

Le cancer nous concerne tous!



La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer :

- informe pour sauver des vies
- aide les patients à mieux vivre avec leur maladie
- finance la recherche

Aidez-nous, votre don est utile :
CCPL LU92 1111 0002 8288 0000



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 172

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

infoCANCER

62

CANCER ET ENVIRONNEMENT /
UMWELT UND KREBS
p. 5

10 JAHRE « DEN INSIDER »
p. 18

WETTBEWERB
MISSION NICHTRAUCHEN
p. 20

EUTHANASIE
ET ASSISTANCE AU SUICIDE
p. 23

NOS SERVICES POUR PATIENTS
p. 28

Périodique trimestriel - 3^{ème} trimestre 2010 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg




FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

**GSM ET LIGNES À HAUTE TENSION :
RISQUE DE CANCER ?**

→ NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente :

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

Membres :

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

→ NOTRE ÉQUIPE

Directrice : Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs :

Sylvie Debernade, Claudia Gaebel, Maike Nestriepke, Ingrid Plum, Barbara Strehler, Lucienne Thommes, Albin Wallinger, Nadine Wagener et Nathalie Wampach.

→ NOS COORDONNÉES

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

www.cancer.lu • flcc@pt.lu

Heures d'ouverture : Tous les jours ouvrables de 8h à 17h.

Accès : En bus : ligne 22 (Stade Josy Barthel)
Parking réservé aux patients (derrière la maison).

→ INFO-CANCER 62

Rédacteur en Chef : Marie-Paule Prost-Heinisch

Nombre d'exemplaires : 89.000

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

 	<p>Pour tous :</p> <p>le périodique "Info-Cancer"</p>
 	<p>Pour les jeunes :</p> <p>le magazine "Den Insider"</p>
 	<p>Pour les patients :</p> <p>les brochures</p>

CANCER ET ENVIRONNEMENT...

... un sujet qui fait peur au public et qui apparaît régulièrement dans les médias.

L'environnement cause-t-il des cancers ? Si oui, est-ce un facteur important ? Les réponses ne sont pas claires, voire contradictoires. Or, rumeurs et informations contradictoires sont un terrain propice pour inquiéter le public ! Plus particulièrement, ce sont les champs électromagnétiques et les portables qui causent des inquiétudes. Afin que chacun puisse se faire sa propre opinion, nous avons voulu vous donner un bref aperçu sur l'état des connaissances actuelles. Une chose est certaine : il faut que la recherche avance dans ce domaine. Elle nous aidera à sortir du climat de méfiance qui se développe envers notre environnement, parfois à tort, parfois à raison.

Suite à la loi du 16 mars 2009 sur l'euthanasie et l'assistance au suicide, le gouvernement a publié en juin 2010 une brochure « L'euthanasie et l'assistance au suicide : 25 questions-25 réponses » pour expliquer le cadre légal sur ce sujet. Nous en publions quelques extraits tout en vous conseillant, en cas d'intérêt, de lire toute la brochure. Pour rappel, une brochure explicative existe aussi pour la loi du 16 mars 2009 pour les soins palliatifs. La brochure « Guide des soins palliatifs » a été publiée en mai 2009 et peut aussi être téléchargée sur www.sante.lu.

Et pour terminer, il nous tient à coeur de parler de nos services pour patients qui sont malheureusement trop méconnus. Combien de fois avons-nous entendu des personnes concernées nous dire : « Ah, si on avait su plus tôt tout ce que vous proposez... ! ». Alors, parlez-en autour de vous afin que toute personne concernée puisse en cas d'intérêt recourir à nos services.

D'avance, merci !

NOS SITES



www.cancer.lu

www.relaispouirlavie.lu



www.info-tabac.lu



Marie-Paule Prost-Heinisch

Marie-Paule PROST-HEINISCH

Directrice de la Fondation
Luxembourgeoise Contre le Cancer

RELAIS POUR LA VIE 12 et 13 mars 2011



SAVE
THE
DATE

La 6^{ème} édition du Relais pour la Vie aura lieu le week-end du 12 et 13 mars 2011 à la Coque.

Relais pour la Vie est une grande manifestation de solidarité organisée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Chaque année, l'accent est mis sur un thème pour informer le public sur place : cette année, ce sera la recherche

(en collaboration avec l'Université du Luxembourg, le CRP-Santé et le FNR).

L'événement principal est le relais lui-même : 300 équipes de 20 à 40 personnes vont témoigner ainsi de leur solidarité envers les personnes atteintes de cancer.

L'inscription des équipes débutera en novembre sur le site www.relaispourtavie.lu



Den Insider 42 „FEEL GOOD?!“

„Welche Stärken habe ich?“, „Wie gehe ich mit Problemen um?“, „Wie verhalte ich mich in Gruppendruck-Situationen?“ oder: „Wie steht es eigentlich mit meinem Selbstvertrauen?“. Die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift „Den Insider“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ermöglicht Jugendlichen, sich in 5 Tests näher kennenzulernen und bietet sodann Tipps, die sie stark machen.



Auch für Eltern ist dieser „Insider“ interessant: Wissen sie doch, dass Jugendliche, die sich in ihrer Haut wohl fühlen, widerstandsfähiger gegenüber negativen Einflüssen von außen sind – ganz gleich, ob diese aus der Clique, der Schulklasse oder der Industrie kommen. Nach dem Motto: Wer sich wohl in seiner Haut fühlt, dem fällt es auch leichter, ‚Nein‘ zu Zigaretten, Alkohol, ungesundem Essen etc. zu sagen. Diesen Zusammenhang aufzuzeigen ist das Anliegen der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, wenn sie sich im „Insider“ gelegentlich dem Thema „Sich wohlfühlen in seiner Haut“ widmet.

Die aktuelle Ausgabe „Den Insider 42“ können Interessierte von www.krebs.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

SOUTIEN DE LA RECHERCHE

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer vient d'accepter le financement des projets de recherche suivants :

- « Impact du CSF1 et des anticorps anti c-fms [CSF1-R] humains et murins sur l'apparition de métastases spontanées dans des modèles de tumeurs mammaires primaires xénogreffées dans des souris immunodéficientes »

du Prof. Suzy Scholl de l'Institut Curie de Paris pour un montant de 295.000 € sur 18 mois.

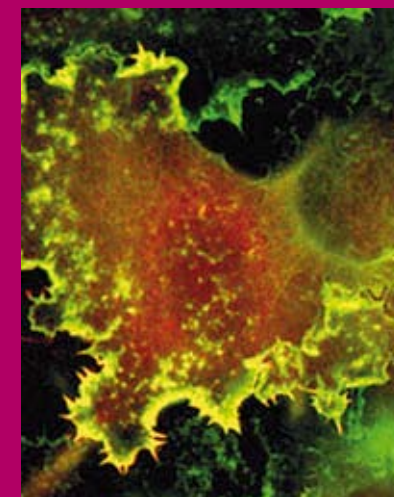
- « Identification et caractérisation des microARNs et de leur ARNs messenger cible impliqués dans la progression tumorale du cancer du sein »

du Prof. Evelyne Friederich de l'Université du Luxembourg pour un montant de 135.000 € sur 18 mois.

Nous reviendrons plus en détail sur ces 2 projets dans de futures éditions d'Info-Cancer. En attendant, le Prof. Evelyne Friederich nous fait le plaisir de donner une conférence pour toutes les personnes intéressées à la recherche contre le cancer (voir ci-contre).

Un grand merci à nos donateurs qui nous font confiance et nous permettent de financer de tels projets !

CONFÉRENCE



invitent à la conférence

« CHAQUE CANCER EST UNIQUE – VERS DES TRAITEMENTS PERSONNALISÉS »

- Comment une cellule devient-elle cancéreuse ?
- Pourquoi un cancer est-il unique ?
- Les mécanismes des nouveaux traitements.

Prof. Evelyne FRIEDERICH,
professeur en biologie cellulaire à l'Université du Luxembourg

**Mardi 19 octobre 2010
à 18h30**

Université – Campus Limpertsberg
(ancien couvent)
Amphithéâtre Tavenas
102, avenue Pasteur à Luxembourg

Entrée libre



FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Rapport d'activité 2009

Le rapport d'activité 2009 de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer montre (entre autres) que cette organisation est devenue en 16 années d'existence, le service le plus important de soutien pour les patients atteints de cancer et leurs proches, et ceci à tous les stades de la maladie.

Pour 2009, on peut souligner les faits suivants pour les 3 missions de la Fondation (Aide - Recherche - Information) :

- **757 personnes** concernées par la maladie ont téléphoné pour demander de l'aide ou des informations
- **696 consultations psychologiques** et **176 consultations sociales ou pratiques** ont eu lieu dans les locaux de la Fondation
- **138 patients** ont pu profiter de 14 groupes de patients différents (groupes de parole, groupes de relaxation et groupes de sport)
- **7.181 participants** lors de la 4^{ème} édition du Relais Pour la Vie
- **Life-Boxes**, une exposition unique, imaginée et réalisée par la Fondation
- **Soutien financier** d'un projet de recherche sur le cancer colorectal de 433.515 euros sur 2 ans
- **Périodique Info-Cancer** envoyé 4 fois par an à 88.000 personnes ainsi que le trimestriel «Den Insider» à 15.000 jeunes
- **3 sites internet** (www.cancer.lu, www.info-tabac.lu et www.relaispourtavie.lu) avec 52.304 visites et 142.081 pages consultées
- **Campagne «Be smart- Don't start»** lancée parallèlement avec le concours « Mission Nichtraucher » avec 3.104 jeunes lycéens participants

Toute personne intéressée peut consulter le rapport d'activité 2009 dans sa totalité sur le site internet www.cancer.lu
(> Notre Fondation > Rapports d'activité)

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est un organisme privé et indépendant de l'Etat. Elle ne peut continuer ses services et actions que si les donateurs lui font confiance en la soutenant financièrement.

Merci pour tout don (fiscalement déductible):

Jahresbericht 2009

Der Jahresbericht 2009 der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer zeigt (unter anderem) dass diese Organisation in den 16 Jahren ihres Bestehens zur wichtigsten Servicestelle für Krebsbetroffene und ihre Angehörige geworden ist - und dies in allen Stufen der Erkrankung.

Für das Jahr 2009 lassen sich folgende Fakten in den 3 Hauptbereichen der Fondation (Hilfe - Forschung - Information) nennen:

- **757 von der Krankheit Betroffene** riefen an, um Unterstützung oder Informationen zu erhalten
- **696 psychologische Beratungsgespräche** sowie **176 Konsultationen** zu sozialen oder praktischen Fragen fanden in den Räumlichkeiten der Fondation statt
- **138 Patienten** profitierten von 14 unterschiedlichen Patientengruppen (Gesprächs-, Entspannungs- und Sportgruppen)
- **7.181 Teilnehmer** bei der 4. Ausgabe von Relais pour la Vie
- **Life-Boxes**, eine einzigartige Ausstellung, die von der Fondation ausgedacht und umgesetzt wurde
- **Unterstützung eines Forschungsprojekts** im Bereich Darmkrebs mit 433.515 EUR für 2 Jahre
- **Zeitschrift „Info-Cancer“** (4x pro Jahr Versand an 88.000 Personen) sowie „Den Insider“ (4x pro Jahr Versand an 15.000 Jugendliche)
- **3 Internet-Angebote** (www.cancer.lu, www.info-tabac.lu, www.relaispourtavie.lu) mit 52.304 Besuchern und 142.081 gesehenen Seiten
- **Kampagne „Be smart - Don't start“** parallel zum Wettbewerb „Mission Nichtraucher“ mit 3.104 Teilnehmern in den Lyzeen

Jede/r Interessierte kann den gesamten Jahresbericht 2009 auf der Internetseite der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer nachlesen: www.krebs.lu (> Unsere Stiftung > Jahresberichte)

Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer ist eine private, vom Staat unabhängige Organisation. Sie kann ihre Aktivitäten nur fortsetzen, wenn private Spender der Stiftung weiterhin Vertrauen schenken und sie finanziell unterstützen.

Danke für jede Spende (steuerlich absetzbar):

CANCER ET ENVIRONNEMENT



CANCER ET ENVIRONNEMENT UMWELT UND KREBS

FAUSSE ALERTE OU NON?

Régulièrement, les médias nous bombardent d'avertissements, parfois contradictoires, sur les dangers réels ou hypothétiques de certains facteurs environnementaux. Pour citer des exemples récents, cela va de A comme acrylamide (dans les chips) à P comme pesticides sans oublier R pour toutes sortes de rayonnements (lignes de haute tension et portables).

Selon certains chercheurs, l'augmentation du nombre des personnes touchées par un cancer s'expliquerait par l'influence croissante de facteurs environnementaux. L'environnement constitue-t-il un coupable idéal ? Ou n'est-ce qu'une suspicion ? La réponse doit venir des experts scientifiques. Or, il n'existe pas de consensus scientifique sur le sujet.

En avril 2010 est paru aux Etats-Unis le rapport „Reducing Environmental Cancer Risk : What We Can Do Now “. Rédigé par 2 experts mandatés par le gouvernement, il a attiré l'attention du monde scientifique, mais a aussi engendré des critiques. En effet, il conclut un peu vite que

le risque de cancer dû à la pollution environnementale est beaucoup plus élevé que supposé jusqu'ici. Entre autres, l'American Cancer Society a critiqué les conclusions du rapport qui, faute d'études scientifiques sérieuses, repose sur des hypothèses et entraînent certaines recommandations triviales ou non prouvées. Malheureusement, ce genre de conclusions détourne l'attention des risques majeurs bien connus (tabagisme, nutrition, activité physique, infections, rayons UV, etc.).

Alors comment devrait s'y retrouver le grand public ? A qui se fier ? Quels conseils suivre ?

Ce sont les champs électromagnétiques qui préoccupent le plus la population. En effet, depuis un certain temps, la communauté scientifique en discute et ne s'accorde pas sur l'éventualité d'effets possibles sur la santé.

Nous avons voulu vous rapporter sur les pages suivantes où en est la discussion afin que chacun puisse se faire un avis sur la complexité du sujet.

Vous trouverez les sources et liens utiles sur notre site www.cancer.lu

LE RÔLE DE L'ENVIRONNEMENT DANS LA SURVENUE DES CANCERS : UN SUJET DIFFICILE

Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Comment se développe un cancer ?

Le cancer est une **maladie génétique**, c'est-à-dire qu'il est causé par des mutations génétiques au sein d'une cellule: certains gènes vont être altérés et auront une influence sur la croissance ou la mort de la cellule. Les cellules présentant des mutations peuvent commencer à se développer de manière incontrôlée, formant des tumeurs.

Généralement, il faut plusieurs mutations du gène avant qu'un cancer ne se développe. Cela peut prendre de nombreuses années, et c'est pourquoi le cancer est plus fréquent chez les personnes âgées.

Souvent, «**génétique**» et «**héréditaire**» sont à tort perçus comme synonymes. Or, le cancer est très rarement héréditaire. Cependant, on peut hériter d'un gène muté, ce qui augmente le risque de développer un type de cancer (par exemple le cancer du sein à cause du gène BRCA1), mais qui ne suffit pas pour le provoquer. On parle aussi de gène de prédisposition pour certains cancers.

Le cancer est une **maladie multifactorielle**, c'est-à-dire qu'il faut l'accumulation de plusieurs événements mutationnels : il ne suffit donc pas d'une seule mutation génétique. Sans vouloir entrer dans les détails d'un sujet vaste et compliqué, il faut savoir que ces mutations peuvent être héritées des parents ou causées par des agents extérieurs, appelés **agents environnementaux**. Ces agents peuvent être des substances (chimiques ou biologiques), des expositions à des rayons, à des virus, etc., et même des comportements (tabagisme, nutrition, activité physique, etc).

Comment déterminer qu'un agent est cancérigène ?

C'est là que réside toute la difficulté. Il est clair qu'il est impossible de tester des substances ou des expositions sur certaines personnes et d'attendre de voir si un cancer apparaît ou non : ce serait peu éthique ! Il faut se tourner vers des méthodes malheureusement moins fiables.

D'une part, ce sont **les études en laboratoire** sur des cellules en culture ou chez des animaux (tout en sachant qu'un agent défini comme cancérigène au laboratoire, n'est pas obligatoirement cancérigène pour l'homme).

D'autre part, ce sont **les études épidémiologiques** : on observe des populations d'humains sur une certaine durée pour voir quels facteurs pourraient être liés à l'apparition d'un cancer. Or, nous évoluons dans un environnement complexe qui nous met en contact avec de très nombreux composants. Il est difficile d'isoler la part de chacun d'entre eux dans la survenue des cancers.

Bref, il n'est pas évident d'estimer la part de l'environnement dans l'apparition des cancers.

Quels sont les agents classés cancérigènes ?

On l'a déjà vu, la réponse n'est pas simple. Pour affirmer qu'un agent peut provoquer un cancer (= agent cancérigène), il faut que des études scientifiques sérieuses le démontrent, et qu'il y ait un consensus parmi les experts internationaux.

C'est le cas par exemple pour le tabagisme, le tabagisme passif, le benzène, l'amiante, le HPV, les rayons UV et les rayons X. Ils appartiennent au groupe 1 défini par l'IARC (Centre International de Recherche sur le Cancer) comme cancérigènes pour l'homme. Les groupes 2 et 3 sont plus hypothétiques (voir tableau de la page suivante).

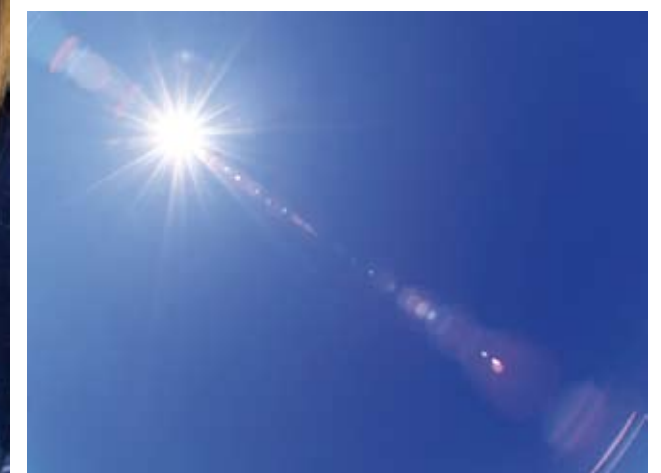
Dans le classement de l'IARC, il existe 5 groupes :

Groupe 1	L'agent est cancérigène pour l'homme	107 agents*
Groupe 2A	L'agent est probablement cancérigène pour l'homme	58 agents*
Groupe 2B	L'agent est peut-être cancérigène pour l'homme	249 agents*
Groupe 3	L'agent est inclassable quant à sa cancérigénicité pour l'homme	512 agents*
Groupe 4	L'agent n'est probablement pas cancérigène pour l'homme	1 agent*

Tout agent soupçonné cancérigène va figurer dans un de ces groupes. Il ne disparaîtra de cette liste que lorsque des études auront prouvé son innocuité. Par contre, il pourra se retrouver dans le groupe 1 si les experts internationaux sont d'accord sur ses effets cancérigènes.

*La liste de ces agents change en fonction des résultats de l'évolution des connaissances. Cette liste, mise à jour régulièrement, peut être consultée sous : <http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/ClassificationsGroupOrder.pdf>

Ensuite, on ne peut pas dire que, si on est exposé une fois à un de ces agents, on va avoir un cancer. Sinon, cela voudrait dire qu'il ne faut jamais s'exposer aux rayons du soleil ! C'est beaucoup plus subtil et compliqué ! Par exemple, il existe des **effets de seuil** (par exemple, le risque n'est pas le même si on boit un verre ou plusieurs verres d'alcool par jour), des **effets différés** (p.ex. pour les coups de soleil pendant l'enfance), voire des **effets combinés**.



Quel est le rôle de l'environnement ?

De nombreuses discussions ont eu lieu les derniers temps incriminant un rôle important à l'environnement dans l'apparition des cancers. Encore faut-il bien **définir l'environnement** : pour les scientifiques, il s'agit de toute intervention venant de l'environnement extérieur, pour le public, il peut s'agir de l'environnement dans un sens très large, incluant le tabac, les rayonnements, etc., ou, pour beaucoup, uniquement de la pollution atmosphérique.

En ce qui concerne les facteurs environnementaux, les experts scientifiques sont d'accord sur le fait que le tabagisme est la cause principale de cancers suivi de loin par d'autres facteurs tels le manque d'exercices physiques, une mauvaise nutrition, l'alcool, l'obésité et le soleil. Ceci est prouvé scientifiquement et on émet des recommandations au public dans ce sens (c'est la base du code européen contre le cancer). Par exemple, pour le tabagisme qui est responsable d'un tiers des cancers, le message est clair : il ne faut pas fumer ou ne pas se laisser enfumer.

En ce qui concerne la responsabilité de divers polluants et de certains rayonnements électromagnétiques dans la survenue de cancers, à l'heure actuelle, elle est assez hypothétique. Les avis des experts sont très différents : une étude montre le contraire d'une autre, une étude est mal faite, etc, bref, aucun consensus scientifique.

Alors, comment s'y retrouver ?

- D'abord, il faut savoir que les résultats d'une seule étude scientifique ne suffisent pas pour alarmer la population ! Et tant qu'il n'y a pas de consensus des experts dans la matière, toutes les **nouvelles alarmistes** figurant dans la presse ou émises par des lobbyistes et politiciens doivent être considérées avec grande prudence !
- Ensuite, chacun peut suivre **le principe de précaution** : si une substance est peut-être cancérigène, des recommandations sont émises pour protéger la population « au cas où ». Selon les résultats de futures études scientifiques, ces recommandations s'avéreront utiles ou inutiles.
- Il est important d'encourager et de soutenir des **projets de recherche** dans ces domaines qui permettront de faire évoluer les connaissances sur le sujet.
- Et il ne faut surtout pas oublier que la science s'est toujours développée en prenant des **risques** et qu'elle a toujours suscité des craintes, plus ou moins justifiées et plus ou moins avérées.

CONCLUSION

Au niveau de la société, il faut encourager et soutenir les projets de recherche dans le domaine « Environnement et cancer ». Mais il ne faut pas être trop alarmiste, voire stopper tout progrès dans le monde d'aujourd'hui qui évolue si rapidement.

Au niveau individuel, c'est à chacun de choisir comment vivre sa vie : pour les uns, ce seront les faits prouvés scientifiquement, pour les autres, soupçons et hypothèses guideront aussi leur comportement dans la vie quotidienne.

De toute manière, les risques principaux du cancer sont et restent encore toujours en premier lieu le tabac, suivi de loin par le manque d'exercices physiques, une mauvaise nutrition, l'excès d'alcool, l'obésité et le soleil.

CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES ET CANCERS

Lucienne Thommes, médecin, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Les champs électromagnétiques, omniprésents dans notre vie quotidienne, suscitent toujours une inquiétude quant aux dangers engendrés. Peut-on dire que les champs électromagnétiques provoquent des cancers ?

Plus spécifiquement, les chercheurs s'intéressent à 2 problématiques :

- les lignes à haute tension sont-elles responsables de leucémies infantiles ?
- l'utilisation du téléphone portable est-elle à l'origine de tumeurs du cerveau ?

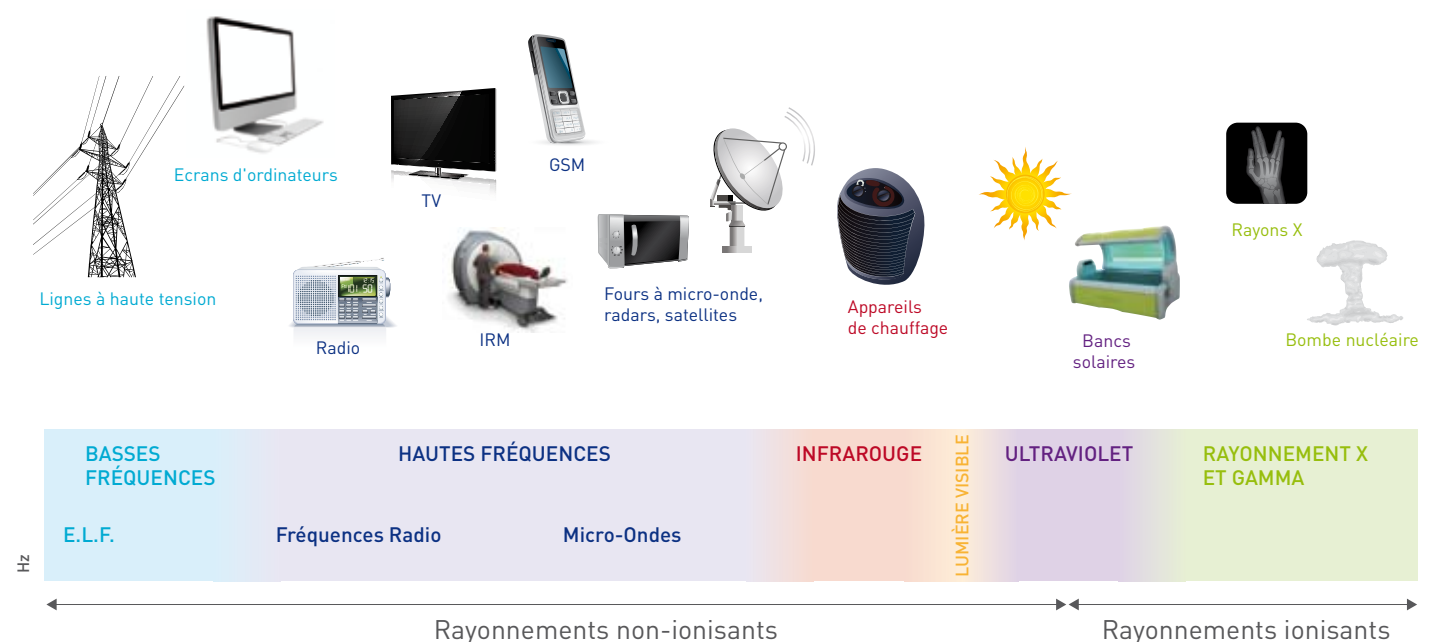
Les champs électromagnétiques sont classés (CEM) suivant leur fréquence (exprimée en Hertz - Hz), et en fonction de leurs applications technologiques.

Les **CEM de basses fréquences** (inférieures à 300 Hz), sont produits lors du transport et de l'utilisation de l'électricité, c'est-à-dire par les câbles électriques, les lignes à haute tension et tous les appareils qui se branchent sur une prise de courant (tels aspirateurs, sèche-cheveux, etc).

Dans la classe des CEM de basses fréquences, ce sont surtout les CEM d'extrêmement basses fréquences (ELF = Extremely Low Frequency) qui retiennent notre attention, car ils concernent les lignes électriques à haute tension.

Dans le groupe des **CEM de hautes fréquences** (de 300 Hz à 300 GHz), les sources de CEM les plus connues sont les tours de transmission radio, les scanners médicaux, les systèmes de radars, les téléphones portables et les fours à micro-ondes.

Les champs électriques et magnétiques sont plus intenses à proximité de leur source et à mesure que l'on s'en éloigne, l'intensité des champs diminue rapidement.



Lignes à haute tension et cancers

Nous sommes tous exposés quotidiennement à des champs électromagnétiques (CEM) de basse fréquence.

Les effets sur la santé des CEM des appareils électroménagers (aspirateur, sèche-cheveux, etc.) ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Elles ont montré que les expositions aux appareils électroménagers ne présentent pas de risque connu pour la santé.

Ce sont les lignes à haute tension (champs de fréquence extrêmement basse) qui suscitent de nombreuses polémiques concernant la santé des enfants. Les enfants vivant dans les maisons situées à proximité ou sous des lignes à haute tension risquent-ils une leucémie ?

En effet, certaines études épidémiologiques avaient montré un lien entre la leucémie infantile et l'exposition aux CEM générés par les lignes à haute tension. Il faut savoir qu'une personne vivant 24 heures sous une ligne à haute tension est exposée à un champ magnétique de 1 à 2 microTesla, cette exposition tombant à 0,03 microTesla à une distance de 100 mètres de cette ligne.

Les études scientifiques publiées à ce jour excluent un risque de cancer chez les adultes et le rendent de moins en moins probable chez l'enfant.

Si les chercheurs n'ont pas pu démontrer une relation de cause à effet entre CEM et risque de cancer, ils n'ont cependant pas pu démontrer l'inverse. C'est la raison pour laquelle l'IARC (International Agency for Research on Cancer) a classé les CEM comme « peut-être cancérigènes pour l'homme ». De nouvelles recherches sont indispensables pour trancher définitivement cette question.

Au Luxembourg, en vertu du principe de précaution, les autorités publiques recommandent aux conseils communaux de limiter la construction d'habitations à des fins de logement à une distance supérieure de 30 mètres de ces lignes (Circulaire n°1644 du 11.3.1994).

Téléphones portables et cancers

Pour les 4,6 milliards utilisateurs de téléphones portables (GSM), l'inquiétude est bien réelle : les GSM sont-ils nocifs ou non pour la santé ? La question du danger fait régulièrement l'objet de débats, car les nombreuses études publiées ont souvent des résultats contradictoires, laissant le public dans l'incertitude.

Raison pour laquelle l'Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Environnement et du Travail (AFSSET) a publié en octobre 2009 le rapport « Les radiofréquences : mise à jour de l'expertise relative aux radiofréquences ». L'AFSSET a analysé et critiqué plus de 3.500 études scientifiques sur les champs électromagnétiques et leurs effets sur la santé. Elle a dû écarter un grand nombre de ces études jugées irrecevables en raison de lacunes méthodologiques.

Le rapport a conclu qu'il n'y a pas de risque de cancer lors de l'utilisation de GSM dans les conditions normales, et ceci, ni à court ni à moyen terme. Pour le long terme, il reste un doute.

L'étude internationale INTERPHONE, menée sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et publiée en mai 2010, avait pour objectif de déterminer si l'utilisation du téléphone portable augmentait le risque de tumeurs du cerveau. Cette étude épidémiologique aurait dû apporter une réponse sur les effets à long terme du GSM, car elle portait sur une durée de 10 ans. Cette étude, la plus vaste réalisée à l'heure actuelle, a comparé les habitudes d'utilisation de 2.700 patients atteints d'un gliome (tumeur du cerveau) et de 2.400 personnes atteintes

d'un méningiome (tumeur des méninges) avec 7.700 personnes témoins « indemnes » ayant des habitudes de vie similaires.

Les scientifiques ont confirmé que :

- pour une utilisation normale du téléphone portable, il n'y a pas de risque accru de cancer du cerveau
- pour une utilisation intensive et sur une longue durée, il pourrait exister un risque.

Mais cette étude fût largement critiquée, car l'usage du mobile a beaucoup changé depuis ses débuts : le nombre d'utilisateurs a fortement augmenté, les appareils ont changé et l'intensité de l'utilisation aussi.

Il faudra donc des études supplémentaires pour clarifier définitivement la situation.

Une autre inconnue reste l'usage intensif du GSM chez les jeunes. Ces derniers pourraient être plus sensibles aux champs électromagnétiques engendrés par le GSM du fait de leur organisme en cours de croissance et à cause d'une utilisation plus intensive. Les parents d'enfants disposant d'un GSM devraient les inciter à un usage modéré en attendant les résultats de l'étude Mobikids. Cette étude en cours s'intéresse aux effets des téléphones portables sur les enfants, adolescents et jeunes gens.

Il faut aussi savoir qu'à l'heure actuelle, on ignore par quel mécanisme biologique les ondes émises par les téléphones portables pourraient être à l'origine de cancer. L'énergie véhiculée par les radiofréquences n'est pas suffisante pour provoquer directement des cassures au sein des molécules d'ADN.

En vertu du principe de précaution et en attente d'une réponse définitive des scientifiques, il est raisonnable de suivre la recommandation de **limiter la durée d'exposition et d'éviter la proximité au corps du GSM.**

En pratique, les recommandations pour les utilisateurs de téléphones portables sont les suivantes :

- si possible, préférer les lignes téléphoniques fixes,
- envoyer plutôt des SMS,
- limiter la durée des appels,
- téléphoner à l'aide du mode haut-parleur,
- éviter de téléphoner en se déplaçant (lors d'un déplacement, le téléphone mobile entre successivement en relation avec différentes stations de base et il élève sa puissance au niveau maximal lors de la recherche d'une nouvelle station),
- éviter de téléphoner dans les zones de mauvaise réception car le GSM doit alors augmenter sa puissance d'émission,
- éteindre le GSM pendant la nuit ou le placer au moins à quelques mètres de soi si on le laisse allumé,
- pour les adolescents et les femmes enceintes, ne pas placer le GSM à proximité des organes de reproduction.



POUR EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez nos sources et de nombreux liens vers des sites fiables sur notre site :

www.cancer.lu

→ Prévention et dépistage → Prévention → Environnement

ELEKTROSMOG

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst
www.krebsinformationsdienst.de, 2010



Elektrosmog: Krebsrisiko durch elektromagnetische Felder?

In den 80er Jahren deuteten epidemiologische Studien auf ein erhöhtes Leukämierisiko bei Kindern hin, die in der Nähe von Hochspannungsleitungen wohnten. Seitdem sind die gesundheitlichen Auswirkungen elektromagnetischer Felder auf den Menschen immer wieder Forschungsthema. Bis erste aus wissenschaftlicher Sicht belastbare Ergebnisse vorlagen, vergingen jedoch rund 20 Jahre. Inzwischen gehen Forscher davon aus, dass ein Krebsrisiko durch elektromagnetische Felder nicht nachgewiesen ist, die Forschung kann jedoch auch nicht als abgeschlossen bezeichnet werden.

Im Jahr 2007 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO ihre Risikobewertung überarbeitet: Nach wie vor sei kein Mechanismus bekannt, über den elektromagnetische Felder zu Krebs führen könnten.

Die Beobachtungen aus so genannten epidemiologischen Studien gäben zwar keinen Anlass zur Änderung der Einschätzung, dass Magnetfelder «möglicherweise kanzerogen» seien.

Allerdings seien diese Studien durch methodische Probleme beeinträchtigt. Wenn tatsächlich doch ein Risiko bestehen sollte, dass «Elektrosmog» das Leukämierisiko bei Kindern erhöht, so ist dieser Einfluss zumindest vom Ausmaß her sehr klein.

Ein Zusammenhang von elektromagnetischen Feldern mit Krebs bei Erwachsenen oder anderen Erkrankungen wie Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. lässt sich nicht nachweisen.

Elektrosmog: Was versteht man genau darunter?

Dieser umgangssprachliche Begriff bezeichnet das Vorkommen elektromagnetischer Felder in der Umwelt oder auch ihre Auswirkungen auf den Menschen. Elektromagnetische Felder werden in niederfrequente (von 0 bis 300 Hertz) und hochfrequente Felder (von 300 Hertz bis 300 Giga-Hertz) unterteilt. Niederfrequente Felder werden zum Beispiel von der Eisenbahn oder Hochspannungsleitungen erzeugt und hochfrequente Felder von Radio- und Fernsehsendern, Bildschirmen, Mikrowellengeräten oder dem Mobilfunk. Besondere Bedeutung hat wegen seiner enorm gestiegenen Verbreitung innerhalb weniger Jahre der Mobilfunk erlangt, also ein mögliches Risiko durch Sendemasten (Mobilfunk-Basisstationen) und Handys.

Elektromagnetische Felder sind nicht zu verwechseln mit ionisierender Strahlung, etwa Röntgenstrahlen. Die Energie von «Elektrosmog» reicht nicht aus, um die elektrische Ladung von Atomen oder Molekülen zu verändern (zu ionisieren).

Biologische Wirkung: Welche Effekte werden beobachtet?

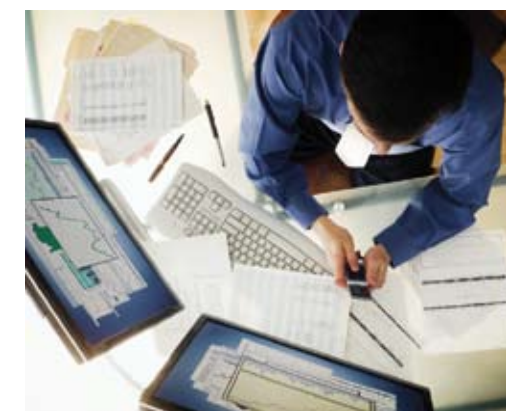
Weltweit wurde (und wird noch immer) intensiv untersucht, durch welche biologischen Mechanismen elektromagnetische Felder zu gesundheitlichen Belastungen für den Menschen führen könnten.

Sowohl nationale als auch internationale Strahlenschutzorganisationen halten es aufgrund der langjährigen Forschung für **immer weniger wahrscheinlich, dass eine Wechselwirkung mit negativen Folgen tatsächlich besteht.**

Als abgeschlossen kann die wissenschaftliche Diskussion jedoch nicht bezeichnet werden, denn: Ein «Unschädlichkeitsbeweis» fehlt ebenfalls. Aus diesem Grund hatte die der Weltgesundheitsorganisation WHO angehörige internationale Organisation für Krebsforschung (IARC) 2001/2002 das potenzielle Risiko für elektromagnetische Felder auf die Stufe - «vielleicht krebserregend» heraufgesetzt, wie sie es für alle noch nicht abschließend bewertbare Risikofaktoren tut.

Die Neubewertung der WHO im Jahr 2007 hat daran nichts geändert, auch wenn die offenen Fragen inzwischen auf die Förderung von Leukämien bei Kindern reduziert werden konnten und ein Krebsrisiko für Erwachsene ausgeschlossen wird. Die bis 2010 erschienenen Veröffentlichungen machen auch ein Risiko für Kinder immer weniger wahrscheinlich.

Was wirklich in Körperzellen passiert, die elektromagnetischen Feldern verschiedener Stärke ausgesetzt werden, kann jedoch nach wie vor nicht sicher beantwortet werden.



Ohne Hinweise auf den biologischen Mechanismus, durch den elektromagnetische Felder Krebs auslösen könnten, bleiben allerdings alle anderen Aussagen bis zu einem gewissen Grad Spekulation.

Möglicherweise wird die Durchlässigkeit von Zellmembranen durch elektromagnetische Felder verändert, ohne dass deshalb klar ist, ob dies die Krebsentstehung beeinflusst. Nach den geltenden Theorien entsteht Krebs durch eine Veränderung in oder an der Erbsubstanz. Dies können elektromagnetische Felder mit großer Sicherheit nicht direkt bewirken, anders als zum Beispiel Röntgenstrahlen und andere ionisierende Strahlen.

Andererseits beeinflussen sehr starke, künstlich erzeugte elektromagnetische Felder im Laborversuch den Stoffwechsel in dem den Feldern ausgesetzten Gewebe, zum Beispiel durch Erwärmung - ähnlich wie ein Mikrowellengerät. Ein Zusammenhang zwischen elektromagnetischen Feldern und gesundheitlichen Auswirkungen ist deshalb nach wie vor Gegenstand intensiver Forschung.

Mögliche Quellen: Was wurde bislang untersucht?

Untersucht wurden bislang Quellen, die nach physikalischen Erkenntnissen elektromagnetische Felder erzeugen: Alle Stromerzeuger, Stromüberträger und Stromverbraucher bauen in ihrer Umgebung elektrische und magnetische Felder auf, die sich in ihrer Art und Stärke unterscheiden und theoretisch auf den menschlichen Körper einwirken können. Spürbar sind diese Einwirkungen im Allgemeinen allerdings nicht.

- Hochfrequente elektromagnetische Felder haben im Körper nur eine geringe Eindringtiefe von wenigen Zentimetern. Hindernisse wie Häuser oder Bäume können die Strahlen abschirmen.
- Durch Hochspannungsleitungen, elektrisch betriebene Maschinen, Haushaltsgeräte etc. entstehen so genannte niederfrequente Felder, meist mit einer Frequenz von 50 Hertz.

Der maximale Grenzwert für die Feldstärke liegt bei 100 Mikrottesla (Tesla). Anders sieht es mit hochfrequenten Feldern aus, wie sie von Fernseh- und Radiosendeantennen, Radargeräten, Mobilfunktelefonen und manchen Mikrowellengeräten abgestrahlt werden. Sie haben eine Frequenz von 300 Hertz- bis 300 Gigahertz - die Energieleistung und Feldstärke schwanken je nach Anforderung entsprechend. Hier gibt es ebenfalls Grenzwerte; davon abhängig sind Schutzmaßnahmen,

zum Beispiel Zäune oder Warnschilder um Sende- oder Radaranlagen. Die Schutzmaßnahmen sind jedoch keineswegs auf eine Krebsgefahr zurückzuführen, sondern auf die bereits erwähnte Erwärmung von Geweben.

Elektrosensibilität

Weitere Untersuchungen gingen und gehen der Frage nach, ob manche Menschen besonders empfindlich auf elektromagnetische Felder reagieren können oder diese sogar aktiv wahrnehmen. Die bisher vorliegenden Untersuchungsergebnisse schließen eine angeborene oder erworbene «Elektrosensibilität» allerdings aus.

Mikrowelle und Lebensmittelqualität

Obwohl es in der Presse immer wieder behauptet wird, gibt es bislang keine Anzeichen dafür, dass in der Mikrowelle erhitzte Lebensmittel eine nachteilige Veränderung erfahren. Untersucht wurden dabei mögliche Veränderungen der Eiweiße in Fleisch oder Milch, aber auch anderer Substanzen. Weiterhin ist durch die deutsche Gesetzgebung vorgeschrieben, dass sich Mikrowellengeschirr oder anderes bei der Zubereitung benutztes Material nicht verändern darf. Besonders geprüft wurden die verwendeten Werkstoffe auf den eventuellen Übertritt von Schadstoffen in die Lebensmittel hin. Auch hier konnte keine nennenswerte nachteilige Veränderung festgestellt werden.



HANDYS UND MOBILFUNK

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst

www.krebsinformationsdienst.de, 2010

Handys und Mobilfunk: Gesundheitsschäden durch Telefonieren?

In mehr als drei Vierteln aller Privathaushalte wird mit dem Handy telefoniert- und meist ist mehr als ein Mobiltelefon vorhanden. Immer mehr Menschen verzichten ganz auf einen Festnetzanschluss und nutzen nur noch das Handy.

Ob Mobiltelefone gesundheitsschädlich sind und möglicherweise sogar Tumoren des Gehirns auslösen können, diese Frage hat die Mobilfunk-Technologie von Anfang an begleitet. Bisher fanden Wissenschaftler aber keinen eindeutigen Zusammenhang mit der Entstehung von Hirntumoren. Abgeschlossen ist das Thema aus der Sicht vieler Forscher jedoch noch nicht.

Mobil telefonieren: Lösen Handys Krebs aus?

Seit der Einführung des Mobilfunks untersuchen Wissenschaftler, ob diese Technologie schädlich für die Gesundheit ist. Wie die Strahlung von Handys oder Sendeanlagen Krebs auslösen könnten, ist nicht bekannt - bisher konnten keine entsprechenden biologischen Mechanismen gefunden werden: Laborversuche ergaben keine aussagekräftigen Hinweise auf eine Zellschädigung. Auch aus den beobachtenden Studien an Handynutzern, die bisher vorliegen, ist bisher kein erhöhtes Krebsrisiko sicher ableitbar. Dazu zählt insbesondere die internationale INTERPHONE-Studie, an der seit dem Jahr 2000 Wissenschaftler aus dreizehn Ländern mitarbeiteten.

Von den Mobilfunksendeanlagen scheint ebenfalls kein messbares Risiko auszugehen.



Vorsorge ist möglich

Noch bleiben Fragen offen, vor allem zum Risiko von Vieltelefonierern. Daher rät das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) weiterhin zur Vorsicht:

- In Situationen, in denen Sie genauso gut mit einem Festnetztelefon wie mit einem Handy telefonieren können, sollten Sie das Festnetztelefon nutzen.
- Sie sollten Telefonate per Handy möglichst kurz halten. Falls die elektromagnetischen Felder beim Telefonieren mit Handys langfristig ein gesundheitliches Risiko bewirken sollten, trägt eine kurze Dauer der Gespräche zur Verringerung eines derartigen Risikos bei.
- Sie sollten möglichst nicht bei schlechtem Empfang, z. B. aus Autos ohne Außenantenne, telefonieren. Die Leistung, mit der das Handy sendet, richtet sich nach der Güte der Verbindung zur nächsten Basisstation. Die Autokarosserie z. B. verschlechtert die Verbindung und das Handy sendet deshalb mit einer höheren Leistung.
- Verwenden Sie Handys, bei denen Ihr Kopf möglichst geringen Feldern ausgesetzt ist. Die entsprechende Angabe dafür ist der SAR-Wert (Spezifische Absorptionsrate). Die Hersteller der Handys geben die unter festgelegten Bedingungen ermittelten SAR-Werte in der Regel in der Gebrauchsanweisung an.
- Nutzen Sie Head-Sets. Die Intensität der Felder nimmt mit der Entfernung von der Antenne schnell ab. Durch die Verwendung von Head-Sets wird der Abstand zwischen Kopf und Antenne stark vergrößert. Der Kopf ist beim Telefonieren deshalb geringeren Feldern ausgesetzt.
- Nutzen Sie die SMS-Möglichkeiten, da Sie dann das Handy nicht am Kopf halten.

Studien: Wie sieht die wissenschaftliche Datenlage aus?

Die überwiegende Zahl der heute vorliegenden Daten stammt aus so genannten epidemiologischen Studien: Wissenschaftler analysieren dabei die Telefoniergewohnheiten großer Bevölkerungsgruppen. Sie untersuchen zum Beispiel, ob sich die Krebsrate bei Handynutzern von derjenigen von Nicht- oder Wenignutzern unterscheidet. Aus diesem Vergleich lassen sich Rückschlüsse ziehen: Hätten Menschen, deren Lebensumstände und -gewohnheiten sich ausschließlich durch die Handynutzung unterscheiden, nicht die gleiche Krebsrate, wäre dies ein ernst zu nehmender Hinweis auf ein Risiko.

Bereits im Sommer 2006 hatten Wissenschaftler eine vorsichtige, wenn auch nicht endgültige Entwarnung ausgesprochen. Grundlage waren Daten aus der INTERPHONE-Studie. In dieser bisher weltweit größten Untersuchung zum Thema wurden insgesamt rund 2.700 Patienten mit Hirntumoren vom Gliom-Typ nach ihrem Gebrauch von Mobiltelefonen befragt, weiter rund 2.400 Patienten mit Meningeomen des Gehirns (Hirnhäute). Zum Vergleich dienten die Angaben von knapp 7.700 gesunden Menschen mit vergleichbaren Lebensgewohnheiten. Bis zum Frühjahr 2010 konnten Daten aus dreizehn Ländern vorgelegt werden.

Aktuelle Daten: Kein Risiko bei durchschnittlicher Nutzung

In ihrem derzeit letzten Bericht vom Mai 2010 kommen die beteiligten Wissenschaftler zu dem Schluss, dass von einer durchschnittlichen Handy-Nutzung kein gesteigertes Hirntumorrisiko ausgeht.

Vieltelefonierer: Noch offene Fragen zum Krebsrisiko

Für Menschen, die besonders viel und lange telefonieren, bleiben jedoch noch Fragen zum Risiko offen. Als «Vielnutzer» erfassten die INTERPHONE-Befragungen Menschen, die zum Zeitpunkt der Befragung auf mehr als 1.640 Telefonstunden kamen. In der Studie waren in dieser Kategorie auch Nutzer vertreten, die bereits in den frühen 90er Jahren mobil telefoniert hatten, mit noch sehr strahlungsstarken Geräten. Die heute verfügbaren Geräte hingegen sind deutlich strahlungsärmer.

Die Forscher sind sich bei der Interpretation der Daten dieser Gruppe nicht einig. Zwar weicht die Hirntumorraten

dieser Gruppe ab. Wie verlässlich diese Angaben sind, darüber diskutieren die Wissenschaftler noch: Einige gehen davon aus, dass sich bei den «Vieltelefonierern» methodische Probleme in der Datenauswertung zeigen und auch die Angaben der Befragten nicht wirklich nachvollziehbar sind. Andere gehen davon aus, dass sich hier möglicherweise doch ein höheres Risiko zeigt.

Eine ausführliche Zusammenstellung der INTERPHONE-Daten mit Details zu den Zahlen bietet das Bundesamt für Strahlenschutz auf seinen Internetseiten unter www.bfs.de/de/elektro/hff/papiere.html/interphonestudie.html.

Weitere Forschung halten alle Experten für notwendig: Dazu gehören weitere, bereits angelaufene Studien, etwa die internationale MOBI-KIDS-Studie: Sie soll die Auswirkungen der Handy-Nutzung bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen untersuchen.

Physik und Biologie: Welche Art von Strahlung könnte problematisch sein?

Im Zusammenhang mit Handys fällt häufig das Wort «Elektrosmog». Fachleute sprechen dagegen von so genannten elektromagnetischen Feldern oder Radiowellen.

Im Gegensatz zur ionisierenden Strahlung, wie zum Beispiel der Röntgenstrahlung, reicht die Energie dieser Strahlung nicht aus, um Atome und Moleküle elektrisch aufzuladen bzw. zu ionisieren.

Ihre Frequenz reicht von 100 Kilo-Hertz (kHz) bis 300 Giga-Hertz (GHz). Zur Übertragung von Telefongesprächen strahlen die Sendemasten der Mobilfunk-Anbieter Funkwellen um 900 Megahertz im D-Netz und um 1800 Megahertz im E-Netz ab. Die Sender haben meist eine

Leistung um zehn Watt bis maximal 50 Watt. Das neue UMTS (Universal Mobile Telecommunication System) Übertragungssystem wird mit einer Frequenz von 1900 bis 2170 MHz und mit einer Senderleistung von 10 bis 50 Watt strahlen.

Handys selbst senden und empfangen über eine eingebaute Antenne mit einer Leistung von maximal zwei Watt im D-Netz und einem Watt im E-Netz. Zwei Watt sind die gesetzlich erlaubte Obergrenze. Moderne Geräte liegen meist darunter. Die maximale Sendeleistung wird zudem nicht immer voll ausgeschöpft, gesendet wird nur mit der Leistung, die für einen guten Empfang nötig ist. Je schlechter die Verbindung, desto mehr nähert sich die tatsächliche Leistung der maximal möglichen an. Das Signal wird nicht gleichmäßig geschickt, sondern «gepulst» mit 217 Hertz (entspricht 217 Pulsen pro Sekunde), also sozusagen aufgeteilt in kleine Portionen.

Grenzwerte: Welche Schutzmaßnahmen gelten heute?

Bereits 1974 beschäftigten sich internationale Gremien mit Grenz- und Richtwerten für elektromagnetische Felder. 1992 wurde eine wissenschaftliche Kommission zum Schutz vor nicht-radioaktiven Strahlen (auch vor «Elektrosmog») gegründet, die International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection ICNIRP (HYPERLINK «<http://www.icnirp.de/>» www.icnirp.de). Sie arbeitet als nicht-staatliche Organisation mit der Weltgesundheitsorganisation WHO zusammen und legt wissenschaftliche Ergebnisse und Empfehlungen vor, die als Grundlage für nationale Gesetze herangezogen werden können.

Basis des gesetzlich festgelegten Schutzes ist die Messung des so genannten SAR-Wertes. Er gibt die maximale Strahlungsintensität eines Handys an. SAR steht dabei für «Spezifische Absorptions-Rate» und wird in Watt/Kilogramm (W/kg) angegeben. Gemessen wird, wie groß der im Körper tatsächlich ankommende Strahleneffekt ist.

SAR-Wert: Dieser Wert gibt an, wie strahlungsarm ein Handy ist.

Die aktuellen SAR-Werte gängiger wie auch älterer Handy-Modelle stellt das Bundesamt für Strahlenschutz unter www.bfs.de/de/elektro/oekolabel.html online zur Verfügung. Anhand dieser Auflistung können sich Verbraucher selbst informieren, wie strahlungsarm ihr Telefon tatsächlich ist.

DECT: Arbeiten schnurlose Telefone für zu Hause mit der gleichen Technik?

Ältere Geräte strahlen ein gleichmäßiges schwaches Signal ab. Moderne schnurlose Telefone arbeiten jedoch immer häufiger ebenfalls «gepulst» mit einer ähnlichen Technik wie Handys, dem sogenannten DECT-Standard (die Abkürzung steht für engl.: Digital Enhanced Cordless Telephone). Die Sendeleistung schnurloser Telefone liegt mit etwa 0,01 Watt allerdings deutlich unter der von Handys.

Laut Bundesamt für Strahlenschutz liegen keine wissenschaftlich belegten Risiken durch die Verwendung dieser Geräte vor – auch nicht für empfindliche Personen oder Kinder.



MEHR INFOS

Sie finden zahlreiche interessante Links auf der Webseite der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer:

www.krebs.lu

→ Prävention und Früherkennung → Prävention → Umwelt

N°33

WAS IST KREBS?

- Am Anfang war die Zelle
- Wenn normale Zellen entarten
- Krebs, eine multifaktorielle Krankheit
- Krebs vorbeugen, früherkennen und behandeln



N°34

WANTED: BIG KILLER

- Wer ist der Big Killer?
- Warum ist er so schlecht und gefährlich?
- Was bewirkt er bei Dir?
- Vorsicht Gift



N°35

QUIZ FÜR'S LEBEN

- Wie gesund ist Dein Lebensstil?
- Teste Dein Wissen!
- Wissens-Riese / Wissens-Zwerg?
- Und wie sieht es mit der Umsetzung aus?



N°36

CLEVER ESSEN

- Food-Tagebuch von Mandy Graff, Fons Leweck u.a.
- Clever essen? Der Alltags-Check
- Essfallen: sie lauern immer und überall
- Werbung und Wirklichkeit



N°37

LÄTZ' MOVE

- Lästige Kommentare... hier die Fakten
- Gutes Feeling durch Sport und Bewegung
- Was Jugendliche meinen
- Bewegung im Alltag



10 JAHRE «DEN INSIDER»

(AW) Gesundheitsthemen einmal anders aufzubereiten – und zwar „erfrischend anders“ – das war die Idee der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, als sie im Jahr 2000 erstmals die Jugendzeitschrift „DEN INSIDER“ herausgab. Und die Idee ist aufgegangen: Rund 15.000 Abonnenten hat die Zeitschrift. Jetzt feiert die Jugend-Zeitschrift der Krebsstiftung ihren 10. Geburtstag.

WOHER STAMMT DER NAME DER ZEITSCHRIFT?

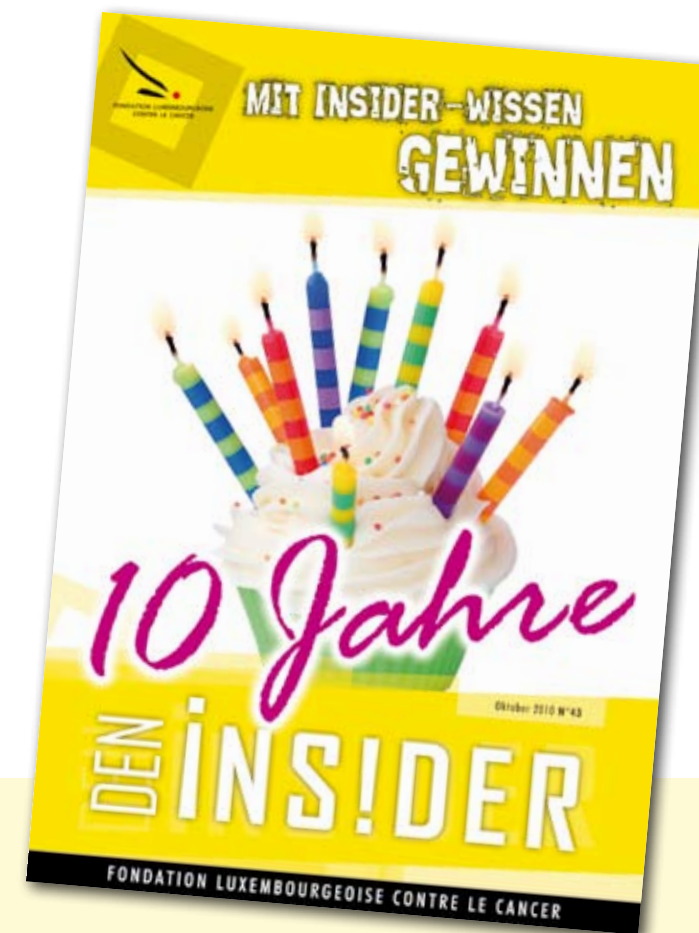
Von einem Hollywood-Film! Weil die Zeitschrift von Anfang an interessante „Insider“-Informationen präsentieren wollte, kam die Idee, die Zeitschrift nach dem Kinofilm „The Insider“ aus dem Jahr 2000 zu benennen. In diesem spannenden Film (auf DVD erhältlich, unbedingt ansehen!) mit Al Pacino und Russel Crowe geht es um die wahre Geschichte von Jeffrey Wigand, Ex-Forschungschef eines großen US-Tabakkonzerns, der – nach seiner Kündigung – den Mut hatte, vor laufenden Kameras die Machenschaften der Tabakindustrie aufzudecken. Die Luxemburg-Premiere des Films „The Insider“ im Utopolis-Kino erfolgte damals zeitgleich mit der Premiere der Zeitschrift „Den Insider“.

WELCHE THEMEN WERDEN BEHANDELT?

Eine breite Palette! Alle haben jedoch einen direkten oder indirekten Bezug zu „Krebs“. Neben Tabak (eine Hauptursache für Krebs) sind dies die Themen Bewegung, Essen, Alkohol, Sonne und Gruppendruck. Auch Themen wie „Tabus rund um Krebs“ oder „Umgang mit Trauer und Tod“ werden behandelt. Ein weiteres Themengebiet: „Eigene Stärken erkennen“ und „Sich wohl fühlen in der eigenen Haut“. Warum? Nun, wer mit verschiedenen Situationen in der Gruppe (Konflikte, Kritik, andere Meinungen, etc.) umgehen kann, kann auch leichter „Nein“ in Gruppendruck-Situationen sagen, etwa wenn es um Zigaretten, Alkohol, ungesundes Essen, etc. geht.

INTERESSIERT AN DER ZEITSCHRIFT?

- Dann fordern Sie ein Gratis-Abonnement an (ab 12 Jahren): Tel. 45 30 331, flcc@pt.lu
- Alle Ausgaben können auch im Internet gelesen werden (www.krebs.lu → Rubrik: „Publikationen und Material“)



N°43

Die aktuelle Ausgabe Nr. 43 zum Thema „Mit Insider-Wissen gewinnen“

FAKTEN & ZAHLEN

- Die Zeitschrift (in deutscher Sprache) erscheint 4x im Jahr und wird von der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer konzipiert, geschrieben und herausgegeben.
- Sie wird kostenlos alle 3 Monate an Abonnenten verschickt (Jugendliche ab 12 Jahren).
- 1 x pro Jahr geht sie an alle Schüler der 6. Klasse in der Primärschule. Diese haben dann die Möglichkeit, die Zeitschrift gratis zu abonnieren.
- Alle Ausgaben finden Sie im Internet (www.krebs.lu)
- Viel Wert legt die Krebsstiftung auf die Qualität und die wissenschaftliche Basis der Informationen, aber auch auf grafische Darstellung, Inhalt und Sprachstil – denn die jungen Leser sollen etwas geboten bekommen, das diese auch anspricht.
- Adresse der Redaktion (für Lob, Kritik & Anregungen): Redaktion Den Insider
c/o Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
209, route d'Arlon, L-1150 Luxembourg
flcc@pt.lu

N°38

SAFER SUN

- Das große Sonnen-Quiz
- Welcher Hauttyp bist Du?
- Practise Safer Sun ... so geht's!
- Check' Deine Haut mit der ABC-Regel



N°39

RAUCHER-KARRIERE: DU HAST DIE WAHL!

- Jugendliche berichten: «Hätte ich bloß nicht angefangen!»
- Nikotin, der Abhängig-Macher
- Tabakindustrie: die trickreichen Verführer
- Infos für Raucher, Nicht-Raucher und Aufhörwillige



N°40

ALKOHOL: ALLES KLAR?

- Was macht der Alkohol mit Dir?
- Alkohol in der Gruppe
- Wie man „nein“ sagen kann
- Alkohol: Kenne die Grenzen



N°41

KREBS – MEHR WISSEN, WENIGER ANGST

- Krebs, eine multifaktorielle Erkrankung
- Krebs bedeutet nicht gleich Tod
- Krebs bei Kindern: weniger als 1% aller Fälle
- Krebs vorbeugen und früherkennen



N°42

FEEL GOOD

- Welche Stärken hast Du?
- Wie gehst Du mit Konflikten um?
- Apropos Gruppendruck
- Du bist etwas ganz Besonderes



WETTBEWERB MISSION NICHTRAUCHEN DER

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

GROSSES ABSCHLUSSFEST

Zur 11. Ausgabe des Wettbewerbs der Krebsstiftung meldeten sich im letzten Herbst 159 Klassen mit insgesamt 3.104 SchülerInnen an. 105 Klassen (2.013 SchülerInnen) hielten ihren Vorsatz durch, 6 Monate lang nicht zu rauchen. Das musste gefeiert werden: bei einem großen Abschlussfest am 1. Juni auf der Place d'Armes, zu dem die Fondation einlud. Dabei wurden die Gewinner-Klassen ermittelt. Außerdem auf dem Programm: ein abwechslungsreicher Nachmittag!



OHNE SIE GINGE GAR NICHTS! Viele LehrerInnen motivierten die Schüler dazu, am Wettbewerb teilzunehmen und rauchfrei zu bleiben



1.PLATZ FÜR... die Klasse 2FrB der Europaschule mit ihrer Lehrerin Viviane Hussong-Gantner



3.PLATZ FÜR... die Klasse 703 des Atert Lycée Rédange mit ihrer Lehrerin Jessica Heintz



KÖPFCHEN GEFRAGT! Bei einer spannenden Rallye am Nachmittag beantworteten die jugendlichen Teilnehmer Fragen zum Thema „Nichtrauchen“. Hier studiert ein Schüler gerade das Poster „Be smart, don't start!“



2.PLATZ FÜR... die Klasse S5ITA der Europaschule mit ihrem Lehrer Giorgio Mazzeo



SIEGER KATEGORIE KREATIV 11-13 JAHRE: Klasse 2FRc der Europaschule mit ihrer Lehrerin Sabine Bouzette



SIEGER KATEGORIE KREATIV 14-18 JAHRE: Klasse X0AS1 des Lycée Technique pour Professions de Santé mit ihrer Lehrerin Monika Schilz



SPORTLICHES GESCHICK... zeigten die Jugendlichen an verschiedenen Stationen: Cycling, Basketball, Fußball, Frisbee und Stelzen

5 SPORTLICHE STATIONEN: Die Rallye erfolgte in einer tollen Zusammenarbeit mit dem Service des Sports der Stadt Luxemburg



MERCI AN DIE EHRENAMTLICHEN! Zahlreiche Ehrenamtliche unterstützten das Team der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer an diesem Nachmittag



NICHTRAUCHEN IST COOL! Das verdeutlichten die originellen Rallye-Gruppennamen der Schüler, etwa: „Nie Nikotin“, „Smokefree Girls“ oder „Peaceful Non-Smokers“



GEHT DIE MISSION WEITER? Marie-Paule Prost, Direktorin der Krebs-Stiftung: „Ja, die Mission Nichtrauchen geht im Herbst in das 12. Jahr“

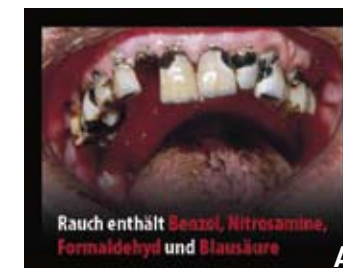
QUIZ: RATEN SIE MIT!

„Was schockiert Jugendliche in Luxemburg?“. Das wollte die Fondation auf dem Abschlussfest von „Mission Nichtrauchen“ wissen und stellte rund 1.200 Jugendlichen folgende Frage: „Welcher bildhafte Warnhinweis auf Zigarettenpackungen schockiert Dich am meisten?“



Jetzt laden wir SIE ein: Schauen Sie sich mal die verschiedenen Bilder hier an und entscheiden Sie: Welches Bild würden SIE wählen? Welche Folgen des Rauchens finden Sie am schlimmsten?

Raten Sie mit – und vergleichen Sie Ihre Antworten mit dem Ergebnis der Jugendlichen (siehe unten klein gedruckt).



Ergebnis der Umfrage bei den Jugendlichen: Fast 1/3 fanden Bild B mit der Operation am offenen Herzen am schlimmsten. Fast ¼ schockierte Bild A mit den ausfallenden Zähnen.

AUFRUF AN LEHRER: ANMELDUNG BIS 20. OKTOBER!

Auch im neuen Schuljahr können Lehrer ihre Klassen VIIe-IVe bzw. 7e-10e zu diesem spannenden Wettbewerb anmelden!

Wie funktioniert der Wettbewerb? Ganz einfach: Klassen mit Schülern zwischen 12 und 16 Jahren stellen sich folgender Herausforderung: „Wir bleiben 6 Monate eine Nichtraucher-Klasse“. Als Toleranzgrenze sind maximal 10% Raucher erlaubt. Nach 6 Monaten stehen die Finalisten-Klassen fest – und aus diesen werden die nationalen Gewinner ermittelt!

Warum der Wettbewerb? Um den Rauch-Einstieg von Jugendlichen im Alter von 12-16 Jahren zu verhindern. Mit der Teilnahme am Wettbewerb setzen Lehrer und Schüler ein klares Zeichen – nämlich „Rauchen ist ‚out‘“. Schöner Nebeneffekt: Ein positiver Gruppendruck!

Was gibt es zu gewinnen?

Einen Erlebnistag mit der ganzen Klasse im Park Le'h Adventures in Düdelingen – und diverse Sachpreise!



Poster 2010/2011

Hier 2 Briefe von Gewinnerklassen:

„Hallo,
also es war einfach suuuuper, **alle fanden es phantastisch** und jeder war über sich selbst erstaunt, und ich erst über meine Schüler.
Wir alle schicken ein dickes DANKE.“

Die **Klasse XOAS1** mit Lehrerin Monika Schilz (LTPS)

1. PREIS
Erlebnistag im Parc
Le'h Adventures

« Bonjour !

Tout d'abord un immense MERCI pour cette **superbe journée au Parc Le'h Adventures** de Dudelange ! C'était une véritable réussite ! Tout le monde a été enchanté de cette sortie et nous étions nombreux à découvrir un parc superbe ! De plus l'accueil a été très chaleureux et très sympathique !
[...] Nous sommes partis comme prévu à 14h de l'Ecole Européenne avec 30 élèves. [...] A notre arrivée à Dudelange, toute l'équipe nous attendait pour nous expliquer le maniement du matériel et les règles de sécurité. Certains garçons, très blasés, commentaient les parcours : trop facile !!!
[...] Après ce petit briefing [...] très vite, on a entendu des 'noooooon !! C'est dur !!', 'plutôt mourir !! ... sans compter les innombrables 'aaaaaah'.'
[...] Tout le monde, élèves et professeurs, vous sont très reconnaissants pour ce prix qui a comblé toutes nos attentes, et bien plus encore ! Nous vous remercions encore pour cette organisation et ces récompenses !! La fin d'année a été ensoleillée grâce à vous ! »

Sabine Bouzette et Viviane Hussong ainsi que tous les heureux élèves de l'Ecole Européenne (**classes 2FrC et 2FrB**)

L'EUTHANASIE ET L'ASSISTANCE AU SUICIDE

Extraits de la brochure du Ministère de la Santé et du Ministère de la Sécurité Sociale, juin 2010



Dans quels cas un patient peut-il formuler directement une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide ?

La demande directe d'euthanasie par le patient est le cas habituel. C'est une demande exprimée par un patient majeur capable et conscient qui se trouve dans une situation médicale où les conditions de la loi pour pratiquer une euthanasie sont réunies.

La loi exige les conditions de fond suivantes, liées à la situation du patient :

1. le patient doit être majeur, capable et conscient au moment de la demande ;
2. la demande doit être formulée de manière volontaire, réfléchie et, le cas échéant, répétée, et elle ne doit pas résulter d'une pression extérieure ;
3. le patient se trouve :
 - dans une situation médicale grave et incurable sans issue, et

- fait état d'une souffrance physique ou psychique constante et insupportable sans perspective d'amélioration.

La demande directe du patient est actée par écrit. Le document est rédigé, daté et signé par le patient lui-même. Si le patient se trouve dans l'impossibilité physique permanente de rédiger et de signer sa demande (par exemple, en raison d'une paralysie), elle peut être transcrite et signée par une personne majeure choisie par le patient, en présence du médecin dont le nom figurera aussi sur le document. Les raisons pour lesquelles le patient n'est pas en état de l'écrire de sa main doivent être indiquées.

La demande directe formulée par le patient majeur capable et conscient reste valable pendant tout le temps nécessaire à la mise en oeuvre de

l'euthanasie, même si le patient devient inconscient pendant cette période.



DERNIER APPEL AUX ENSEIGNANTS : INSCRIPTION JUSQU'AU 20 OCTOBRE

Inscription et renseignements auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél. 45 30 331).
Chaque enseignant qui s'inscrit avec une classe recevra un kit pédagogique.



Quelles sont les démarches que le médecin doit respecter avant de procéder à une euthanasie ou une assistance au suicide ?

Lorsqu'une demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide est formulée directement par un patient qui est conscient et capable d'exprimer sa volonté, le médecin qui reçoit une telle demande doit :

- **informer le patient de son état de santé** et de son espérance de vie, se concerter avec le patient sur sa demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide et évoquer avec lui les possibilités thérapeutiques encore envisageables ainsi que les possibilités qu'offrent les soins palliatifs et leurs conséquences ;
- **arriver à la conviction que la demande du patient est volontaire** et qu'aux yeux du patient il n'y a aucune autre solution acceptable dans sa situation ;

- **mener avec le patient plusieurs entretiens**, espacés d'un délai raisonnable au regard de l'évolution de l'état du patient, pour s'assurer de la persistance de la souffrance physique ou psychique du patient et de sa volonté exprimée récemment respectivement réitérée ;
- **consulter un autre médecin** quant au caractère grave et incurable de l'affection, en précisant les raisons de la consultation ;
- sauf opposition du patient, **s'entretenir de la demande de ce dernier avec l'équipe soignante** en contact régulier avec le patient ou des membres de celle-ci ;
- sauf opposition du patient, **s'entretenir de la demande de ce dernier avec la personne de confiance que celui-ci désigne** dans ses disposi-

tions de fin de vie ou au moment de sa demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide ;

- **s'assurer que le patient a eu l'occasion de s'entretenir de sa demande** avec les personnes qu'il souhaitait rencontrer ;
- **s'informer auprès de la Commission** si des dispositions de fin de vie au nom du patient y sont enregistrées.

Le patient peut bien évidemment à tout moment changer d'avis et révoquer sa demande.

Si le médecin pratique une euthanasie ou une assistance au suicide, il doit dans les huit jours remettre un document d'enregistrement à la Commission Nationale de Contrôle et d'Evaluation, qui vérifie si les conditions et la procédure prévues par la loi ont été respectées.



Peut-on à l'avance s'exprimer sur ses souhaits en rapport avec l'euthanasie ?

Les dispositions de fin de vie sont une demande d'euthanasie faite à l'avance pour le cas où le patient se trouverait, à un moment ultérieur de sa vie, dans une situation d'inconscience irréversible selon l'état de la science et souffrirait d'une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable et que cette situation serait irréversible selon l'état actuel de la science.

Toute personne majeure et capable peut, pour le cas où elle ne pourrait plus manifester sa volonté, consigner par écrit dans des dispositions de fin de vie les circonstances et conditions dans lesquelles elle désire subir une euthanasie.

Les dispositions de fin de vie peuvent comprendre par ailleurs un volet spécifique où le déclarant fixe les dispositions à prendre quant au mode de sépulture et à la cérémonie de ses funérailles.

Dans les dispositions de fin de vie, le déclarant peut aussi désigner une personne de confiance majeure, qui met le médecin traitant au courant de la volonté du déclarant selon ses dernières déclarations à son égard.



En dehors du patient, quelqu'un d'autre peut-il décider de l'euthanasie ou de l'assistance au suicide ? Faut-il un accord des proches ?

Aucun proche, aucun médecin ne peut décider d'une euthanasie. Seule la personne personnellement à l'origine de la demande d'euthanasie ou d'assistance au suicide peut demander au médecin son assistance pour une mort sans douleurs pour autant que les conditions de la loi sont réunies.

Aucune personne ne peut se substituer à une autre pour demander l'euthanasie ou l'assistance au suicide en son nom. Ni une personne proche, ni un médecin traitant ne peuvent donc décider en lieu et place de leur proche ou de leur patient. Même lorsque des dispositions de fin de vie ont été enregistrées, la personne

concernée peut à tout moment changer d'avis. Le médecin doit dans tous les cas respecter la dernière volonté du patient.

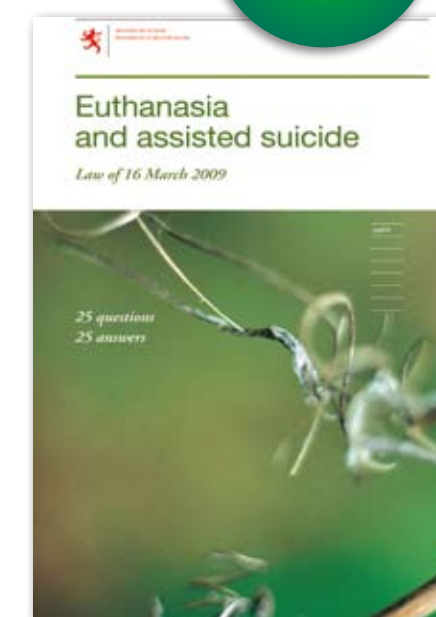
Si une personne de confiance a été désignée, elle ne décide pas et ne s'exprime pas à titre personnel, mais elle doit mettre le médecin au courant de la volonté du patient.

Les 4 questions et 4 réponses publiées dans ce numéro d'Info-Cancer proviennent de la nouvelle brochure du Ministère de la Santé et du Ministère de la Sécurité Sociale. Cette brochure se veut d'expliquer le cadre légal résultant des dispositions de la loi du 16 mars 2009 sur l'euthanasie et l'assistance au suicide sous forme de questions-réponses. Cette brochure existe en 4 langues (français, portugais, anglais ou allemand) téléchargeable sur le site www.sante.lu ou disponible auprès du Ministère de la Santé (tél 247- 85569).

PORTUGUÊS



ENGLISH



DEUTSCH



RADIOTHÉRAPIE

Aboutissement d'un projet soutenu par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Début juillet a eu lieu au Centre Alexis Vautrin de Nancy la présentation d'une innovation pour **améliorer la qualité des traitements de radiothérapie** dans le cadre de la lutte contre le cancer dans la Région Lorraine -Luxembourg. Le coût global estimé de ce projet a été de 960.000 Euros.

Il s'agit de mettre en place un système d'aide à la décision par télé-expertise au niveau de tous les services de Radiothérapie de la région Lorraine et du Luxembourg (système P2E : Plate-forme d'Echanges et d'Evaluation).

Les domaines concernés sont essentiellement les traitements réalisés au Centre Alexis Vautrin de Nancy (dossier technique patient incluant la description du volume à irradier et prescription réalisés dans le service proche du patient, puis envoyés par le système P2E au Centre Alexis Vautrin pour approbation du traitement). Ce système a été mis en place au cours des 2 dernières années, testé et est maintenant opérationnel au niveau régional.

La partie luxembourgeoise a pris en charge la totalité du coût pour le Centre François Baclesse d'Esch/Alzette et a été **subventionnée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer**. La subvention a pris en charge la réalisation et l'achat des logiciels et des systèmes informatiques, le reste représentant le travail humain et la gestion du projet pris en charge par le Centre Baclesse.

Ainsi, les patients luxembourgeois relevant d'indications de radiochirurgie robotisée sont adressés à Nancy pour leur traitement, après une simulation technique réalisée au **Centre François Baclesse**. Ce système d'échange de données techniques de radiothérapie développé au profit des malades luxembourgeois sera maintenu jusqu'à l'installation de cette thérapeutique innovante au pays.

„GESONDHEETSLAF“ DER FONDATION: PROMINENTE TEILNEHMER

Die Hitze war enorm - trotzdem nahmen am 10. Juli (dem Tag des Fußball-WM-Semifinales) zahlreiche Freunde und Ehrenamtliche am traditionellen Gesundheitslauf der Krebsstiftung am Echternacher See teil. Ein großes Merci an alle!



IN GESUNDHEIT ZU INVESTIEREN LOHNT SICH! Mit ihrer Teilnahme zeigten die Teilnehmer ihr ganz persönliches Engagement für die Wichtigkeit der beiden Themen „Bewegungsförderung“ und „eine Welt ohne Tabak“.



EIN STARKES SIGNAL AUS DER POLITIK! Folgende Abgeordnete nahmen teil: Eugène Berger, Fernand Boden, Felix Braz, Fernand Diederich sowie Marcel Oberweis.



IM BEREICH GESUNDHEIT ENGAGIERT: Dr Jean-Claude Schneider, Mitglied des Verwaltungsrats der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer sowie Dr Michel Untereiner, Direktor des Centre National de Radiothérapie.

LE BRIDGE... CONTRE LE CANCER

Pour la 15^e année consécutive, le service **club Inner Wheel Luxembourg-Esch/Alzette** soutient les actions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. En effet, depuis 15 ans, Josette et André Heinisch organisent chaque année un thé-bridge avec l'aide de nombreux membres du club. Cette fois, cet après-midi a rapporté la coquette somme de **3.000 €** qui servira à soutenir les services d'aide aux patients atteints de cancer de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Marie-Paule Prost a vivement remercié la présidente Josette Georges et tous les membres pour leur fidélité et leur engagement.



THEATER... GEGEN KREBS

Im Rahmen von Ars Musicae führten die Schüler/Innen des **Lycée Technique des Arts et Métiers (LTAM)** ein Theater-Musical zum Thema „Krebs“ auf. Es ging unter anderem darum, Probleme im Umgang mit Krebs zu enttabuisieren. Der Erlös der Aufführung, die eine große Resonanz fand, kam der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer zu. Mit dem Erlös möchten die Schüler/innen die Arbeit der Krebsstiftung unterstützen. Die Direktorin Véronique Schaber überreichte zusammen mit den Schüler/Innen einen Scheck in Höhe von **1.210 €** an Marie-Paule Prost. Diese bedankte sich herzlich für die schöne Geste.

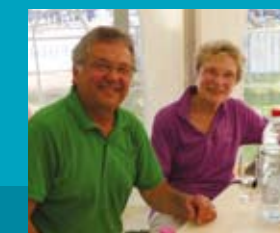


LE VÉLO... CONTRE LE CANCER

Dans le cadre de la 5^{ème} édition du « Relais pour la Vie » en mars 2010, 4.767 km avaient été pédalés sur 12 vélos par les participants et visiteurs. Les vélos utilisés avaient été mis à disposition par le **Velocenter Goedert**. La société **Enovos** s'était engagée à sponsoriser 1 Euro par kilomètre pédalé pour la lutte contre le cancer. C'est ainsi qu'un chèque de **4.767 €** a été remis à Marie-Paule Prost (Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer) par Erny Huberty (Enovos Luxembourg) en présence de Marithé Puziak (Velocenter Goedert). Merci pour leur générosité.



MERCI



DANKE AN DIE EHRENTAMTLICHEN DER FONDATION (von links nach rechts): Michel Bourgeois, Flore Keiffer, Mathis Hubsch, Nelly Hubsch, Nicole May, Sylvie Streef, Pit Streef, Nicole Bourgeois, Claude Keiffer sowie Guy Baltes.

Vous ou un de vos proches avez un cancer. La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer vous propose :

AIDE - INFORMATION - ÉCHANGE

Pour vous aider à vivre au mieux cette épreuve, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer vous propose divers services qui sont tous gratuits.

Deux psychologues et une infirmière sont à votre écoute : elles vous proposent aide et information, ainsi que la possibilité de rencontrer d'autres patients ou de participer à des groupes de sport ou de relaxation.

NOS SERVICES

Consultations psychologiques

- Soutien face aux problèmes liés à la maladie (angoisses, dépression, difficultés relationnelles, problèmes de communication, etc)
- Apprentissage de techniques de gestion de stress

Aides pratiques

- Informations sociales ou concernant le droit du travail
- Conseils (soins esthétiques, perruque, prothèse, etc)
- Sur avis médical, aide pour la recherche d'une cure de réhabilitation
- Aides financières
- Aides par des bénévoles (tenir compagnie, garde d'enfants, voiturage)

Informations

- Conférences pour patients et proches
- Site internet : www.cancer.lu (rubrique « Vivre avec un cancer »)
- Brochures pour patients (La chimiothérapie, La radiothérapie, Mieux vivre sa maladie, etc)
- Périodique Info-Cancer

Nos groupes pour patients

- Groupes de parole et de rencontre (en langues luxembourgeoise, française ou anglaise)
- Groupes de relaxation et de gestion de stress
- Groupes de Yoga ou de Qi Gong
- Groupe de gymnastique pour femmes atteintes d'un cancer du sein
- Groupe de Nordic Walking

Vous désirez en savoir plus? N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

Le mieux est de prendre rendez-vous pour une consultation d'orientation afin de mieux identifier vos besoins. Vous pouvez aussi téléphoner ou écrire (mail ou courrier). Tous nos services sont gratuits.

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

209, route d'Arlon, L-1150 Luxembourg | Tél. : 45 30 331 | flcc@pt.lu | www.cancer.lu

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER



NEUE PATIENTENGRUPPEN / NOUVEAUX GROUPES POUR PATIENTS

Cours d'initiation au Qi Gong avec Tai Lam, professeur de Qi Gong : 10 séances les mardis 9h30-11h à partir du 9 novembre.

Yoga-Schnupperkurs mit Nicole Bechtold, Yogalehrerin: 6 Termine mittwochs von 9h30-10h30 vom 17. November an.

Nachsorge-Gesprächsgruppe (nach Abschluss der Chemo- oder Radiotherapie) zur Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag, in Beruf und familiäre Rollen: 7 Termine im Abstand von 2 Wochen, montags von 17h30 bis 19h30 vom 25. Oktober an. Anmeldung und Vorgespräch notwendig. Leitung: Barbara Strehler, Diplom-Psychologin.



PATIENTENABEND

DONNERSTAG
25. NOVEMBER

« Die ersten Wochen danach.... » Was hilft nach dem Diagnoseschock „Krebs“?

Barbara Strehler



Für viele kommt die Diagnose ‚Krebs‘ überraschend. Und mit der Mitteilung beginnt eine Zeit voller Unsicherheiten, Fragen und Ängste. Viele erleben gerade die ersten Wochen wie in einem psychischen Ausnahmezustand. Die Gefühle der Patienten und ihrer Familien fahren Achterbahn.

Wie kann die Psychoonkologie in dieser ersten Phase nach der Diagnosestellung helfen? Was hat sich bewährt? Welche Anregungen können hilfreich sein? Wie kann ein Patient unterstützt werden, das seelische Gleichgewicht wiederzufinden?

Nach dem Vortrag (in luxemburgischer Sprache) besteht die Möglichkeit, in kleinem Kreis Fragen zu stellen.

Referentin: Barbara Strehler, Diplom-Psychologin der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Datum: Donnerstag, 25. November um 18 Uhr

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

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