

**DONNONS DE L'ESPOIR  
AUX GÉNÉRATIONS FUTURES !**



## **DONS, DONATIONS, LEGS**

En choisissant la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, vous pouvez agir en toute confiance en faveur de la cause qui vous tient à cœur:

- La recherche contre le cancer
- L'aide aux patients atteints d'un cancer
- La prévention des cancers.

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer • 209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg • [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

Comptes bancaires (exemption fiscale) :

CCPL LU92 1111 0002 8288 0000 - BGLL LU17 0030 6921 5695 0000 - CCRA LU15 0090 0000 5203 4121  
BLUX LU07 0081 3237 2500 1003 - BILL LU97 0020 1711 6161 8700 - BCEE LU21 0019 1755 1788 1000

Luxembourg-1  
Port payé  
P/S. 172

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

# info **CANCER**

**58**

**BIEN MANGER  
(2<sup>ÈME</sup> PARTIE)**

p. 4

**IHR KIND RAUCHT (NOCH NICHT) ?  
TIPPS FÜR ELTERN /  
VOTRE ENFANT ET LE TABAGISME :  
CONSEILS AUX PARENTS**

p. 8

**OSEZ DEVENIR NON-FUMEUR /  
WAGEN SIE DEN SCHRITT  
ZUM NICHTRAUCHER**

p. 14

**WETTBEWERB  
MISSION NICHTRAUCHEN**

p. 16

**LIFE-BOXES  
(2<sup>ÈME</sup> PARTIE / TEIL 2)**

p. 20

**DIAGNOSTIC CANCER :  
CONSEILS POUR MIEUX  
AFFRONTER LA MALADIE**

p. 24

**UNSERE TERMINE FÜR PATIENTEN**

p. 26



Périodique trimestriel - 3<sup>ème</sup> trimestre 2009 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



**Ihr Kind raucht (noch nicht)?  
Votre enfant fume(ra)-t-il ?**



## → 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:

Claudia Gaebel, Maike Nestriepke, 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](http://www.cancer.lu) • [flcc@pt.lu](mailto: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 58

**Rédacteur en Chef:** Marie-Paule Prost-Heinisch

Nombre d'exemplaires: 88.000

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est membre adhérent du « Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public ».

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**

## NOS PUBLICATIONS



## ÉDITO

Constituée le 30 novembre 1994, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer va vers ses **15 ans** d'existence. Que de chemin parcouru et ceci, il faut le souligner, grâce à vous, les donateurs qui lui avez fait confiance et qui l'avez soutenue que ce soit pour la prévention des cancers, pour nos services aux patients ou pour la recherche. A tous un grand merci. En ces temps de crise, nous espérons pouvoir continuer à compter sur votre soutien financier.

Pour la **rentrée scolaire**, nous avons trouvé utile de rédiger un mini-dossier conseillant les **parents** sur le comportement tabagique de leur enfant. En effet, vous êtes nombreux à demander conseil afin que votre enfant ne se mette pas à fumer ou qu'il s'arrête dès que possible. Sachez que les **enseignants** peuvent aussi y contribuer en participant à la 11<sup>ème</sup> édition de notre concours « Mission Nichtrauchen » dans les lycées : une classe s'engage à ne pas fumer pendant 6 mois. En 10 ans, près de 32.000 élèves du secondaire y ont participé. Continuons ensemble !

La date du **prochain Relais pour la Vie** est fixée : ce sera le week-end du 6 et 7 mars 2010. Notez cette date dans votre agenda et mettez-vous déjà à la recherche de participants si vous voulez constituer une équipe. Car les inscriptions, qui commenceront vers la mi-novembre via le site [www.relaispouurlavie.lu](http://www.relaispouurlavie.lu), seront limitées à 100 Classic Teams et 200 Master Teams.

Bonne lecture

## NOS SITES



[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

[www.relaispouurlavie.lu](http://www.relaispouurlavie.lu)



[www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu)



Marie-Paule Prost-Heinisch

**Marie-Paule PROST-HEINISCH**

Directrice de la Fondation

Luxembourgeoise Contre le Cancer

# RELAIS POUR LA VIE 6 et 7 mars 2010

La 5<sup>ème</sup> édition du Relais pour la Vie aura lieu le week-end du 6 et 7 mars 2010.

Relais pour la Vie est une grande manifestation de solidarité organisée chaque année par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Les inscriptions débuteront en novembre via le site [www.relaispourelavie.lu](http://www.relaispourelavie.lu).



SAVE  
THE  
DATE



## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2008

Nos 3 missions sont la prévention des cancers par l'information, l'aide psychosociale aux patients atteints de cancer et à leurs proches ainsi que le soutien financier de la recherche.

- Pour l'information, nous misons sur la continuité et la qualité de nos messages grâce à nos périodiques Info-Cancer (lu par 31% de la population) et Den Insider, ainsi qu'à nos 3 sites internet lancés en 2008 avec possibilité de s'abonner aux newsletters électroniques. Le concours pour classes non-fumeurs « Mission Nichtrauchen » a été lancé pour la 10<sup>ème</sup> année et a pu compter sur la participation de 32.000 élèves en 10 ans.
- En ce qui concerne l'aide aux patients, on a enregistré plus de 850 demandes téléphoniques. En plus ont eu lieu dans nos locaux près de 650 consultations psychologiques et 170 consultations sociales et pratiques, sans nommer les 95 patients qui ont bénéficié de divers groupes (groupes de rencontre, groupe de relaxation, groupe de yoga, groupe de sport ou groupe de Nordic Walking).
- La recherche a été soutenue avec 340.000 EUR (3 projets de recherche).
- La grande manifestation de solidarité envers les patients « Relais pour la Vie » a affiché un succès croissant avec 6.142 participants.

Toute personne intéressée peut consulter le rapport d'activité 2008 de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer sur le site internet [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu).

## Den Insider 38 „SAFER SUN“



Die Sonne bringt viel Gutes, sie kann aber auch Schaden verursachen - denn ihre nicht sichtbaren ultravioletten Strahlen können die Gesundheit gefährden. Zum Glück gibt es einige gute Tipps für den Schutz vor (und in) der Sonne.

„Den Insider“, die Jugendzeitschrift der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, bietet in ihrer Ausgabe Nr. 38 Antworten auf Fragen wie: „Wie kann man mit Hilfe des UV-Index die Sonnenstrahlung besser einschätzen?“, „Wie kann man seinen Hauttyp feststellen?“, „Welche praktischen Maßnahmen (Sonnenschutzmittel, Kleidung...) sind hilfreich?“ oder passend zur kommenden Herbst- und Winterzeit: „Was ist eigentlich von Solarien und Selbstbräunern zu halten?“

In einem abschließenden Kapitel wird auf das Thema „Hautkrebs“ eingegangen. Die Leser erfahren den Unterschied zwischen Krebserkrankungen der oberen Hautschicht und dem „malignen Melanom“, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt. Um verdächtige Merkmale des bösartigen Melanoms zu erkennen, bekommen die Leser die praktische „ABCD-Regel“ vorgestellt.

Die aktuelle Ausgabe «Insider Nr. 38» können Interessierte von [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) herunterladen oder kostenlos bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer erhalten: 209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg Tel.: 45 30 331 E-Mail: [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu)



FONDATION LUXEMBOURGEOISE  
CONTRE LE CANCER

**zitha**   
klinik

invitéieren op eng Konferenz

## BROSCHTKRIIBS: WAT GËTT ET NEIES ?

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 10 bis 11 Auer:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Broschtkriibs zu Lëtzebuerg<br/><i>Dr Robert Lemmer</i></li> <li>• Risikofakteure vu Broschtkriibs (Wat spillt eng Roll? Ass et ierflech? Etc)<br/><i>Dr Carole Bauer</i></li> <li>• Broschtkriibs an Hormonen (Pëll, Substitutounshormonen, etc)<br/><i>Dr Paul Kayser</i></li> </ul> |
| 11 bis 11.30 Auer:    | Paus  |
| 11.30 bis 12.30 Auer: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nei technesch Operatiounsmethoden<br/><i>Dr Marc Stieber, Dr Serge Schmitz an Dr Charles Weis</i></li> <li>• Wéi Psychoonkologie bei Broschtkriibs hëlleft: Erfahrungen a praktesch Beispiller<br/><i>Barbara Strehler-Kamphausen</i></li> </ul>                                       |

### Samschdes, de 24. Oktober vun 10 bis 12.30 Auer zu Bartreng

am Centre ARCA  
17, rue Atert (nieft dem Tennis)

**Fräi Entrée**

#### INFOS

Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer : tél. 45 30 331







## BIEN MANGER (2<sup>ème</sup> partie)

**Les recherches montrent que l'on peut généralement prévenir de 30 % à 35 % des cas de cancer par une bonne alimentation, de l'activité physique et le maintien d'un poids santé. La clé d'une bonne alimentation et du maintien d'un poids santé est de vous concentrer sur ce que vous ajoutez à votre mode de vie, non sur ce que vous y enlevez. Il est plus facile de consommer davantage d'aliments sains tous les jours que de vous priver d'aliments que vous aimez.**

(1<sup>ère</sup> partie : voir Info-Cancer 57)



### OPTEZ POUR LES FIBRES

Une saine alimentation se doit d'être riche en fibres. Les fibres sont la partie des végétaux que votre organisme ne peut pas digérer. C'est aux fibres que l'on doit le volume des salades, le croquant des carottes et du brocoli et la consistance plus ferme des pains de grains entiers.

Il est recommandé aux adultes de consommer chaque jour de 21 à 38 grammes de fibres pour être en bonne santé.

Les fibres se divisent en deux groupes : insolubles et solubles.

#### 1. Fibres insolubles

Ces fibres ne peuvent être digérées par l'organisme, mais en revanche elles augmentent le volume des selles et préviennent la constipation. Elles favorisent également la sensation de satiété.

Les sources de fibres insolubles sont les pains et les céréales de grains entiers, le riz brun ainsi que les légumes et les fruits.

#### 2. Fibres solubles

L'organisme peut digérer partiellement ce type de fibres. Les fibres solubles peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol sanguin.

Les fibres solubles se trouvent dans l'avoine et les légumineuses.

Exemples de légumineuses :

- haricots – noirs, rouges, de Lima, blancs, Pinto, chiches, soya
- pois – pois cassés jaunes et verts (et non les pois verts frais)
- lentilles – jaunes, rouges, vertes

#### Fibres et risque de cancer

La recherche démontre qu'une alimentation riche en fibres peut réduire le risque de cancer colorectal. Manger des fibres en grande quantité vous aidera aussi à maintenir un poids santé, ce qui réduit le risque de certains cancers.

### CHOISISSEZ DE BONS GRAS

Tout le monde a besoin de consommer une certaine quantité de matières grasses – ce qui importe avant tout, c'est le type de gras qu'on choisit. Les gras insaturés peuvent être une bonne source de matières grasses. Les gras saturés et les gras trans (hydrogénés) sont potentiellement nocifs.

#### Les « bons » gras – insaturés

Les gras insaturés sont généralement sous forme liquide à la température ambiante. On les trouve dans les avocats, les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées, les huiles végétales comme l'huile d'olive, de maïs, de canola et de tournesol, ainsi que dans les vinaigrettes préparées avec ces huiles.



#### Les gras oméga-3

Les gras oméga-3 sont un type de gras insaturés présents dans les poissons gras comme le saumon, le hareng et le maquereau. L'huile de canola, les graines et l'huile de lin, les autres graines, les noix ainsi que les fèves de soya contiennent également des gras oméga 3.

*Ce qui importe avant tout, c'est le type de gras qu'on choisit.*



#### Les « moins bons » gras – saturés et trans

Les **gras saturés** sont généralement à l'état solide à la température ambiante. Ils sont présents dans des aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, le beurre et le fromage. On les trouve aussi dans les huiles d'origine tropicale comme l'huile de noix de coco, l'huile de palme et l'huile de palme.



Les **gras trans** se retrouvent dans des aliments préparés ou cuits avec des gras hydrogénés. Certains craquelins, croustilles, produits de boulangerie et aliments-minute frits ainsi que de nombreuses margarines contiennent des gras trans.

#### Quelle quantité de matières grasses?

Il est recommandé aux adultes de ne pas consommer plus de 20 à 35 % de leurs calories quotidiennes sous forme de gras. La quantité totale de matières grasses que nous consommons vient des gras naturellement présents dans les aliments (comme la viande et le lait) ainsi que des gras ajoutés (par exemple l'huile et la margarine).

L'important est de :

- Choisir plus souvent de bons gras plutôt que des gras saturés.
- Limiter l'apport en bon gras ajoutés : 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) par jour.

#### Matières grasses et risque de cancer

Les aliments et les boissons qui contiennent des gras ajoutés (comme les aliments transformés) sont habituellement très caloriques. Si vous mangez beaucoup de ces produits, votre apport calorique pourrait être plus élevé que nécessaire et vous risquez de prendre du poids. L'embonpoint pouvant accroître le risque de développer certains cancers, essayez de limiter votre consommation de ce type de produits.





## LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE ROUGE ET DE VIANDE TRANSFORMÉE

La **viande rouge** comprend le bœuf, le porc, l'agneau et la chèvre. Elle constitue une source valable de plusieurs nutriments, surtout de protéines, de fer, de zinc et de vitamine B12. Cependant, la plupart d'entre nous en consommons une quantité qui dépasse les besoins de l'organisme, ce qui peut accroître le risque de cancer et rendre difficile le maintien d'un poids santé.

Les **viandes transformées** comprennent les viandes qui sont fumées, séchées, salées ou qui contiennent des agents de conservation ajoutés dans le but de les conserver. Entre autres exemples, mentionnons le jambon, le bacon, le salami, les saucisses de Francfort et autres saucisses.

### Viande rouge et risque de cancer

La recherche démontre qu'une consommation élevée de viande rouge est associée à l'augmentation du risque de cancer colorectal.

- Si vous mangez de la viande rouge, choisissez une viande rouge très maigre et enlevez tout gras visible avant de la faire cuire.
- Essayez de limiter votre consommation hebdomadaire de viande rouge à trois portions. Une portion équivaut à 85 grammes après cuisson – ce qui est plus petit qu'un jeu de cartes.
- Optez plus souvent pour de la volaille ou du poisson. Complétez votre repas avec des légumes et des grains santé.

### Viandes transformées et risque de cancer

La conservation de la viande par fumage, séchage ou salaison peut entraîner la formation de substances carcinogènes. Ces dernières peuvent endommager les cellules de l'organisme et mener au développement du cancer colorectal.

La recherche démontre que la consommation de viandes transformées augmente le risque de cancer. Réservez les viandes transformées pour les occasions spéciales (par exemple, un jambon pour un repas de fête ou des saucisses de Francfort lors d'une manifestation sportive).



*Optez plus souvent  
pour de la volaille  
ou du poisson*



## CONSOMMEZ MOINS DE SEL ET DE SUCRE

### Sel

Le sel est nécessaire au maintien de l'équilibre fluide de l'organisme (hydratation). Le sel est également enrichi d'iode, une substance essentielle au maintien d'une bonne santé.

Mais en général, les adultes consomment plus de sel qu'il ne leur en faut. Une consommation excessive de sel est associée à l'hypertension artérielle, laquelle peut entraîner des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux.

Une bonne part du sel que nous consommons provient d'aliments transformés, par exemple les céréales de petit déjeuner, les soupes, les sauces, le pain, les aliments prêts-à-manger et les grignotages (où le sel peut être désigné par le terme sodium).

### Sel et risque de cancer

La recherche démontre que la consommation de sel et d'aliments riches en sel peut augmenter le risque de cancer de l'estomac.



### Sucre

La plupart des gens consomment trop de sucre.

Les sucres sont présents naturellement dans certains aliments comme les fruits, le lait, le miel et le sirop. La majeure partie du sucre que nous absorbons a toutefois été ajoutée aux aliments pour en adoucir le goût.

Le sucre est ajouté à divers types d'aliments, tels que :

- boissons gazeuses et boissons aux fruits
- biscuits, friandises, gâteaux et pâtisseries
- confitures et marmelades
- crème glacée

Pour savoir si un aliment contient beaucoup de sucre, jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients. Si vous voyez des éléments tels que sucre, glucose, miel, sirop de maïs, fructose, maltose ou dextrose dans la liste, c'est que du sucre a été ajouté. Si ces termes apparaissent au début de la liste, cela signifie qu'une grande quantité de sucre a été ajoutée.

### Sucre et risque de cancer

Les aliments et les boissons à teneur élevée en sucre sont très caloriques mais n'ont que peu de valeur nutritive. Si vous mangez beaucoup de ces produits sucrés, votre apport calorique sera plus élevé que nécessaire et vous risquez de prendre du poids. L'embonpoint pouvant accroître le risque de développer certains cancers, essayez de limiter votre consommation de ce type de produits.

Source : Société canadienne du cancer  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca), janvier 2009





# IHR KIND RAUCHT (NOCH NICHT) ? Tipps für Eltern

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Die gute Nachricht: Sie als Eltern können einen großen Einfluss auf das Rauchverhalten Ihres Kindes nehmen.

## Wussten Sie, dass...

- die **Abhängigkeit umso stärker** und das Aufhören umso schwieriger wird, **je jünger** die Kinder beim Raucheinstieg sind?
- bereits nach wenigen Wochen des regelmäßigen Rauchens eine **Tabakabhängigkeit** eintreten kann?
- das Rauchen von aromatisiertem **Wasserpfeifen-tabak** (Shisha) mindestens ebenso die Gesundheit gefährdet wie das Zigarettenrauchen?

## Wie verhindern Sie, dass Ihr Kind mit dem Rauchen anfängt?

**Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kind** über das Thema. Nutzen Sie die Tatsache, dass Kinder bis zu einem Alter von 11, 12 Jahren normalerweise noch klar gegen das Rauchen eingestellt sind.

- Informieren Sie sich über das Thema Rauchen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhaltsstoffe und die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit. Machen Sie deutlich, dass Raucher nikotinabhängig sind und nicht mehr die Freiheit haben, zu entscheiden, ob, wann und wie viel sie rauchen.

- Stärken Sie die kritische Haltung Ihres Kindes gegen das Rauchen.

**Zusätzlich zu den Gesprächen** zum Thema können Sie wesentlich dazu beitragen, dass Ihr Kind eine starke Persönlichkeit und ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um weniger suchgefährdet zu sein. So machen Sie Ihr Kind stark:

- Behandeln Sie Ihr Kind als eigenständige vollwertige Persönlichkeit. Zeigen Sie ihm, dass es einzigartig ist.
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind eine andere

Meinung hat als Sie. Nur so kann es Vertrauen in seine eigenen Meinungen bekommen.

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Meinung anderer zu hinterfragen und seine eigene Meinung auch gegenüber Gruppen zu vertreten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen wie es ist - auch wenn es nicht immer 'Bestleistungen' vollbringt. Loben Sie es nicht nur für gute Ergebnisse, sondern bereits für sein Bemühen.

## Rauchen Sie selbst?

Dann kann es sein, dass Ihr Kind große Angst um Sie hat. Betonen Sie in diesem Fall statt der tödlichen Folgen (Krebs etc.) die anderen negativen Aspekte des Rauchens wie Abhängigkeit, Husten, schlechte Kondition, Geld, unangenehmer Geruch.

# VOTRE ENFANT ET LE TABAGISME Conseils aux parents

Le tabagisme est un des facteurs de risque le plus important pour de nombreuses maladies. Mais sachez qu'en tant que parents, vous pouvez avoir une grande influence sur le comportement tabagique de votre enfant.

## Saviez-vous que ...

- la dépendance sera d'autant plus grande et l'arrêt d'autant plus difficile que le fumeur a commencé jeune?
- que la dépendance tabagique peut s'installer déjà après quelques semaines de tabagisme régulier ?
- que fumer la chicha (narguilé) est tout aussi nocif pour la santé que fumer des cigarettes ?

## Comment empêcher votre enfant de commencer à fumer ?

**Abordez suffisamment tôt le sujet avec votre enfant.** Profitez du fait qu'un enfant a horreur de la fumée de tabac avant l'âge de 11 ou 12 ans.

- Informez-vous bien sur le tabagisme et ses risques pour lui en parler.
- Expliquez-lui les composants de la fumée et ses conséquences sur la santé. Informez-le que les fumeurs deviennent dépendants de la nicotine et qu'ils ne sont plus libres de choisir si, quand et combien ils fument.
- Encouragez votre enfant à être critique envers le tabagisme.

**En plus de ces entretiens,** vous pouvez aider votre enfant à avoir confiance en ses capacités. Ceci est très important pour la prévention des toxicomanies. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à développer sa propre personnalité :

- Montrez à votre enfant que vous l'acceptez comme une personne qui a ses idées et ses propres valeurs. Donnez-lui le sentiment d'être unique.
- Acceptez les opinions de votre enfant, même si vous ne les partagez pas. C'est ainsi que l'enfant apprendra à avoir

confiance en sa conception du monde.

- Encouragez votre enfant à mettre en question les opinions d'autrui et à défendre ses opinions face à autrui.
- Montrez à votre enfant que vous l'aimez comme il est, même s'il n'est pas toujours le meilleur en tout.
- Ne complimentez pas votre enfant uniquement pour ses succès, mais aussi pour les efforts qu'il a fournis.

**Si vous fumez,** il se peut que votre enfant s'inquiète sérieusement pour votre santé. Dans ce cas, n'insistez pas trop sur les possibles conséquences mortelles du tabac (comme le cancer du poumon), mais abordez plutôt les autres aspects négatifs comme la dépendance, la toux, la mauvaise condition physique, l'aspect financier, l'odeur désagréable.





Was können Sie tun, wenn Ihr Kind schon raucht?

**Beindet sich Ihr Kind in der Experimentierphase?**  
Das ist die Vorstufe zum ‚regelmäßigen Rauchen‘. Sobald Sie merken, dass Ihr Kind erste Erfahrungen mit dem Rauchen macht,

sollten Sie das Gespräch suchen. Es geht hauptsächlich darum, ihr Kind zum schnellstmöglichen Aufhören zu motivieren, sodass es nicht in eine Abhängigkeit abgleitet.



**Raucht Ihr Kind bereits regelmäßig?**  
Dann ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. In diesem Fall bringen Hinweise auf die Gefahren des Rauchens meist wenig. Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist die Vorstellung, beispielsweise an Krebs zu erkranken, sehr weit weg. Auch das strikte Verbieten des Rauchens ist schwer durchzusetzen, weil sich Ihr Kind während des Tages oft außerhalb Ihrer Aufsicht befindet.

- **Machen Sie Ihre Haltung klar und stellen Sie Regeln auf.** Etwa, indem Sie sagen: „Es stört mich, dass Du rauchst und ich möchte nicht, dass Du im Haus rauchst, auch nicht in Deinem Zimmer.“ Ihrem Kind geben sie damit eine Orientierung. Jede nicht gerauchte Zigarette ist wichtig und verlangsamt die Entstehung einer Abhängigkeit.
- **Geben Sie Ihrem Kind kein Geld für Zigaretten.**

- **Bringen Sie Ihr Kind dazu, sich selbst Gedanken über sein Rauchverhalten zu machen.** Fragen Sie beispielsweise nach den Motiven für das Rauchen, hinterfragen Sie die von Ihrem Kind genannten Vorteile des Rauchens kritisch und suchen Sie gemeinsam nach Alternativen, etwa mit Fragen wie: „Wie könntest du Dich entspannen?“, „Was könnte Dir sonst gegen Stress helfen?“, „Was könntest Du tun, wenn Deine Freunde sich eine Zigarette anzünden?“, etc.

- **Begründen Sie Ihre Argumente durch sachliche Informationen.** Dabei sind die kurzfristig spürbaren Folgen des Rauchens (z.B. Geldmangel, schlechtere Leistung im Sport, Mundgeruch) für die Mehrzahl der Jugendlichen meist wichtiger als gesundheitliche Folgen im späteren Leben.

Aussagen, mit denen Sie eventuell konfrontiert werden

„Alle meine Freunde rauchen“	Nichtrauchen liegt klar im Trend. Die meisten Kinder und Jugendlichen in Luxemburg sind Nichtraucher. Laden Sie Ihr Kind ein, einmal zu zählen, wie viele Jugendliche in seinem Umfeld wirklich rauchen.
„Ich rauche nur wenig – das ist nicht so gefährlich“	Jede Zigarette ist schädlich. Es gibt kein risikoloses Rauchen. Aus Untersuchungen weiß man z.B., dass auch Raucher, die die Zahl ihrer Zigaretten stark reduzieren, immer noch ein sehr hohes Krebsrisiko haben.
„Rauchen entspannt mich“	Rauchen verursacht Stress für den Körper: Puls und Atemfrequenz steigen an. Der Raucher nimmt diese Reaktion jedoch nicht wahr, weil mit dem Rauchen gleichzeitig die Entzugssymptome (ausgelöst durch Nikotinmangel) nachlassen. Das „Verschwinden“ der Entzugssymptome wird als entspannend und angenehm empfunden.
„Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, nehme ich zu“	Nicht alle Raucher nehmen zu, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. „Gefährlich“ kann es werden, wenn man statt Zigaretten auf Süßigkeiten zurückgreift. Man sollte auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Sport und Bewegung achten.
„Ich kann jederzeit aufhören“	Dies ist meistens eine falsche Selbsteinschätzung. Schon nach wenigen Wochen des Rauchens kann es zu einer Abhängigkeit von Nikotin kommen, von der viele Raucher sehr lange nicht mehr los kommen.



Que faire si votre enfant fume déjà ?

**Est-ce que votre enfant n'en est qu'à ses premiers essais ?**  
C'est souvent l'étape qui précède la consommation régulière. Dès que vous constatez que votre enfant

commence à fumer, parlez-lui. Il s'agit de motiver votre enfant à s'arrêter au plus vite avant qu'il ne devienne dépendant.



**Votre enfant fume-t-il régulièrement ?**  
D'abord, il est important de rester calme. Il est généralement trop tard pour parler des dangers du tabac : à cet âge, l'idée de tomber malade, voire d'être victime d'un cancer ne le touche absolument pas. De même, il est difficile de lui interdire strictement de fumer, car il n'est pas sous votre surveillance tout au long de la journée.

- **Définissez clairement votre point de vue et établissez des règles à respecter absolument.** Expliquez-lui que vous n'approuvez pas son comportement tabagique et interdisez-lui de fumer p.ex. à l'intérieur de la maison et dans sa chambre. Votre enfant a besoin d'orientation et de connaître les limites à respecter. Dites-vous que toute cigarette non fumée a son importance

- en ce sens qu'elle ralentit le processus de dépendance.
- **Ne donnez jamais d'argent à votre enfant pour des cigarettes.**
- **Amenez votre enfant à réfléchir sur son tabagisme.** Demandez-lui par exemple pourquoi il fume, remettez en question ses arguments en faveur du tabagisme et cherchez ensemble des alternatives à ses argumentations du

style « je fume à cause du stress, pour me relaxer ou à cause de la pression des amis ».

- **Vos arguments doivent être concrets et informatifs.** Les effets directs du tabagisme (p. ex. perte d'argent, mauvaises performances sportives, mauvaise haleine) touchent bien plus les adolescents que les dangers à long terme.

Voici quelques arguments auxquels vous serez confronté

« Tous mes amis fument. »	La tendance actuelle est d'être non-fumeur. La plupart des jeunes sont non-fumeurs. Demandez à votre enfant de compter le nombre de jeunes dans son entourage qui fument vraiment.
« Je ne fume que très peu - cela n'est pas dangereux. »	Chaque cigarette est nuisible. Le tabagisme sans risque n'existe pas. Les études montrent que même les fumeurs qui réduisent fortement le nombre de cigarettes, courent encore un grand risque d'avoir un cancer.
« Fumer aide à me détendre. »	Fumer stresse le corps. Le pouls augmente. Le fumeur ne s'en rend pas compte car parallèlement les symptômes dus au manque de nicotine disparaissent. La disparition des symptômes de manque crée un sentiment de détente.
« Si j'arrête de fumer, je vais grossir. »	Un arrêt tabagique n'entraîne pas nécessairement une prise de poids. Evidemment le risque augmente si on compense par des sucreries. En fait, il faut veiller à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.
« Je peux m'arrêter quand je veux, à tout moment. »	Cette idée est généralement fausse. La dépendance à la nicotine s'installe en quelques semaines et la plupart des fumeurs n'arriveront pas à s'en débarrasser.

## Sie möchten Ihr Kind unterstützen, wenn es mit dem Rauchen aufhören möchte?

Etwa, weil es selbst schon die negativen Aspekte des Rauchens bemerkt – z.B. Abhängigkeit, Geldprobleme, schlechte Kondition, stinkende Kleidung, Mundgeruch? Hier einige Tipps:

- Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Weg.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine Belohnung, wenn es mit dem Rauchen aufhört.
- Manchmal hilft es Jugendlichen, erstmal einen überschaubaren Zeitraum zu vereinbaren, in dem nicht geraucht wird (z.B. vier Wochen).
- Zeigen Sie Interesse für die Erfahrungen Ihres Kindes mit dem Rauch-Stopp.
- Loben Sie Ihr Kind dafür, rauchfrei zu sein.
- Bleiben Sie positiv, auch wenn es nicht beim ersten Mal klappt.

### Für alle, die an Tabakprävention interessiert sind

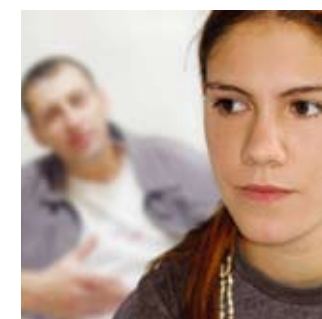
#### Internet-Angebot [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu):

Mit Informationen zu Tabakgewohnheiten und zur Gesetzgebung in Luxemburg, zu den Auswirkungen von Tabak auf die Gesundheit sowie vielen Tipps und Tricks zum Rauchstopp.

**E-Mail Newsletter Tabak für Raucher und Nichtraucher:** 1x pro Monat Aktuelles und Wissenswertes aus Forschung und Praxis. Kostenloses Abo unter [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

## Und wenn Sie selbst rauchen, was tun ?

Das Risiko, dass ein Kind zum Raucher wird, ist deutlich größer, wenn die Mutter oder der Vater selbst rauchen. Am besten wäre es natürlich, wenn Sie selbst mit dem Rauchen aufhören würden. **Aber auch als rauchende Mutter oder Vater haben Sie die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.**



- **Sprechen Sie offen und ehrlich über Ihre eigene „Raucher-Geschichte“** (z.B. Ihre persönlichen Motive für den Beginn, Ihre Schwierigkeiten wieder aufzuhören, Ihre Sorgen hinsichtlich der gesundheitlichen Folgen). Ihr Kind wird Sie dann als authentisches Vorbild sehen, das nicht perfekt ist und auch zu seinen Schwächen steht.
- **Wenn Sie Ihr Rauchverhalten selbst einschränken** (z.B. eine „rauchfreie Wohnung“ oder ein „rauchfreies Auto“) erhöhen Sie Ihre Glaubwürdigkeit.
- **Rauchen Sie nicht mit ihrem Kind zusammen.** Dies signalisiert dem Kind, dass es als Raucher akzeptiert ist und erschwert einen Ausstieg aus dem Rauchen.
- **Schützen Sie Ihr Kind vor dem Passivrauchen.** Das heißt: Vermeiden Sie immer, in der Gegenwart Ihres Kindes zu rauchen. Besuchen Sie mit Ihren Kindern nur rauchfreie Orte. Kinder und Jugendliche sind gesundheitlich von den Gefahren des Passivrauchens besonders betroffen. Schon kurzzeitiges Passivrauchen reizt die Atemwege und schädigt die Blutgefäße. Alle Organe, vor allem der Herzmuskel, werden schlechter durchblutet. Passivrauchende Kinder leiden häufiger an Lungenproblemen, Mittelohrentzündungen und schwerem Asthma.
- **Denken Sie über den eigenen Rauch-Stopp nach.** Lassen Sie sich begleiten und profitieren Sie von

der telefonische Beratung „Tabac-Stop“ der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Lassen Sie sich kostenlos Tipps geben für „Ihren“ Ausstieg aus dem Rauchen. Dabei berät Sie ein Mitarbeiter mit einer speziellen Ausbildung im Bereich Raucherentwöhnung. Auf Ihre Situation wird individuell eingegangen, Sie können sich auch über einen längeren Zeitraum begleiten lassen. Ermutigend: So mancher Raucher in den letzten 15 Jahren schaffte es, mit dieser Art von „persönlichem Telefoncoaching“ von der Zigarette loszukommen.

*Telefonische Raucher-Beratung*  
**TABAC-STOP,**  
**Tel. 45 30 331, erreichbar**  
**Mo-Fr von 8.30-17 Uhr.**

## Et si vous êtes fumeur, que faire ?

Le risque pour l'enfant de devenir fumeur est plus grand si sa mère et/ou son père sont fumeurs. L'idéal serait évidemment que vous vous arrêtiez de fumer. Mais même en tant que parent fumeur, vous pouvez jouer un rôle pour empêcher le tabagisme de votre enfant.



- **Parlez-lui franchement et honnêtement de votre carrière de fumeur** (p.ex. les raisons du début de votre tabagisme, les difficultés pour vous arrêter, vos soucis pour votre santé). Votre enfant verra en vous une personne honnête, sur qui prendre exemple, car capable d'avouer ses faiblesses.
- **Si vous réduisez votre consommation de tabac** (p.ex. si vous ne fumez plus à la maison ou en voiture), vous serez d'autant plus crédible.
- **Ne fumez pas avec votre enfant.** Cet acte montre que vous acceptez l'état tabagique de votre enfant et lui rendra l'arrêt tabagique d'autant plus difficile.
- **Protégez votre enfant du tabagisme passif.** Autrement dit : évitez toujours de fumer en présence de votre enfant. De plus, ne vous rendez avec lui que dans des endroits où l'on ne fume pas. Les enfants et les adolescents font partie du groupe d'âge le plus exposé aux risques du tabagisme passif. La fumée de tabac irrite leurs voies respiratoires et endommage les vaisseaux sanguins. Tous les organes, surtout le muscle cardiaque, sont insuffisamment irrigués. Les enfants exposés au tabagisme passif souffrent plus souvent de maladies pulmonaires, d'otites et d'asthme grave.
- **Songez à vous arrêter de fumer.** Faites-vous conseiller en téléphonant au service « Tabac-Stop » de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Un expert en sevrage vous conseillera gratuitement et pourra même vous suivre individuellement. Sachez qu'au cours des 15 dernières années, de nombreux fumeurs ont réussi à s'arrêter de fumer grâce à ce coaching téléphonique.

**TABAC-STOP:**  
**tél 45 30 331, du lundi au**  
**vendredi de 8h30 à 17h**

*Vous pouvez aussi vous informer sur*  
[www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu)  
> Tabac-Stop

## Comment soutenir votre enfant s'il a décidé de s'arrêter de fumer ?

Il arrive qu'il constate lui-même les aspects négatifs du tabagisme – la dépendance, la perte d'argent, une mauvaise condition physique, des vêtements malodorants, la mauvaise haleine. Voici quelques conseils :

- Développez ensemble des stratégies.
- Promettez-lui une récompense s'il réussit à s'arrêter de fumer.
- Parfois, il est plus facile pour un adolescent de se fixer un temps d'abstinence concret (p.ex. 4 semaines)
- Montrez à votre enfant que vous vous intéressez à ses expériences d'arrêt tabagique.
- Complimentez votre enfant s'il réussit à s'abstenir de fumer.
- Restez positif même si le premier essai reste infructueux.

### Pour les personnes intéressées à la prévention du tabagisme

**Site Internet [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu):** on y trouvera des informations sur les habitudes tabagiques, la législation luxembourgeoise et les effets du tabagisme ainsi que beaucoup de conseils et d'astuces pour s'arrêter de fumer.

**«Newsletter Tabac» pour fumeurs et non-fumeurs :** Newsletter mensuelle électronique avec des actualités scientifiques et pratiques. Abonnement gratuit sur [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)



## OSEZ DEVENIR NON-FUMEUR

Il n'est pas facile de s'arrêter de fumer. Mais c'est possible. Les étapes suivantes vont vous aider à réussir.

### PREMIER PAS :

- Fixez la date d'arrêt. Le mieux est de choisir une date dans les 2-3 semaines à venir.

### PRÉPARATION DE LA JOURNÉE D'ARRÊT

- Analysez les raisons de votre arrêt pour être convaincu du bien-fondé de cette décision.
- Observez votre comportement tabagique : quelles sont les situations qui vous incitent à fumer ? Identifiez ces situations et recherchez des alternatives.
- Informez-vous sur les substituts nicotiniques (p.ex. patch, chewing-gum). Ces médicaments peuvent réduire les symptômes de manque.
- Eloignez toutes vos cigarettes, tous les cendriers et tous les briquets.

### LE JOUR DE L'ARRÊT (ET LES JOURS SUIVANTS) :

- Occupez-vous pour ne pas y penser !
- Buvez beaucoup (eau, jus et thé) !
- Évitez les situations dans lesquelles vous aviez l'habitude de fumer (p. ex. buvez du thé au lieu de café, n'allez pas dans le coin fumeurs lors de vos pauses).
- Cherchez des alternatives à la cigarette (p.ex. un stylo, un chewing-gum, un verre d'eau).
- Bougez plus. Cela détend et vous permet de vous sentir mieux.
- Veillez à une alimentation équilibrée.
- Réjouissez-vous du fait que votre corps va mieux. Les symptômes de manque font partie de l'assainissement de votre corps. Ils disparaissent après quelques jours.
- Récompensez-vous pour votre réussite. Par exemple, faites-vous un cadeau que vous payerez avec l'argent que vous ne dépensez plus pour les cigarettes.

#### VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE VOUS ARRÊTER ? FAITES-VOUS CONSEILLER ...

... en téléphonant au service « Tabac-Stop » de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Un expert en sevrage vous conseillera gratuitement et pourra même vous suivre individuellement. Sachez qu'au cours des 15 dernières années, de nombreux fumeurs ont réussi à s'arrêter de fumer grâce à ce coaching téléphonique.

**TABAC-STOP: tél 45 30 331, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.**

Vous pouvez aussi vous informer sur [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu) → Tabac-Stop



## WAGEN SIE DEN SCHRITT ZUM NICHTRAUCHER

Aufhören ist nicht leicht. Aber möglich. Die folgenden Schritte helfen Ihnen, zum Ziel zu kommen.

### ERSTER SCHRITT:

- Legen Sie ein Datum für einen Stopp-Tag fest. Am besten wählen Sie einen Tag innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen.

### VORBEREITUNG AUF DEN STOPP-TAG:

- Machen Sie sich Ihre persönlichen Vorteile eines rauchfreien Lebens bewusst.
- Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten: In welchen Situationen und Stimmungen rauchen Sie? Dies zu erkennen, ist wichtig, um passende Alternativen zu finden.
- Informieren Sie sich über Nikotinpräparate (z.B. Pflaster, Kaugummi). Diese Medikamente können auftretende Entzugserscheinungen mildern.
- Entfernen Sie alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge.

### AM STOPP-TAG SELBST (UND DANACH):

- Beschäftigen Sie sich, um sich abzulenken!
- Trinken Sie viel (Wasser, Säfte, Tee)!
- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie bisher geraucht haben: z.B. trinken Sie Tee statt Kaffee, verbringen Sie Ihre Pause nicht in der „Raucherecke“ etc.
- Suchen Sie sich Alternativen für die Zigarette (z.B. einen Stift, Kaugummi, Glas Wasser).
- Bewegen Sie sich mehr. Das entspannt und hebt die Stimmung!
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Freuen Sie sich, dass Ihr Körper sich erholt. Auch mögliche Entzugserscheinungen sind nur ein Zeichen der Genesung Ihres Körpers. Sie verschwinden nach wenigen Tagen.
- Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg. Kaufen Sie sich z.B. etwas Schönes von dem Geld, das Sie durch die Rauchfreiheit sparen.

#### SIE HABEN IHREN ENTSCLUSS GEFASST? LASSEN SIE SICH BEGLEITEN...

... und profitieren Sie von der telefonische Beratung „Tabac-Stop“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Lassen Sie sich kostenlos Tipps geben für „Ihren“ Ausstieg aus dem Rauchen. Dabei berät Sie ein Mitarbeiter mit einer speziellen Ausbildung im Bereich Tabakprävention und Raucherentwöhnung. Auf Ihre Situation wird individuell eingegangen, Sie können sich auch über einen längeren Zeitraum begleiten lassen. Ermutigend: So mancher Raucher schaffte es in den letzten 15 Jahren, mit dieser Art von „persönlichem Telefoncoaching“ von der Zigarette loszukommen.

**Telefonische Raucher-Beratung TABAC-STOP, Tel. 45 30 331, erreichbar Mo-Fr von 8.30-17 Uhr.**





# MISSION NICHTRAUCHEN

## 31.288 SCHÜLER IN 10 JAHREN

**Ein kleines Jubiläum: Der Wettbewerb „Mission Nichtraucher“ feiert sein 10jähriges Bestehen. Er hat sich zu einem der größten Jugendwettbewerbe Luxemburgs entwickelt. Organisator ist die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer.**

Ein paar **Zahlen**, die die Dimension des Wettbewerbs verdeutlichen: In den vergangenen 10 Jahren nahmen 1.528 Klassen mit insgesamt 31.288 Schülern teil. Pro Jahr beteiligen sich rund 3.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren. Manche Lehrer sind schon seit 1999 dabei, viele mit mehreren Klassen. Und: zum Abschlussfest des Wettbewerbs kommen oft 800-1.000 Schüler auf die Place d'Armes in Luxemburg.

„Mission Nichtraucher“ gehört in Luxemburg seit 10 Jahren zum wesentlichen Bestandteil der modernen **Gesundheitsförderung** und Suchtprävention bei Jugend-

lichen. Das Besondere daran? Der Wettbewerb hält das Thema „Nichtrauchen“ auf der Tagesordnung, und zwar auf eine spielerische und gleichzeitig wirksame Weise.

Warum organisiert die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer diesen Wettbewerb, bei dem die Schüler mindestens 6 Monate lang eine Nichtraucher-Klasse bleiben müssen? Nun, das Thema „Rauchen“ ist und bleibt ein wichtiges Thema in der Altersgruppe der 12-16jährigen. In diesem Altersabschnitt beginnen die ersten Versuchungen, mit dem Rauchen anzufangen. Es ist das „kritische“ Einstiegsalter.

Mit dem Wettbewerb kann in der Klasse demonstriert werden, dass **Rauchen „out“** ist. Auf diese Weise entsteht ein **„positiver Gruppendruck“**. Angesichts der gesundheitlichen Schäden, die das Rauchen verursachen kann (ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf Tabakkonsum zurückzuführen), ist Raucherprävention bei Kindern und Jugendlichen eine gute Investition in die Zukunft. Anders ausgedrückt: **Besser in der Kindheit und Jugend vorbeugen** als später den teilweise gravierenden Folgen gegenüberstehen müssen.

	1999-2000	2000-2001	2001-2002	2002-2003	2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007	2007-2008	2008-2009	TOTAL
<b>Teilnehmende Klassen</b>	131	165	135	144	153	162	195	165	141	137	1.528
<b>Teilnehmende Schüler</b>	2.655	3.278	2.800	2.939	3.062	3.387	4.040	3.436	2.846	2.845	31.288

Teilnehmerzahlen in den letzten 10 Jahren

## ENGAGIERTE LEHRER KÖNNEN VIEL BEWIRKEN

**Dass der Wettbewerb in den letzten 10 Jahren eine so positive Entwicklung genommen hat, ist auch den Schulleitungen und vielen Lehrern und Lehrerinnen in Luxemburg zu verdanken. Diese zeigen ein tolles Engagement: Sie motivieren Schüler dazu, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.**

Mit ihrer Wettbewerbsbeteiligung leisten Lehrer einen Beitrag dazu, dass 12-16jährige den Rauchbeginn aufschieben und im besten Fall gar nicht mit dem Rauchen anfangen. Das ist insofern wichtig, weil allgemein gilt: „Wer bis zu seinem 18. Lebensjahr nicht mit dem Rauchen beginnt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mehr anfangen.“

Zu den Lehrern, die seit mehr als 8 Jahren dabei sind, gehören unter anderem Alain Kayser vom Lycée Technique Emile Metz, Mathias Flammang vom Lycée Technique Nic Biever, Andreas Krell vom Lycée du Nord und Denise Schweitzer vom Lycée Michel Rodange. Claude Schergen vom Lycée Technique Esch war bis jetzt mit einer Rekordzahl von 59 Klassen dabei.

Gratulation an die Gewinner-Lehrer und Gewinner Klassen von Mission Nichtraucher 2008/2009! Den 1. Preis holten sich Lehrer Cary Michels und seine Klasse 9STP1 vom Lycée Technique Agricole in Ettelbrück, den 2. Preis Lehrerin Tania Simon mit ihrer Klasse 7ESP1 vom Lycée Technique Josy Barthel in Mamer und den 3. Preis Lehrerin Irène Heinen mit ihrer Klasse TOCM1 vom Lycée Technique de Lallange in Esch/Alzette.

1. Preis



2. Preis



3. Preis



## ABSCHLUSSFEST MAI 2009



Wir bedanken uns bei dem überzeugten Nichtraucher Georges Christen für seine langjährige Unterstützung.



## 2009/2010: 2 MÖGLICHKEITEN, MITZUMACHEN

Im Schuljahr 2009/2010 geht der Wettbewerb „Mission Nichtrauchen“ in die nächste Runde. Was wird neu sein? Es wird eine CLASSIC-Version sowie eine KREATIV-Version geben.

## Mission Nichtrauchen CLASSIC

Bei Mission Nichtrauchen CLASSIC stellt sich jede teilnehmende Klasse folgender Herausforderung: „Wir schaffen es, 6 Monate lang eine Nichtraucher-Klasse zu bleiben!“

## Die Regeln:

- Mitmachen können folgende Klassen : VIIe - IVe bzw. 7e - 10e
- Der Wettbewerbszeitraum geht vom 2. November 2009 bis zum 2. Mai 2010
- Die Klasse schließt einen Vertrag ab : jeder Schüler unterschreibt auf dem Poster.
- In der „heißen Phase“ des Wettbewerbs, ab 1. Dezember, darf es maximal 10% Raucher in der Klasse geben, sonst scheidet die Klasse aus.
- Der Lehrer fragt die Schüler 1x pro Woche, ob sie rauchen oder nicht.
- NEU: Der Lehrer wird im Wettbewerbszeitraum 2x (Januar und April) von der Fondation per E-Mail gefragt, ob die Klasse noch rauchfrei ist.

## Zu gewinnen:

- Für alle Finalistenklassen: Teilnahme am Abschlussfest in Luxemburg.
- 1. Preis : Erlebnistag für die ganze Klasse sowie Rucksäcke und Kinokarten für jeden Schüler. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt.

## Mission Nichtrauchen KREATIV

NEU

Bei Mission Nichtrauchen KREATIV werden Klassen mit einer originellen Aktion zum Thema Nichtrauchen gesucht.

## Die Regeln:

- Mitmachen können alle Klassen. Es gibt 2 Kategorien:  
Untere Sekundarstufe (VIIe - Ve bzw. 7e - 9e)  
Obere Sekundarstufe (IVe - Ière bzw. 10e - 13e)
- Die Schüler sollen sich eine originelle Aktion gegen das Rauchen bzw. für das Nichtrauchen ausdenken, durchführen und dokumentieren.
- Gefragt sind Kreativität, Phantasie und neue Ideen.
- Abgabetermin: 31. Januar 2010.

## Zu gewinnen:

- 1 Preis pro Kategorie :  
Erlebnistag für die ganze Klasse

## INFOS UND ANMELDUNG:

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer  
(Tel. 45 30 331 oder flcc@pt.lu)

WAS SAGEN LEHRER  
zum Wettbewerb Mission Nichtrauchen Classic?

Dominique Schmit,  
Lycée Technique Josy Barthel,  
Mamer



« Der Klassendruck der nicht-rauchenden Schüler auf die rauchenden Schüler der Klasse ist schon bemerkenswert. Wenn ich als Lehrerin die wöchentliche Abfrage vergessen habe, sind immer mindestens 4 Schüler, die einen dann erinnern. Und die jüngeren Schüler sind auch immer so begeistert, den neuen Sticker aufzukleben... »



Alain Kayser,  
Lycée Technique  
Emile Metz,  
Luxembourg

« Wa mir et fäerdeg bréngen all Joer e puer vun eise Schüler vum Fëmmen ofzehalen, ass dat e volle Succès. An all Joer d'Zigarettenindustrie e bësse schwächen, do kënn een sech vir wéi den David géint de Goliath! Mee et mécht Spaass. »

Andreas Krell,  
Lycée du Nord,  
Wiltz



« Auch nach dem 9. Mal bin ich weiter gerne dabei!! Eine tolle Erfahrung war, dass ein Vater mit dem Rauchen aufhörte, weil seine Tochter an der Mission Nichtrauchen teilnahm. »

## FORTBILDUNG FÜR LEHRER

## „Motivierende Gesprächsführung bei Schülern mit Suchtmittelkonsum“

13./14.  
November  
2009

Wie mit Schülern umgehen, die Suchtmittel konsumieren? Die Fortbildung „Motivierende Gesprächsführung bei Schülern mit Suchtmittelkonsum“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer in Zusammenarbeit mit dem Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle – SCRIPT am 13./14. November 2009 zeigt neue Wege der Kommunikation auf.

**Referent:** Christian Thiel, Diplom-Pädagoge, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

**Infos und Veranstaltungsort:** Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, 209, route d'Arlon, Luxembourg

Tel. 45 30 33 1 E-Mail: flcc@pt.lu

Christian Thiel





# LIFE-BOXES

2<sup>ème</sup> partie

## UNE EXPOSITION DE LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

**Qu'est-ce qui a aidé des patients atteints de cancer à surmonter les épreuves de leur maladie ? Qu'est-ce qui leur a donné force et courage pour traverser ces périodes difficiles ? Comment ont-ils retrouvé le chemin vers une vie normale ?**

Voilà ce que veut montrer l'exposition LIFE-BOXES, conçue et réalisée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Cette exposition de « boîtes de vie » est le témoignage de nombreux ex-patients qui, en faisant part de leur expérience, veulent donner des idées et du courage aux patients actuellement en traitement.

L'exposition LIFE-BOXES a été montrée en avant-première lors du Relais pour la Vie 2009. Elle sera reconduite lors du Relais pour la Vie 2010 (6 et 7 mars). Pour ne pas remonter exactement la même exposition, nous aimerions y ajouter de nouvelles Life-Boxes : nous faisons donc appel à d'autres ex-patients prêts à réaliser une telle Life-Box.

*Le numéro 57 de l'Info-Cancer vous avait présenté 8 Life-Boxes. Dans ce numéro, nous vous en présentons 6 autres.*



**Joséphine, 51 ans**  
**Cancer de l'ovaire à 49 ans**

« J'ai vécu une période très dure à l'annonce du diagnostic de ma maladie et durant la période de traitement. Le fait de prier m'a beaucoup aidée à passer ce cap difficile. Je remercie Dieu tous les jours pour la force qu'il m'a donnée pour surmonter cette épreuve. J'ai aussi été bien entourée et soutenue par ma famille et entourage proche (...) Je tiens également à témoigner et à remercier de toute l'aide que j'ai reçue de la part de la 'Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer' que ce soit à travers les consultations psychologiques, les groupes de parole, les cours de yoga et de relaxation. Cela représente pour moi une aide inestimable. »

Extrait du document se trouvant dans la boîte



**Rosanna, 36 ans**  
**Cancer de l'ovaire à 32 ans**

« Mes enfants m'ont donné de nouveau goût à la vie. Le quotidien avec eux, les petits sourires, les rires, les petites choses [m'ont donné] envie de reprendre à vivre normalement. »

*Ce qui m'a fait tenir pendant mes moments difficiles, étaient (...) la tendresse et les mots doux de mon fils (2 ans et demi), il m'a fait revenir dans ce monde et dans notre vie pleine d'amour.*

*Ma chimiothérapie était longue, 8 heures si tout allait bien. J'ai (...) commencé à écouter de la musique de relaxation, musique avec les sons de la nature, cela me calmait, je ne pensais à rien, j'écoutais. Aujourd'hui, je prends un immense plaisir et le temps d'écouter les bruits que nous offre la nature, j'écoute les oiseaux chanter, j'admire les paysages et cela me fait du bien.*

*Dessiner a toujours été ma passion. J'ai dessiné sans me soucier du résultat, sans penser à ma maladie, au cancer. Je me sentais bien et le fait de dessiner me rendait heureuse.*

Extrait du document se trouvant dans la boîte



### Une LIFE-BOX, c'est quoi ?

Début 2009, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer avait lancé un appel à tout ex-patient prêt à encourager les patients actuels en cours de traitement. Pour cela, elle lui a demandé de réaliser une « Life-Box », c'est-à-dire une boîte décorée ou non contenant un objet symbolique et/ou une description 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.

### APPEL POUR DE NOUVELLES LIFE-BOXES

**Nous aimerions présenter aussi de nouvelles Life-Boxes lors de l'exposition du Relais pour la Vie 2010 et faisons appel à d'autres ex-patients prêts à réaliser une telle Life-Box.**  
**Plus d'informations au tél 45 30 331 ou par mail à flcc@pt.lu.**



**Brigitte, 54 ans**  
**Cancer du sein à 38 ans**

« Je sais ce que la maladie m'a volé et ce qu'elle m'apporte, peut-être l'essentiel. (...) Vaincre la colère, c'est triompher de son plus grand ennemi. (...) Il faut rajouter de la vie aux années et non des années à la vie. (...) Le bonheur n'est pas au bout du chemin, le bonheur, c'est le chemin. »



Extrait du document se trouvant dans la boîte



# LIFE-BOXES

Teil 2

## EINE AUSSTELLUNG DER FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

**Was hat Krebspatienten bei der Bewältigung ihrer Krankheit geholfen? Was hat ihnen Kraft und Mut gegeben, die schwierigen Momente durchzustehen? Und wie haben sie den Weg zurück ins normale Leben gefunden?**

Genau das will die Ausstellung LIFE-BOXES, erdacht und umgesetzt von der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, zeigen. Indem sie ihre Erfahrungen teilen, bringen zahlreiche Ex-Patienten mit Hilfe dieser Ausstellung von „Lebensboxen“ zum Ausdruck, dass sie Patienten, die sich zur Zeit in Behandlung befinden, Anregungen geben und Mut aussprechen wollen.

Die Ausstellung LIFE-BOXES wurde als Premiere bei Relais pour la Vie 2009 gezeigt. Sie wird fortgesetzt werden - im Rahmen von Relais pour la Vie 2010 (6. und 7. März). Um nicht exakt dieselbe Ausstellung zu zeigen, würden wir gerne neue Life-Boxes hinzufügen. Wir rufen deshalb weitere Ex-Patienten auf und fragen sie, ob sie bereit wären, eine solche Life-Box zu realisieren.

*In der Ausgabe 57 von Info-Cancer haben wir Ihnen 8 Life-Boxes vorgestellt. In dieser Ausgabe finden Sie sechs weitere.*



**Fra, 59 Joer**  
**Déckdaarmkriibs**  
**am Alter vu 57 Joer**

« Wat mir gehollef huet:  
• Famill • Gutt Betreierung  
• Vill Frënn • Spazéieren  
• Nordic Walking  
• Bierger + Natur  
• Yoga »

Auszug aus dem Dokument aus der Këscht



**Marianne, 57 Jahre**  
**Brustkrebs im Alter**  
**von 47 Jahren**

« Ich habe [während der Bestrahlung und der Chemo] viele nette Leute kennengelernt. Wir saßen alle im gleichen Boot. Wir haben zusammen gelacht und zusammen geweint. Aber was sehr wichtig ist: Wir haben über die Krankheit gesprochen.

Während der Behandlung, wenn es mir nicht übel war, bin ich spazieren gegangen, habe gute Bücher gelesen. Gute Texte haben mir schon in manchen schweren Lebensphasen Mut gemacht!

Nun, in wenigen Tagen werde ich 58, es geht mir gut, ich fühle mich gesund. Die Krankheit hat mein Leben verändert, ich bin zufriedener und glücklicher geworden, habe gelernt, Prioritäten zu setzen und freue mich an jedem neuen Tag. »

Auszug aus dem der Box beigelegten Dokument



### Eine LIFE-BOX - was ist das genau?

Anfang 2009 startete die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer einen Aufruf an Ex-Patienten, mit der Frage, ob sie bereit wären, aktuellen Krebspatienten Mut zu machen. Bei entsprechendem Interesse wurde er/sie gebeten, eine „Life-Box“ zu gestalten, das heißt, eine schön dekorierte Box mit einem symbolischen Gegenstand und / oder eine Geschichte, die zeigen sollte

- was ihm / ihr während der Krankheit geholfen hat
- was ihm / ihr Kraft gegeben hat, diese schwierige Zeit durchzustehen
- wie er / sie nach der Erkrankung den Geschmack am Leben wiedergefunden hat.

### AUFRUF ZU NEUEN LIFE-BOXES

**Gerne würden wir weitere Life-Boxes anlässlich von Relais pour la Vie 2010 zeigen. Aus diesem Grund rufen wir weitere Ex-Patienten auf, eine solche Life-Box umzusetzen. Mehr Informationen unter Tel. 45 30 331 oder per E-Mail an [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu).**

**Frau (anonym)**  
**Brustkrebs**

« Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung. Das Lachen. Den Schlaf. »

Auszug aus dem der Box beigelegten Dokument





# DIAGNOSTIC CANCER : CONSEILS POUR MIEUX AFFRONTER LA MALADIE



Extrait de la brochure  
« Mieux vivre sa maladie »  
de la Fondation  
Luxembourgeoise  
Contre le Cancer

Se trouver soudainement confronté au diagnostic d'un cancer constitue un choc pour la plupart des patients. La maladie devient le centre de leurs préoccupations, ils ont peur de l'avenir et doivent trouver petit à petit les moyens de gérer cette nouvelle situation.

Pour vous aider à trouver l'approche qui vous convient, nous allons vous expliquer quelques stratégies qui se sont avérées très utiles pour bon nombre de patients.

## 1. Ne croyez pas tout ce que l'on vous raconte, même si on vous le présente de façon convaincante!

- **Effets secondaires de la chimiothérapie.** Avant leur première chimiothérapie, de nombreux patients appréhendent les effets secondaires, ayant lu ou entendu tellement de choses à ce sujet. Ils ignorent qu'il existe de grandes différences d'un traitement à l'autre selon le dosage, la durée et les effets; ils ne connaissent pas encore l'existence

de médicaments très efficaces pour atténuer les effets secondaires.

- **Le cancer et la mort.** Aujourd'hui, la majorité des gens restent persuadés que le diagnostic «cancer» est synonyme de mort. Cette généralisation s'avère tout simplement fausse. Un grand nombre de cancers peuvent être guéris. Et même en cas d'évolution chronique de la maladie, pour de nombreux patients, il est aujourd'hui possible de préserver une qualité de vie tout à fait satisfaisante à moyen terme.

## 2. Impliquez vos proches dans toutes vos démarches et décisions.

Le soutien de personnes qui vous sont proches peut vous sécuriser et vous encourager dans des situations difficiles. Par exemple, il est conseillé de se faire accompagner par une personne de confiance aux consultations médicales : vous pourrez ensuite en reparler, revoir et discuter des informations reçues avec elle.

## 3. Laissez-vous aider par vos proches et autres personnes de confiance.

Pour certains malades, il est très déconcertant de se retrouver d'un

jour à l'autre dans une situation de dépendance. Ces personnes ont du mal à admettre qu'elles ont besoin du soutien pratique ou moral d'autrui et elles éprouvent de grandes difficultés à se faire aider.

Sachez que votre famille et vos proches sont souvent désemparés et ne savent pas comment vous aider. Indiquez-leur clairement comment ils peuvent vous soutenir. Dans un premier temps, vous aurez peut-être du mal à exprimer clairement vos besoins, mais cette démarche vous évitera de nombreux malentendus.

La maladie peut engendrer des changements au niveau de l'organisation familiale. Acceptez que certaines tâches soient réparties autrement, que ce soit de façon temporaire ou définitive. Comme la maladie nécessite souvent une adaptation et une réorientation de la vie familiale, il est normal qu'il y ait des changements à tous les niveaux.

## 4. Parlez ouvertement de votre maladie à ceux qui vous sont chers.

Cacher la vérité demande souvent beaucoup d'efforts et mène à l'isolement. Alors que faire face ensemble à la maladie peut resserrer les liens familiaux. Accordez-vous donc



le temps d'apprendre à affronter ensemble avec votre famille cette nouvelle situation.

## 5. Ayez le courage de parler de vos sentiments, même s'ils sont négatifs!

Il faut parler systématiquement de sa peur, car rien que le fait d'en parler peut déjà l'atténuer. Une peur non exprimée peut engendrer des tensions de plus en plus fortes et faire apparaître d'autres symptômes tels que l'insomnie. La peur vous envahit et devient de plus en plus forte.

## 6. Reprenez vos activités et vos habitudes aussi rapidement que possible.

Certains patients s'isolent parce qu'ils ont honte ou manquent de confiance en eux. Ils ont peur d'être rejetés ou craignent les questions des autres. Il est vrai que beaucoup de patients sont effectivement abandonnés par des amis jusque-là très proches. Mais bien des patients atteints de cancer rapportent également des réactions positives, parlent de l'affection, du soutien pratique et du divertissement qu'apportent certains amis ou collègues. Ces expériences positives sont importantes et elles compensent largement les

moments douloureux. Ne vous isolez pas, mais reprenez progressivement vos activités, faites vos courses, allez chercher les enfants à l'école, participez à des activités culturelles, etc.

## 7. Ayez le courage de suivre votre intuition.

Cherchez à trouver ce qui vous aide et vous fait du bien. Ayez confiance en votre voix intérieure qui vous guide. Ne vous laissez pas persuader qu'il n'y a qu'une seule manière de gérer la maladie. Si à un moment, vous manquez d'optimisme, ne vous laissez surtout pas déconcerter par des conseils du genre „Tu dois penser de façon positive et croire à ta guérison pour y arriver!“

## 8. Découvrez vos forces intérieures!

Il existe de nombreux moyens de puiser de nouvelles forces: de longues promenades en forêt, des exercices de relaxation ou des conversations avec de bons amis quand l'anxiété devient trop grande.

Souvenez-vous de ce qui vous a aidé dans d'autres situations de crise; peut-être y trouverez-vous du réconfort!



## 9. Vous avez le droit d'être bien informé et traité avec respect par votre médecin.

Le traitement d'un cancer est complexe. Mieux vous serez informé, mieux vous pourrez contribuer au succès du traitement. N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin et tâchez de bien comprendre les réponses. Vous pouvez préparer ces questions en les notant à l'avance, puis en y apportant les réponses avec votre médecin. Même si une guérison totale n'est plus possible, votre médecin doit vous consacrer du temps et vous informer, par exemple sur les traitements contre la douleur, ainsi que sur la façon de préserver la meilleure qualité de vie possible.

*Tous ces conseils, donnés par notre psychologue Barbara Strehler, ne constituent qu'un éventail des possibilités d'aides psychologiques. Il peut aussi s'avérer très utile de consulter un spécialiste en psychooncologie qui peut vous aider à affronter la situation. N'hésitez pas à consulter nos psychologues (tél 45 30 331 ou flcc@pt.lu).*

*La brochure « Mieux vivre sa maladie » est disponible sur demande ou téléchargeable sur [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)*



## EXPERTENABEND FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

### „Die Angst in die Flucht schlagen“

Angst ist ein Gefühl, das viele Krebsbetroffene und Angehörige begleitet. Nicht nur während der Behandlung, sondern häufig auch noch danach. Angst kann wichtige Funktionen erfüllen, wie zum Beispiel die Termine für die Nachsorgeuntersuchungen einzuhalten oder gesundheitsschädliches Verhalten abzubauen. Angst kann aber auch außer Kontrolle geraten, den Patienten überwältigen und ihn in seiner Lebensgestaltung beeinträchtigen.

Beim nächsten Expertenabend der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer bekommen Betroffene Antworten auf Fragen wie:

- Wie viel Angst ist noch normal, ab wann ist Angst nicht mehr hilfreich?
- Welche Strategien im Umgang mit Ängsten sind ratsam, welche gerade nicht?
- Welche Bedeutung hat meine Einstellung gegenüber Ängsten, und wie kann ich diese beeinflussen?
- Welche Tricks und Kniffe gibt es, um meine Ängste zu besiegen?

Den Fragen des Abends stellt sich Diplom-Psychologe Patrick Burkard. Im Anschluss an den Vortrag (in deutscher Sprache) gibt es die Möglichkeit zu Fragen im kleinen Kreis.

**Datum:** Donnerstag, 29. Oktober um 18 Uhr

**Ort:** Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, 209, route d'Arlon, Luxemburg

**Teilnahme:** kostenlos, aber vorherige Anmeldung erforderlich unter: Tel.: 45 30 331 oder flcc@pt.lu

29. Oktober 2009

## SPORTGRUPPEN

### Sport- und Gymnastikgruppe für Frauen mit Brustkrebs

Die gezielten Übungen und Bewegungen sind auf die Bedürfnisse der Patientinnen abgestimmt und dienen vor allem der Rehabilitation sowie der Vorbeugung des Lymphödems. Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.

**Leitung:** Kirsten Schley-Bäcker, Diplomsportlehrerin mit Lizenz für Sport in der Krebsnachsorge

**Sprache:** Luxemburgisch

**Ort:** Leudelange

**Zeit:** jeden Mittwoch 18 – 19 Uhr

### Nordic Walking für Krebspatienten und ihre Angehörigen

Diese sanfte Form des Laufens ist ein ideales Herz-Kreislauftraining. Es trainiert Arme und Beine und kurbelt den Energieumsatz an, ohne die Gelenke zu belasten. Das Tempo der Gruppe orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer. Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.

**Leitung:** Georgette Wagner, Nordic Walking Trainerin

**Sprache:** Luxemburgisch

**Treff:** Hesperange (Die benötigten Stöcke werden gestellt.)

**Zeit:** jeden Donnerstag um 16 Uhr (Okt-April)

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Die Kurse sind kostenfrei.

Weitere Informationen oder Anmeldung bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tel 45 30 331 oder flcc@pt.lu)

## Groupes de relaxation et de gestion du stress pour patients

Les personnes atteintes de cancer sont souvent déstabilisées par leur maladie et ont du mal à retrouver leur équilibre. Une bonne gestion du stress est importante et peut aider le patient à améliorer sa qualité de vie. La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer propose divers groupes de relaxation et de gestion de stress aux patients atteints de cancer. Tous ces cours ont lieu dans les locaux de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer au 209, route d'Arlon à Luxembourg (ligne de bus 22). Si les cours sont gratuits, il est néanmoins demandé d'avoir l'accord du médecin traitant.

Informations et inscription à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer au tél. 45 30 331 ou par mail : flcc@pt.lu

### Entspannungsgruppe

**Leitung:** Barbara Strehler-Kamphausen, Diplom-Psychologin

**Sprache:** Luxemburgisch

**Zeit:** jeden Dienstag 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

### Groupe de relaxation

**Animation:** Nathalie Wampach, psychologue diplômée

**Langue:** en français

**Horaires:** tous les lundis de 15h – 16h



### Cours d'initiation au yoga

**Animation:** Nicole Bechtold, professeur de yoga

**Langue:** français ou luxembourgeois

**Horaires:** 6 séances, les mercredis à 9h30 à partir du 14 octobre



### Cours d'initiation au Qi Gong

**Animation:** Tai Lam, professeur de Qi Gong et de Tai Chi

**Langue:** en français

**Horaires:** 10 séances les mardis de 9h30 – 11h à partir du 13 octobre



NEW

## Patientengruppen zur Entspannung und Stressbewältigung

Krebsbetroffene geraten aufgrund ihrer Erkrankung oft in eine instabile Verfassung – und es fällt ihnen schwer, ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Ein guter Umgang mit Stress ist wichtig, dies kann dem Patienten helfen, seine Lebensqualität zu verbessern. Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer bietet Krebsbetroffenen verschiedene Entspannungsgruppen sowie Gruppen zum Umgang mit Stress an. Alle Kurse finden in den Räumen der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, 209, route d'Arlon in Luxemburg (Bus 22) statt. Die Kurse sind kostenfrei, es ist jedoch das Einverständnis des behandelnden Arztes erforderlich.

Informationen und Anmeldungen bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer unter Telefon 45 30 331 oder per E-Mail: flcc@pt.lu



## « Gesondheetslaf » der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer



### Gesundheitsbewusste trafen sich in Echternach

Mitte Juli lud die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer zu ihrem traditionellen „Gesondheetslaf“ ein. Er fand, wie in den vergangenen Jahren, im Rahmen des „Internationalen Triathlons von Echternach“ statt. Zahlreiche Personen aus ganz Luxemburg, die die Arbeit der Krebsstiftung in Sachen Bewegungsförderung und Welt ohne Tabak gut und wichtig finden, trafen sich am Echternacher See und zeigten ihr Engagement nach außen. Von den Politikern kamen – nach den Wahlen – Nicolas Schmit, Fernand Boden, Claude Adam und Felix Braz sowie der Bürgermeister von Echternach Theo Thiry und seine Amtskollegin Irma Krippes.

Das Motto an dem Wochenende lautete „Bike, Jog or Walk“. Die Teilnehmer konnten auf drei verschiedene Arten etwas Gutes für ihre Gesundheit tun. Sie konnten wahlweise 3 km gehen, 3 km laufen oder 12 km Rad fahren.

Warum die Veranstaltung den Namen „Gesondheetslaf“ trägt, hat einen einfachen Grund: Abgesehen von der Nikotinsucht sind schlechte Ernährung und Bewegungsmangel andere wichtige Ursachen für die Krebsentstehung. Es ist bewiesen, dass regelmäßige körperliche Aktivität Krankheitsrisiken mindert, unsere Lebenserwartung erhöht sowie die Lebensqualität verbessert – Stichwort: bessere geistige Fitness, bessere Gelenkigkeit, größere Vitalität. Marie-Paule Prost von der Krebsstiftung: „Manchmal reicht es aus, ein paar lieb gewonnene Gewohnheiten zu ändern, um auf das empfohlene Minimum für körperliche Aktivität zu kommen, das heißt, auf das Äquivalent von „30 Minuten schnellem Gehen täglich“.

### DÉIFFERDENG OUNI TUBAK...

... so lautet ein Projekt der drittgrößten Stadt Luxemburgs gemeinsam mit der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, das Pilotcharakter für ganz Luxemburg hat. Es geht dabei darum, auf Gemeinde-Ebene die **Vorzüge eines rauchfreien Lebens auf der Tagesordnung zu halten**. Bürgermeister Claude Meisch möchte mit dem Projekt einen Beitrag zu einer „noch gesünderen Gemeinde leisten“. Seit Anfang 2009 setzt eine freiwillige Arbeitsgruppe, die aus Einwohnern jeden Alters und jeder sozialen Schicht besteht, verschiedene originelle Aktionen um, die das **positive Image des Nichtraucherens fördern**. Wir meinen: Nachahmenswert auch für andere Gemeinden in Luxemburg!



## MERCI

### BIKE4LIFE...

... so hieß eine flotte Initiative der Mennien asbl Anfang Mai in Ettelbrück, die auf engagierte Weise das Thema „Hautkrebs-Prävention“ in den Mittelpunkt stellte. Auf dem Programm standen zwei geführte Nordic Walking-Touren, vier Stunden Mountainbiken und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Der Tag wurde ein voller Erfolg und Präsident Claude Scholtes konnte der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer im Juli einen Scheck mit der **stolzen Summe** von 7.077 EUR überreichen. Dr Guy Scheifer bedankte sich im Namen der Krebsstiftung herzlich für die schöne Geste und beschrieb kurz die Prioritäten der Organisation in den Bereichen ‚Hilfe für Krebskranke und Prävention‘.



© Photo Marc Bernard

### 4.340 KM PÉDALÉS = 4.340 € LORS DU RELAIS POUR LA VIE

Dans le cadre de la 4<sup>ème</sup> édition du « Relais pour la Vie » en mars 2009, 4.340 km avaient été pédalés sur 12 vélos par les visiteurs. Les vélos utilisés avaient été mis à disposition par le Velocenter Goedert. Deux équipes de Cegedel étaient également en piste pour participer au Relais.

La société Enovos s'était engagée à sponsoriser 1 Euro par km pédalé pour la lutte contre le cancer. Voilà pourquoi, un chèque de 4.340 Euros a été remis à Marie-Paule Prost (Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer) par Jean Lucius, CEO de la société Enovos, en présence de Patrick Gérin (Velocenter Goedert) et de Erny Huberty (Enovos).

