *Les massages trop fréquents et trop intenses sont déconseillés aux personnes souffrant de fatigue car le corps travaille après chaque séance. En cas de troubles de la sensibilité ou de neuropathies, c'est-à-dire de névralgies au niveau des pieds, en revanche, l'effet des massages est moins durable. Il est alors possible de pratiquer des massages brefs tous les deux ou trois jours.* ».

Les zones réflexes peuvent également être stimulées par automassage



Les massages des zones réflexes stimulent la circulation sanguine et la désintoxication des organes, et renforcent le système immunitaire

Un puissant impact grâce à votre soutien



En 2023, la Fondation Cancer a lancé la campagne *Génération Sans Tabac*, un ambitieux projet visant à créer un environnement sans tabac d'ici 2040 pour les générations futures. À l'occasion de la *Journée Mondiale contre le Cancer*, le guide *Parler du cancer : trouver les mots justes* a été diffusé, fournissant des ressources pour faciliter les discussions autour de cette maladie complexe.

De plus, des consultations en onco-nutrition ont été mises en place, soulignant l'importance de l'alimentation dans le parcours des patients atteints de cancer. Les actions de sensibilisation de la Fondation Cancer ont touché un large public cette année. La distribution de 40 749 tatouages UV éphémères aux enfants, ainsi que la mise en place de 30 stations de crème solaire dans tout le Luxembourg, ont sensibilisé non seulement les enfants mais aussi le grand public aux dangers du soleil.

Parallèlement, quatre campagnes digitales ont été menées tout au long de l'année : *Octobre Rose*, *Mars Bleu*, *Novembre Bleu* et la vaccination HPV, contribuant ainsi à sensibiliser de manière étendue. Les publications régulières de la Fondation, telles que *info cancer* et *den insider*, ont été enrichies, tout comme le *Guide Pratique* pour patients atteints de cancer, offrant un soutien continu et pertinent à ceux touchés par la maladie.

**Découvrez le
rapport annuel
dans son entièreté**



Clic!

L'année 2023 en chiffres

1 216 149 € pour soutenir la recherche

2 477 consultations psychologiques pour soutenir les patients atteints de cancer

86 consultations individuelles en onco-esthétique, **20** consultations en onco-nutrition et **11** consultations en onco-sexologie

40 749 tatouages UV éphémères distribués aux enfants entre six et onze ans afin de les sensibiliser au danger du soleil

30 stations de crème solaire sur l'ensemble du territoire luxembourgeois

23 dossiers de demande d'aides familiales ont été reçus

30 bénévoles ont fait **941** interventions dans les hôpitaux

95 545 personnes informées grâce aux périodiques

Changer des vies ensemble : Pourquoi faire des dons réguliers est si important



À la Fondation Cancer, nous croyons fermement que chaque don compte, et c'est pourquoi nous encourageons vivement les dons réguliers. Voici pourquoi votre soutien continu est crucial :

Impact durable : les dons réguliers nous permettent de planifier à long terme et de financer des projets de recherche innovants, des programmes de soutien aux patients et des campagnes de sensibilisation. Votre engagement continu assure un impact durable dans la lutte contre le cancer.

Transparence et efficacité : nous nous engageons à utiliser chaque euro de manière efficace et transparente. Votre confiance est précieuse, c'est pourquoi nous mettons en œuvre des pratiques de gouvernance solides pour garantir que votre don sert réellement à soutenir ceux qui en ont le plus besoin.

Faire une différence concrète : chaque traitement, chaque programme de soutien, chaque avancée en recherche est rendue possible grâce à votre générosité. En faisant des dons réguliers, vous offrez de l'espoir et vous contribuez directement à changer des vies.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez faire un don régulier via votre carte de crédit ou installer un ordre permanent auprès de votre banque

Vous avez le choix concernant la périodicité en faisant un don par mois, par trimestre ou encore annuellement

Vous pouvez choisir librement le montant de votre don

Vous pouvez décider à tout moment d'arrêter votre don régulier

Je souhaite faire un don régulier



**Il n'y a pas de petits dons,
que de grands cœurs**



RELAIS
POUR LA VIE
Fondation
Cancer

*Insemble,
nous avons relayé l'espoir*

Relais pour la Vie 2024



PERIODIQUE	POST LUXEMBOURG
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/172

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

Erreurs à rectifier

- Veuillez changer l'adresse :

- Veuillez changer le nom de la personne de contact :

- Veuillez ne plus m'envoyer le périodique info cancer
Motif -----

Merci de bien vouloir découper et nous renvoyer le coupon-adresse.