

EUROPA



DONNA
Luxembourg

Coalition européenne
contre le cancer du sein

EUROPA DONNA LUXEMBOURG asbl
coalition européenne contre le cancer du sein

> NEWSLETTER / N°29
Septembre 2015

Photo: Gery Oth

Europa Donna Luxembourg asbl

B.P. 818, L-2018 Luxembourg

E-mail: europadonna@pt.lu / www.europadonna.lu

Gsm: 621 47 83 94

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur / Liebe Leserin, lieber Leser,

Vous avez en main un nouveau numéro de notre Newsletter. Oui, en effet, c'est le premier numéro en 2015. Nous avons réduit le nombre des apparitions, par contre, vous recevez plusieurs fois par an un courrier vous renseignant sur les dates importantes à retenir. Il s'agit de manifestations intéressantes, conférences, expositions, rdv sportifs ou autres. Je voudrais profiter aussi pour vous rappeler de bien vouloir nous donner, si possible, une adresse e-mail pour mieux faciliter l'échange d'informations ponctuelles: europadonna@pt.lu

Europa Donna va lancer en octobre l'enquête «Parcours de femmes 2015» avec TNS Ilres. L'objectif est de savoir si depuis la première édition de l'enquête «Parcours de femmes», réalisée par EDL en 2002-2004, la prise en charge des femmes atteintes d'un cancer du sein s'est améliorée au Luxembourg, notamment du point de vue qualité de vie et des soins de support. Les résultats de cette enquête permettront à Europa Donna d'exprimer au nom des personnes atteintes par le cancer du sein, les revendications d'amélioration auprès des autorités de santé au Luxembourg. Les personnes concernées ont la parole.

Dans ce numéro vous allez en outre trouver un aperçu sur les activités programmées pour l'Octobre Rose 2015. Le 13^e Broschkriibslaf se tiendra, comme les années précédentes le 1^{er} samedi du mois d'octobre, c'est-à-dire le 3 octobre. Venez nombreux pour vous montrer solidaires avec les concernés du cancer du sein. Vous pouvez lire un bref témoignage de Melanie qui nous met à cœur à quel point il est important que nous soyons attentifs à ce que notre corps veut nous dire et que nous écoutions nos sentiments profonds. Le projet Sport-Santé vous est présenté. Sur leur site www.sport-sante.lu des fiches descriptives expliquent les effets bénéfiques et les risques de l'activité physique sur chaque maladie. Une fiche est notamment disponible pour le cancer du sein. Un résumé de la conférence de M. le Prof. Daniel Theisen intitulée: *Activité physique, la pilule miracle du 21^e siècle*.

Nous tenons à vous faire connaître le Service national d'Information et de Médiation en Santé.

Je tiens à vous encourager à participer à l'enquête «Parcours de femmes 2015» et de vous rencontrer nombreux aux différentes manifestations, surtout au Broschkriibslaf. Je vous souhaite bonne lecture.

Bien cordialement / Herzliche Grüße



Mariette Fischbach

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe unserer Newsletter. Ja, tatsächlich es ist die erste Ausgabe für 2015. Wir haben die Anzahl der Veröffentlichungen reduziert, dafür bekommen Sie aber mehrmals pro Jahr Mitteilungen, die Auskunft geben über die wichtigsten Daten. Hierbei handelt es sich um interessante Veranstaltungen, Konferenzen, Ausstellungen, sportliche Ereignisse und vieles mehr. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen Sie zu bitten, wenn möglich, eine Mail-Adresse anzugeben, um die Weitergabe von punktuellen Informationen zu erleichtern.

Europa Donna startet im Oktober die Umfrage „Parcours de femmes 2015“ mit TNS Ilres. Das Ziel ist, herauszufinden ob, seit der ersten Auflage der Umfrage „Parcours de femmes“, welche von EDL 2002 - 2004 durchgeführt wurde, die Betreuung der an Brustkrebs erkrankten Frauen sich in Luxemburg verbessert hat, insbesondere in Bezug auf die Lebensqualität und die Nachsorgeangebote. Die Ergebnisse dieser Umfrage ermöglichen es EDL, im Namen der betroffenen Frauen, Verbesserungsforderungen gegenüber den Gesundheitsbehörden in Luxemburg auszudrücken. Die betroffenen Personen haben das Wort.

In dieser Ausgabe lesen Sie einen Ueberblick der geplanten Veranstaltungen im „Oktober Rose 2015“. Der 13. Broschkriibslaf findet am Samstag, den 3. Oktober statt. Kommen Sie zahlreich um Solidarität mit den von Brustkrebs Betroffenen zu zeigen. In dieser Ausgabe können Sie den Erfahrungsbericht von Melanie lesen, der uns darlegt, wie wichtig es ist, auf unseren Körper zuhören und dass wir auf unsere innersten Gefühle hören sollen. Lassen Sie mich Ihnen das Projekt „Sport und Gesundheit“ vorstellen. Auf der Website www.sport-sante.lu finden Sie Erläuterungen über die positiven Auswirkungen und die Risiken von körperlichen Betätigungen auf die einzelnen Krankheiten. Eine spezielle Seite über Brustkrebs ist verfügbar. Ausserdem kann eine Zusammenfassung des Vortrags von Professor Daniel Theisen mit dem Titel: „*Activité physique, la pilule miracle du 21^e siècle*“ eingesehen werden.

Wir möchten Ihnen auch den „Service national d'Information et de Médiation en Santé“ vorstellen.

Ich möchte Sie herzlichst bitten, an der Umfrage „Parcours de femmes 2015“ teilzunehmen und hoffe, Sie zahlreich an den verschiedenen Veranstaltungen, besonders am Broschkriibslaf, begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Mariette Fischbach
Présidente / Präsidentin

Rapport d'activité 2014

L'année 2014: plein d'activités et de projets

Les dames de Europa Donna ont été très actives durant l'année 2014 en présentant EDL lors des conférences, ou des stands de sensibilisation: à Schifflange am Ritt; au club 51 Ladies International Gelle Fra; au Gesondheetsdaag à Junglinster; à la course organisée par les Dames de Cœur à Thionville du 6 juin 2014; Gesondheetsdaag à Dudelange le 5 juillet; braderie à la place d'Armes, le 1^{er} septembre; au Pall Center à Oberpallen, le 12 septembre; au marché du Knuedeler, le samedi 27 septembre: Vernissage de l'exposition «Hymne à la Beauté», le 28 février 2014 à la Maison Dufaing, Walferdange. Relais pour la Vie, le 29-30 mars 2014 à la Coque au Kirchberg; Europa Donna participait avec un Master Team sur 24 heures. La conférence «Broschkriibs Tabuu fräi» et le vernissage de l'exposition «Hymne à la beauté» au Cube 521 à Marnach, le 9 octobre; conférences sur le cancer du sein aux bureaux d'avocats Elvinger, Hoss & Prussen à Luxembourg et à la firme Syniverse à Contern; à Bivange/Roeser, le 11 novembre, organisée par les femmes socialistes de Roeser; à Hesperange, le 19 novembre sur invitation de la commission de la famille, des affaires sociales, du 3^e âge et des personnes handicapées.

Chaîne humaine, jeudi le 16 octobre des employés de State Street et IFDS (International Financial Data Services) au Kirchberg. Elle a été l'occasion d'unir tous les collaborateurs contre le cancer du sein et de collecter des fonds au profit de Europa Donna. Cet événement a eu lieu dans le cadre de la campagne «This Is Why I Give» que State Street organise durant le mois d'octobre dans tous ses bureaux à travers le monde. Cette campagne avait pour objectifs de faire connaître les programmes de mécénat social de l'entreprise et de permettre aux employés de soutenir Europa Donna. Le comité Corporate Citizenship de State Street à Luxembourg avait organisé différentes actions de collecte et de volontariat (dont des ventes de gâteaux et de soupe, la mise sous pli de courriers pour des associations, ou encore des soirées quiz pour les employés). La remise de chèque a été reportée en 2015.

Zumbathon® Charity Event à Belval Plaza organisé, comme les années précédentes, par Mihaela Joachim et ses moniteurs et monitrices. Plus de 250 personnes, enfants, jeunes adultes et des moins jeunes, se sont défoulées en bougeant et en dansant pendant 3 heures. Un montant de 1200€ a été récolté au profit d'EDL. Un très grand merci.

Film Cordée de Solidarité, vendredi le 24 octobre au Cercle Cité. Europa Donna, la Ville de Luxembourg et le Cid|Fraen an Gender ont invité à la projection du documentaire «Rope of Solidarity» (Cordée de Solidarité) de la réalisatrice Gabriele Schärer. Ce film retrace en 68 minutes l'histoire d'une incroyable ascension: venues de toute l'Eu-

rope, cent personnes touchées par le cancer du sein montent à l'assaut du Breithorn, une montagne de 4162 m, non loin de Zermatt, en Suisse. Un débat animé a eu lieu après le film en présence du Prof. Bettina Borisch, initiatrice de ce projet et du Dr Maricel Marin Kuan, coordinatrice du groupe jeunes femmes atteintes de cancer du sein d'Europa Donna International à Genève, Marie-France Miyama, Christine Loutsch et Astrid Scharpantgen, toutes les 5 ayant participé à ce projet.

8^e Conférence Nationale Santé, Plan Cancer, au Kirchberg, le 5 novembre. Mariette Fischbach, notre présidente, a participé à une table ronde «Plan Cancer: perceptions et attentes des patients» organisée par le Ministère de la Santé.

Remise des coussins de cœur au Clubhaus beim Kiosk à Schifflange. Les femmes continuent à s'engager pour d'autres femmes en cousant des coussins.

Remise de chèques de la part du Lions Club Fort Vauban, du LT Joseph Bech à Grevenmacher et la Harmonie Municipale (les Échos de l'Alzette) Réiserbann.

Journal Mamma Mia: Chaque année Europa Donna finance 100 abonnements qui sont distribués par les infirmières de référence dans les cliniques.

Nous comptons sur votre fidélité pour 2015 et les années à venir dans le but d'améliorer le parcours des femmes en traitement ou en convalescence d'un cancer du sein.



12^e Broschkriibslaf 2014

Le 4 octobre 2014, 1.500 participants étaient au rendez-vous.

Quelle atmosphère sportive, quel geste de solidarité! Le warm-up a été animé par Edda Peters et Fitness Curves. Le départ du Laf a été donné par Lydia Mutsch, Ministre de la Santé, en présence de plusieurs membres du Gouvernement. Le départ du Walking a été donné par Madame Simone Beissel, échevin de la Ville de Luxembourg.

L'Abbaye Neumünster et la vallée de la Pétrusse ont éclaté dans des images splendides, colorées par les participants, petits et grands, fiers d'être au rendez-vous et de l'occasion de joindre l'utile à l'agréable et de témoigner de notre mobilisation aux côtés des malades. Source Rosport VIVA a mis à disposition une palette de Viva 1L pour 3 équipes ayant le plus de participants. Les équipes récompensées étaient: Curves fitness centre, le CHEM et CESAP. Les Boulangeries Fischer ont soutenu Europa Donna par la vente de muffins pendant le samedi du Broschkriibslaf dans tous leurs magasins à travers le pays.

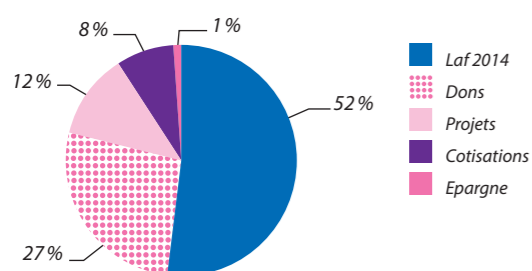


Source: Photos: Europa Donna Luxembourg

Bilan financier 2014

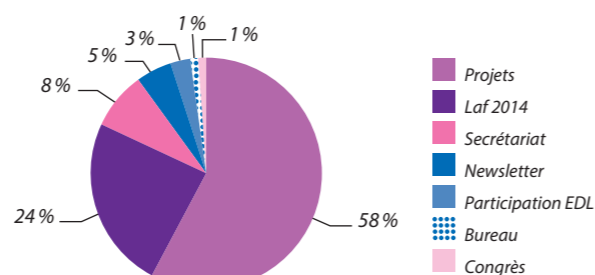
Le solde de l'exercice 2014 s'élève à 23.603,90€. Un grand merci aux membres du comité EDL et aux membres du Laf comité, à nos sponsors, à tous les bénévoles de loin et de près, à nos membres et donateurs et à toutes les personnes qui ont assisté au Broschkriibslaf, à nos projets ou conférences pendant l'année 2014.

Recettes 2014



| | |
|--------------|--------------------|
| Laf 2014 | 36.030,35 € |
| Dons | 18.952,40 € |
| Projets | 8.261,72 € |
| Cotisations | 5.700,00 € |
| Epargne | 356,00 € |
| Total | 69.296,72 € |

Dépenses 2014



| | |
|-------------------|--------------------|
| Projets | 26.419,10 € |
| Laf 2014 | 10.773,20 € |
| Secrétariat | 3.450,00 € |
| Newsletter | 2.458,49 € |
| Participation EDL | 1.517,12 € |
| Bureau | 548,17 € |
| Congrès | 526,74 € |
| Total | 45.692,82 € |

Participez à l'enquête sur le cancer du sein



ENQUÊTE Parcours de femmes 2015 SUR LE CANCER DU SEIN

Le plus facile est de remplir le questionnaire, qui sera mis en ligne début octobre 2015:

www.europadonna.tns-ilres.com

ou bien de le télécharger sur le site:

www.europadonna.lu

ou par tél.: 621 47 83 94

ou par email: europadonna@pt.lu

Vous avez la parole!

Votre opinion est importante! Ensemble pour la meilleure prise en charge.

Europa Donna Luxembourg (EDL), coalition contre le cancer du sein s'est fixée comme objectif de prendre connaissance des besoins et des problèmes des personnes (femme/homme) touchées par le cancer du sein et de déployer tous les moyens pour optimiser la prise en charge des patientes pendant le diagnostic, le traitement, la réintégration sociale ainsi que l'accompagnement durant la période difficile de la maladie.

Europa Donna Luxembourg a chargé l'institut de recherche TNS Ilres pour réaliser cette enquête. TNS Ilres s'engage à traiter toutes les réponses de manière strictement confidentielle, l'analyse des données sera effectuée exclusivement chez TNS Ilres, aucun résultat individuel ne sera dévoilé.

EDL ne pose que des questions générales sur les traitements médicaux. La majorité des questions sont axées sur le vécu, l'évaluation des besoins psychologiques, l'accompagnement social en vue de repérer les difficultés et de pouvoir à l'avenir proposer des améliorations au nom des personnes (femmes / hommes) atteintes par un cancer du sein.

A l'avance déjà un grand merci pour avoir pris le temps de répondre aux questions. Votre voix compte, car seulement vous, les femmes concernées par ce cancer, pouvez, à travers votre vécu, guider les autorités sanitaires à améliorer la prise en charge des patients.





13. BROSCHTKRIIBSLAF 2015 ACTIFS CONTRE LE CANCER DU SEIN Jogging / (Nordic) Walking

Date : 3 octobre 2015 / 08h30 - 13h00
Lieu : Abbaye de Neumünster au Grund

Parcours de 4 km dans la vallée de la Pétrusse

Seulement les pré-inscriptions sont retenues pour la tombola dossard!

Participation :
Adultes / 10,00 €
Jeunes à partir de 12 ans et étudiants / 5,00 €
Enfants / gratuits

CCPLLULL LU09 1111 2127 0581 0000
Mention: «Laf 14» & «nom du participant»

www.broschkriibslaf.lu
www.europadonna.lu



azur azur, logiciel de comptabilité et de gestion.
my azur, licence gratuite pour les a.s.b.l.

sitasoftware.lu Inscription Online powered by **SITA SOFTWARE**

SOURCES ROSPORT
D'WAASSER VUM LIEWEN

Actifs contre le cancer du sein!

GAGNEZ 1 PALETTE DE VIVA 1 L !

Les équipes participant au Broschkriibslaf, venant avec le plus de membres, gagnent une palette de Viva 1L offerte par Sources Rosport.

1^{er} prix : 420 bouteilles Viva 1 L PET
2^e prix : 280 bouteilles Viva 1 L PET
3^e prix : 140 bouteilles Viva 1 L PET

Remise des gains directement après le Broschkriibslaf le 3 octobre 2015.
Inscrivez-vous sur www.broschkriibslaf.lu

QR code and social media links for Rosport.

Un grand merci à tous nos sponsors et donateurs!

Main Sponsor

Foyer

Gold Sponsors

Raiffeisen, SITA SOFTWARE, DOCLER HOLDING, Ets. F. L. L. L. Marco

Silver Sponsors

KBL EUROPEAN PRIVATE BANKERS, FFCEL, meditec, imprimerie schlimé

Bronze Sponsors

KERSTING LUXEMBOURG, d'Assurance / nei erfannen, amoena, jürgen schillo S.a.r.l., activ, THILL, BANQUE FORTUNA Société Coopérative

Partners

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG (Ministère de la Santé, Ministère de l'Égalité des chances, Ministère des Sports), UCVL, VILLE DE LUXEMBOURG, neimënster, FISCHER MAI BÄCKER, Luxair, Post, MARC WILMES DESIGN.lu

« Octobre rose » calendrier des activités

Oser porter le ruban rose
Distribution des rubans roses dans les magasins de la ville de Luxembourg en concertation avec le City shopping.



Ladies run
Vendredi le 18 septembre | Mersch
départ à 19h devant la Fabrik parcours de 4,5km et 9 km
www.ladiesrun.lu
2€ par participant sont pour Europa Donna



Action Muffin
Par l'achat d'un muffin dans les boulangeries Fischer, du 21 septembre au 3 octobre, vous soutenez les projets d'EDL



Broschkriibslaf
Samedi le 3 octobre | Abbaye de Neumünster
inscription à partir de 8h30 | départ à 10h00
www.broschkriibslaf.lu

Zumbathon Charity Event
Dimanche le 25 octobre | Esch Belval Plaza Shopping Center
14h30 à 18h00
Mihaela Joachim ZIN Luxembourg et friends
www.europadonna.lu

Témoignage Melanie Gontier

I am 34 years old, I have 2 children which I breastfed, I regularly play basketball and run, I eat healthy and I have no genetic background, yet in April 2015 I was diagnosed with breast cancer.

How? I received a direct hit in the breast during a basketball game. With continuous pain I finally managed to get my doctor to prescribe a mammogram. It is only 4 months after and my persistence, as the doctors insisted that it was nothing, that a biopsy was made to reveal a stage 1 breast cancer hiding behind the pain... This is by no means a "have pity for me" message but a "wake up and smell the coffee" message.

After going through a week of hell and asking myself "why me, no reason for me to be going through this..." I realise how lucky I am to have followed my instinct. Therefore, girls, BE AWARE follow the signs and be attentive. Mammograms don't hurt! I hope by sharing this, like many other women in my case which I read about, it inspires you in any good way it may.



Jeunes femmes et cancer du sein

Le groupe jeunes femmes, qui ont eu moins de 40 ans au moment du diagnostic, se sont rencontrées plusieurs fois pour discuter avec des experts du terrain (oncologue, psychologue et breast care nurse) de leurs besoins spécifiques et de leur vécu.

Lors du premier tour de table, les 12 participantes avaient un très grand besoin de communiquer et de dévoiler les problèmes, mais elles se sont aussi souvenues des bons moments qu'elles ont vécus lors de leur parcours.

Elles se sont senties dans un cadre protégé pour les échanges. Le recueil de toutes ces informations lors des réunions était très important pour guider EDL dans problèmes réflexions pour mettre sur pied une nouvelle enquête «Parcours de femmes» qui retrace le vécu des femmes des dernières dix années.

Cookies projet

Daniela Pfaltz, jeune femme ayant eu un cancer du sein.

250 est le nombre de rubans roses qui se trouve dans ma cuisine ce soir. Des biscuits délicieux en forme de ce ruban connu qui représente la maladie de cancer. Chaque forme de la maladie a une couleur spécifique. Pink (rose) est celui pour le cancer de sein, pour cela mes biscuits ont eu une couche de sucre glacé en rose. Fait avec beaucoup d'amour sous les conseils de quelqu'un qui a grandi dans une boulangerie. Mon week-end a eu l'air des vacances, avec deux superbes amies et avec beaucoup de joie nous avons cuisiné pour une bonne œuvre. J'ai passé un très bon moment, merci à mes deux chéries adorables.

<http://meinlebenenrose.com/2015/03/>



Qui veut faire des cookies roses pour la vente lors du Broschkriibslaf. Sur demande vous aurez les formes et la recette de la pâte. Avis aux amateurs (trices)!

Projet Sport-Santé

En janvier le Projet Sport-Santé a été initié par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte (l'Œuvre) et a été présenté par le Professeur Daniel THEISEN, responsable du Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport du Luxembourg Institute of Health. Ce projet, soutenu financièrement par l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, a été créé pour sensibiliser les patients, en particulier ceux qui ont un cancer, et les professionnels de la santé, en particulier les oncologues, à la nécessité de pratiquer de l'activité physique. Il vise à promouvoir l'activité physique comme mesure de protection de la santé de personnes malades ou qui ont été malades (prévention secondaire et tertiaire). Différentes actions sont mises en place pour atteindre les objectifs.

Lors de l'Assemblée Générale de l'Association luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques ALGSO en avril 2015, le Prof. Daniel Theisen a parlé de « l'Activité physique, la pilule miracle du 21^e siècle ».

Depuis le début du néolithique, il y a environ 10.000 ans, l'information génétique de l'être humain n'a pratiquement pas évoluée et est restée celle des « chasseurs et cueilleurs ». A l'inverse, la vie moderne se caractérise par un sédentarisme croissant, ce qui fait d'homo sapiens un être génétiquement inadapté à son style de vie. La conséquence est une augmentation importante de la prévalence de maladies prenant peu à peu des proportions d'épidémie. L'objectif de cette conférence est d'illustrer les effets protecteurs de l'activité physique et de démontrer à l'aide d'exemples concrets, combien d'exercice physique est nécessaire afin de préserver son capital-santé.

Ce qui a changé complètement sont les activités journalières et les modes de déplacement, couplées aux habitudes alimentaires. Il en résulte un déséquilibre dans les dépenses en énergie et en conséquence l'obésité, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et le diabète sont plus répandus. Tout comme l'activité physique peut protéger contre ces maladies, elle peut protéger aussi contre certains cancers, contre l'ostéoporose, stimuler la fonction cognitive et préserver la santé mentale. **Quels genres d'activité physique sont conseillés: Course ou marche à pied, cyclise/VTT et natation par exemple. Mais l'humain est capable de trouver 101 excuses pour rester sédentaire:** Manque le temps ou la motivation ou bien les offres qui sont faites, sont difficilement accessibles. Il faut trouver des trucs et astuces qui aideront à se motiver. Faire des activités sportives en groupe ou bien en solitaire; utiliser un pedomètre et évaluer ses efforts et progrès...

Mourir jeune ... le plus tard possible!

M. Alexis Lion, PhD, responsable du Projet Sport-Santé, Sports Medicine Research Laboratory (Luxembourg Institute of Health): De nombreuses études ont démontré l'influence positive d'une pratique sportive dans le traitement des mala-

dies, dont le cancer du sein en particulier. Ainsi, les effets de l'activité physique sur le cancer du sein ont été analysés dans des études de cohortes qui ont montré une diminution de 20 à 30% de la mortalité des patients atteints d'un cancer du sein qui étaient les plus actifs. Pour les patients oncologiques, d'autres problèmes jouent un rôle important: tolérance de la chimiothérapie ou de la radiothérapie, inappétence, perte de poids, faiblesse, anémie, perte de cheveux etc. Evidemment il faut considérer ces problèmes et le stade d'avancement de la maladie cancéreuse dans la programmation de l'activité physique. Par ailleurs, l'activité physique a également un effet de prévention primaire (limitation de l'apparition d'un cancer).

Le site internet www.sport-sante.lu, qui est disponible depuis avril 2015, a pour vocation de fournir des informations complètes, objectives et scientifiques sur les activités physiques recommandées en fonction des pathologies. **Des fiches descriptives** expliquent les effets bénéfiques et les risques de l'activité physique sur chaque maladie. **Une fiche est notamment disponible pour le cancer du sein.** Le site internet donne des renseignements pratiques afin que chaque personne concernée puisse trouver facilement son groupe pour pratiquer une activité physique thérapeutique adaptée à ses besoins. Pour le cancer, plusieurs heures de sport sont proposées chaque semaine par Europa Donna Luxembourg, la Fondation Cancer et l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques.

Trouver un groupe sportif adapté à votre maladie Quels sont les effets de l'activité physique sur le cancer du sein ?

L'activité physique est associée à une diminution du risque de mortalité due au cancer du sein. Plus les patients passent du temps à faire de l'exercice à intensité modérée, plus le risque de mortalité diminue (3). Pendant le traitement du cancer du sein, la pratique d'une activité physique modérée peut augmenter la capacité aérobie, la qualité de vie, et la santé physique et mentale, et peut prévenir la fatigue chronique et la prise de poids. Elle peut également compenser les effets secondaires du traitement (par exemple: la chimiothérapie) sur le système cardiovasculaire (par exemple: insuffisance cardiaque), le système lymphatique (lymphœdème), la densité osseuse (la perte minérale osseuse), et la santé des articulations (douleur à l'épaule, perte d'amplitude de mouvement). Après le traitement, elle augmente la force musculaire et l'endurance, le seuil de fatigue, la santé psychologique et la qualité de vie (4).



Quels sont les risques?

Les risques de l'activité physique après un diagnostic de cancer du sein sont limités. Pendant et après le traitement, l'activité physique doit être surveillée pour éviter les effets secondaires tels que l'augmentation du volume de l'œdème issu de la chirurgie et sa durée de drainage (en particulier dans la phase initiale). De plus, la diminution de la capacité cardiorespiratoire qui se produit souvent après chaque cycle de chimiothérapie est un obstacle à l'activité physique qui doit donc être adaptée en diminuant sa durée. Les types d'exercice et les conditions environnementales peuvent être adaptés si les patients portent une perruque et / ou un soutien-gorge inconfortable (frottement entre la peau et le soutien-gorge).

Recommandations

L'activité physique est fortement recommandée après le diagnostic de cancer du sein. Après le diagnostic, il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, d'une durée de 50 à 60 minutes par session (3). L'activité physique de type aérobie et la musculation progressive sont recommandées, en particulier pour limiter le lymphœdème (5). L'exercice aérobie, qui devrait être adapté à la capacité de chaque patient, peut inclure de la marche en plein air ou sur un tapis roulant, du vélo stationnaire, ou de la marche sur un tapis roulant aquatique. Les exercices de musculation et de souplesse sollicitent les principaux groupes musculaires (6), en particulier ceux des membres supérieurs (résistance jusqu'à 75-85% du poids maximal qui peut être soulevé). De plus, les exercices d'étirement et de proprioception sont également recommandés pour augmenter la force et l'amplitude de mouvement des épaules (7).

A savoir plus: www.sante-sport.lu

Service national d'information et de médiation en santé

Missions: Le service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé constitue une structure d'information, de conseil, ainsi que de prévention et de résolution des conflits entre prestataires de soins et patients. Le recours au service est gratuit. Il est ouvert aussi bien au patient qu'au professionnel de la santé. Informer les patients et prestataires: La mission première du service est d'informer tant les patients que les prestataires, de prévenir et d'éviter ainsi les conflits potentiels à travers une meilleure information.

Toute personne peut se renseigner sur les droits et obligations du patient consacrés par la loi du 24 juillet 2014. Parmi les principaux droits du patient, on peut citer le libre choix du prestataire, l'information du patient, la prise en compte de sa volonté, la possibilité de désigner une personne de confiance ou un accompagnateur, le droit à un dossier patient soigneusement tenu à jour et accessible au patient. Le service informe aussi, d'une façon générale, sur le système de santé luxembourgeois, notamment sur son organisation et sur les prestataires de soins de santé admis à exercer au Luxembourg.

Références

1. World Health Organisation. Disease and injury country estimates- Burden of disease. 2011 (cited 2014 09/09/2014); Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates_country/en/
2. Medlineplus. Breast Cancer. 2014 (cited 2014 18/09/2014); Available from: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/breastcancer.html>
3. Schmid D, Leitzmann MF. Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Ann Oncol 2014;25(7):1293-311. Available at: <http://dx.doi.org/10.1093/annonc/mdu012>
4. Brenner DR, Neilson HK, Courneya KS, Friedenreich CM. Physical Activity After Breast Cancer: Effect on Survival and Patient-Reported Outcomes. Current Breast Cancer Reports 2014.1-12.
5. Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin 2012;62(4):243-74. Available at: <http://dx.doi.org/10.3322/caac.21142>
6. Hsieh CC, Sprod LK, Hydock DS, Carter SD, Hayward R, Schneider CM. Effects of a supervised exercise intervention on recovery from treatment regimens in breast cancer survivors. Oncol Nurs Forum 2008;35(6):909-15. Available at: <http://dx.doi.org/10.1188/08.ONF.909-915>
7. Galantino ML, Stout NL. Exercise interventions for upper limb dysfunction due to breast cancer treatment. Phys Ther 2013;93(10):1291-7. Available at: <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20120049>

Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport

Tél: (+352) 26970-849

Twitter: @SportSanteLux

Facebook: sport-sante.lu

Il remplit finalement la fonction de point de contact national en cas de soins transfrontaliers en étroite collaboration avec la CNS, qui couvre le volet remboursement des soins transfrontaliers.

Adresse: 73, rue Adolphe Fischer (4^e étage)
L-1520 Luxembourg
Tel.: (+352) 24 77 55 15
info@mediateursante.lu | www.mediateursante.lu

Heures d'ouverture au public
Lundi-Mardi: de 9h à 13h
Mercredi: de 13h à 17h
Jeudi-Vendredi: de 9h à 13h

Nëmme fir Frae! Defilé mat Ënnerwäsch gebitzt vum Corinne



Jo där hutt richteg gelies: bei eis zu Lëtzebuerg gëtt et eng Dame, déi op Mooss Soutiene a Slipe bitzt. Awer leider gëtt et déi schéinste Saachen oft nëmmen a Modelmoossen ze kafen. D'Corinne mécht awer och Soutiene fir Léit, déi Broschkriibs haten an doduerch kee Soutien an engem Geschäft fannen oder fir Leit déi keng normal Confectionnegréisst hunn.

Soirée réservée aux dames: Défilé de sous-vêtements faits main par Corinne. Vous pouvez commander des soutiens et slips sur mesure. Que ce soit parce que vous désirez des modèles particuliers. Ou bien parce que trouver de la confection vous pose problème.

Dënschdes, den 22. September 2015 um 19 Auer
Mardi, le 22 septembre 2015 à 19h

Entrée: 6€ inclus un verre de vin et un snack

Adresse: 11-15, rue CM Spoo à Schiffflange
Inscription par tél. 26 54 04 92 et par versement des 6€ au Club Haus beim Kiosk, mention «Défilé».
BIL: LU78 0021 1671 8946 5500

Bitzatelier Beim Corinne

Couture sur mesure de vêtements, sous-vêtements, maillots de bain, bikini, linge de maison et service de retouche, cours de couture.

Adresse: 21, rue Belair | L-4713 Pétange
Tél. (+352) 661 500 690
info@bitzatelier-corinne.lu
www.bitzatelier-corinne.lu



Save the date Journée « Bien-être »

- **Vendredi 29 janvier 2016 | 9-17h**
pour les professionnels de la santé
- **Samedi 30 janvier 2016 | 9-17h**
pour le grand public
LÉGÈRE Hotels, Münsbach

Sensibiliser les femmes et professionnels de santé au sujet des différentes méthodes pour retrouver un certain bien-être après une maladie cancéreuse.
A l'agenda: En théorie et en pratique l'hypnose, le yoga, la sophrologie, Achtsamkeit (MBSR) et la socio-esthétique.

Les détails suivront fin septembre 2015.

Europa Donna a besoin de bénévoles

- **Samedi, le 26 septembre** de 8h - 13h au marché du Knuedler
- **Samedi, le 3 octobre** de 9h - 13h lors du Broschkriibslaf
- **Les vendredis et samedis 9-10 octobre; 17-18 octobre et 23-24 octobre, et le Mantel Sonndeg, dimanche 25 octobre**, tous les magasins sont ouverts au City Concorde Shopping Center Bertrange

Pour plus de détails, n'hésitez pas à nous contacter
Tél: 621 47 83 94 | europadonna@pt.lu

Adresse email des membres

Merci de nous faire savoir votre adresse email, afin de nous permettre de vous informer plus vite des projets et nouveautés en cours: europadonna@pt.lu

Mamma Mia!

Die neue Mamma Mia ist da. Wenn Ihr sie nicht bei Eurem Zeitungshändler findet, könnt Ihr sie bei Europa Donna bestellen:

Tel: 621 47 83 94



Cours d'accompagnement pour les femmes durant ou après leur traitement



Reprise des cours en septembre 2015

YOGA

- Encadrement par Angelika Nettemann
Réservations et informations: Tél.: 691 787 809
a.nettemann@net.de
Prix: 150* € par trimestre (10 séances)
- les mardis soir de 19.45 - 21.00 heures
à Ettelbruck
Ce cours est ouvert à tous.

SOPHROLOGIE

- Encadrement par Concepcion Karthaeuser
Tél.: 621 37 37 35
Renseignements: concepcion@karthaeuser.com
www.sophrologie-sante.lu
Prix: 35,00 €*
- sur rendez-vous
Clinique Dr. Bohler, Luxembourg

* 50 % pris en charge par EDL pour ses membres

AUTRES ACTIVITÉS:

www.sportifsoncologiques.lu | Tél.: 691 17 12 07
www.cancer.lu | Tél.: 45 30 33 1

Informations: Europa Donna Luxembourg | Tél.: 621 47 83 94 | Inscriptions chez les professeurs des cours.

Devenir membre - Mitglied werden

Si vous voulez devenir membre actif, veuillez nous verser 25,00€ avec la mention „membre“. Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

Wollen Sie als Mitglied beitreten, überweisen Sie 25€ mit der Bemerkung „Mitglied“ auf unser Konto.
Wollen Sie unsere Aktionen unterstützen, freuen wir uns über jede Spende.

L'association est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 janvier 2010. Les dons versés peuvent être déduits du revenu imposable.

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000 | CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

COURS D'AQUA-GYM

- Aqua-Gym organisé par l'Association luxembourgeoise des groupes sportifs oncologiques
· Encadré par un kinésithérapeute et un maître nageur.
www.sportifsoncologiques.lu ou 691 25 00 28
- jeudi soir à 19.00
au Aquasud, 1 rue Jeannot Kremer | L-4671 Oberkorn.
Ce cours est ouvert aux membres ALGSO ou tous ceux qui veulent devenir membre.

COMITÉ 2015/16

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Mariette Fischbach | Présidente |
| Christine Loutsch-Goedert | Vice-Présidente |
| Astrid Scharpantgen | Secrétaire |
| Giulia Mongelli-Valenzano | Secrétaire |
| Maria Lanser-Marques | Trésorière, Facebook, Website |
| Marie-Josée Weber-Hurt | Membre |
| Edda Peters | Membre |
| Gaby Walers-Conrad | Membre |
| Mariette Weber-Johanns | Membre |

Editeur responsable:

Europa Donna Luxembourg asbl
B.P. 818, L-2018 Luxembourg

Rédaction:

Mariette Fischbach;
Mariette Weber;
Astrid Scharpantgen
Gaby Walers-Conrad

Conception & Layout:

Marc Wilmes Design S. à r.l.

Impression:

Imprimerie Mil Schlimé S. à r.l.

