

# Challenge 30.000 rubans roses



## Broschkriibslaf 2021 Virtuel

15.09.2021 – 31.10.2021

1. Inscrivez-vous sur [www.broschkriibslaf.lu](http://www.broschkriibslaf.lu) (à partir du 15.09)
2. Enregistrez votre performance sportive en ligne  
course à pied, walking, vélo, spinning, fitness, yoga, natation, zumba, pétanque, golfing, jardinage, prendre les escaliers ou toute autre activité sportive au quotidien
3. Faites un don! 1€ équivaut à 1 ruban rose

**Bougez pour la bonne cause et soutenez Europa Donna**



**Newsletter n° 37**  
Août 2021

*Europa Donna Luxembourg asbl*

EUROPA  
  
DONNA  
Luxembourg

Coalition européenne  
contre le cancer du sein

# Chers membres, chères lectrices,

Je suis contente de vous retrouver dans de meilleures conditions qu'en 2020. Pourtant, nous profitons encore de cet autre rythme de vie qui nous a été octroyé et duquel, nous retenons certains points très positifs. Pour moi, c'est la découverte des petits phénomènes de la nature que j'ai appris à apprécier et m'en réjouir.

Au niveau de Europa Donna Luxembourg, il y a des changements dans le comité. Après 19 ans de travail assidu pour la cause des femmes atteintes de cancer du sein, Astrid Scharpantgen quitte le comité pour se donner à d'autres défis qu'elle n'a pas pu réaliser jusque maintenant. Grand Merci et reconnaissance à Astrid.

Plusieurs autres personnes ont aussi quitté le comité et je tiens à les remercier chaleureusement de leur dévouement et leur contribution à l'amélioration des conditions des patients dans les périodes les plus difficiles.

Dans notre Newsletter vous allez trouver le résumé du rapport d'activités 2020 qui a été approuvé lors de notre Assemblée générale le 1. juin 2021. Vous trouvez le document en détail sur notre site [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu).

En 2021, nous sommes occupés à élargir le projet de «Soins de support» et nous vous présentons la nutrithérapie et l'acupuncture. L'inclusion d'autres disciplines dans le projet, qui peuvent améliorer votre bien-être ou apaiser les effets secondaires de vos traitements, sont en développement.

En 2021, Europa Donna Luxembourg a soutenu par un don le projet «Parcours de Méditation» au Centre de Réhabilitation du Château de Colpach. Découvrez la description du projet et l'état d'avancement de sa réalisation.

## L'Association Europa Donna Luxembourg

Europa Donna Luxembourg, association contre le cancer du sein, créée en 2002, est devenue un acteur majeur de la lutte contre le cancer du sein.

EDL est la voix des femmes et des hommes touchés par le cancer du sein. Elle s'associe aux travaux de réflexions des experts en cancérologie.

L'association s'est fixée comme objectif de prendre connaissance des besoins et des problèmes des patientes 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 les périodes difficiles de la maladie. Grâce aux campagnes de sensibilisation et actions organisées par Europa Donna, le tabou de la maladie est en train de se lever.

EDL est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 juin 2010. N° de registre de commerce F1835.

Dans cette Newsletter, nous voulons aussi vous informer que le Broschkriibslaf annuel se tiendra en 2021 une nouvelle fois sous forme virtuelle, avec le CHALLENGE 30.000 rubans roses.

Dans une perspective de prévention de maladies, nous voulons motiver le grand public à réaliser des activités sportives de façon individuelle ou en groupe et de montrer sa solidarité envers les personnes atteintes de cancer du sein tout en faisant un don pour Europa Donna Luxembourg.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une bonne continuation.  
**Mariette Fischbach**, présidente



## Le nouveau comité élu à l'AG en juin 2021

Le conseil d'administration d'EDL est constitué de femmes concernées par le cancer du sein (touchées ou non) et de professionnels de santé:

**Mariette Fischbach – Présidente et National Representative**  
**Isabelle Schlamme-Allemand – Vice-présidente, Secrétaire**  
**Simone Funck – Trésorière et National Delegate**  
**Angelina Martins – Membre**  
**Rose Ferreira – Assistante de direction**



# Le rapport d'activités 2020

26 janvier 2020

## Brunch de remerciement des bénévoles au Broschkriibslaf

Europa Donna a tenu à remercier tous les bénévoles qui nous ont apporté leur aide lors du Broschkriibslaf en les conviant à un brunch à la Brasserie de Neimënster.

28 janvier 2020

## Présentation du Kriibszenter du CHL

À l'occasion de la Journée Mondiale contre le cancer, le 4 février, l'équipe pluridisciplinaire du CHL du Kriibszenter a invité le grand public à sa journée dédiée à la prévention, au dépistage et à la prise en charge du cancer au CHL. Europa Donna était présent pour donner de l'information.



7 et 8 février 2020

## Brainstorming EDL au Légère Hôtel à Munsbach

Le comité s'est réuni pour échanger des informations et planifier les nouveaux projets et défis pour 2020.

12 mars 2020

## Soirée pétillante au Jardin d'Anais

Dîner de bienfaisance en faveur d'EDL.

21-22 mars 2020

## Relais pour la vie

Dues aux restrictions sanitaires, l'événement a été annulé, mais EDL a laissé en donation le forfait des inscriptions pour la Fondation Cancer.

15 septembre au  
31 octobre 2020

## 18<sup>e</sup> Broschkriibslaf baptisé «Challenge 30.000 rubans roses» en version digitale



Le challenge 30.000 rubans roses s'est déroulé online à partir du 15.09.2020.

L'objectif était de récolter 30.000 rubans roses virtuels. Le fonctionnement était très simple: Réaliser une activité physique entre le 15.9.2020 et le 31.10.2020, en envoyant une photo sur le site Broschkriibslaf.lu et il était proposé de faire un don. Grâce à ces dons ainsi qu'au soutien de nos sponsors principaux CMCM, Moskito, Raiffeisen, Orthopédie Felten et TEVA et nos ambassadeurs(-trices), Europa Donna continue d'être à l'écoute des femmes atteintes du cancer du sein.

1 octobre 2020

## Exposition «Hymne à la Beauté»

Pendant le mois d'octobre EDL a participé avec une exposition dans le hall de l'Hôpital Kirchberg. «Hymne à la Beauté» est une exposition itinérante de photos et témoignages.



17 novembre 2020

## Donation de perruques collectées à l'association française Biotanic de Recyclage des perruques pour les femmes atteintes d'un cancer

Europa Donna Luxembourg a fait un don de perruques à l'association Biotanic qui recycle et reconditionne les prothèses capillaires pour en faire don à des personnes atteintes de cancer.



# Le rapport d'activités 2020

## Signature d'une convention de partenariat avec le CHL

L'objectif de la Convention est de sécuriser et de donner un cadre à la collaboration entre Europa Donna et le CHL.

## Europa Donna Luxembourg était présent à 7 événements de remise de chèques

10 décembre 2020 – Magasins Feeling lingerie (2.104 €)

Les magasins Feeling Lingerie ont réitéré l'opération «2€» par soutien-gorge vendu pendant le mois d'octobre au profit d'Europa Donna.



## Projet de coussins de cœur, de sacs à redon et de soutiens-gorge

Plus de 150 coussins de cœur et soutiens-gorge et 200 sacs à redon ont été distribués dans les cliniques par les Breast Care Nurses (BCN). Les coussins de cœur ont été cousus avec beaucoup d'enthousiasme par des ferventes de la couture au Clubhaus beim Kiosk à Schifflange, au Club Senior à Mondercange, à Kehlen et à Warken et par un groupe particulier de femmes.

Les soutiens-gorge (Kit Sandra) sont mis à disposition gratuitement par la Firma AMOENA et les sacs à redon sont cousus par l'Association Autisme Luxembourg et mis à disposition par EDL.



## Participation à des conférences européennes

Au cours de l'année 2020 Europa Donna Luxembourg a participé à 4 conférences en virtuel: European Cancer Summit 2020, EBCC 2020 (European Breast Cancer Conference), Das Projekt Diplompatientin im Klinikum Augsburg et Europa Donna MCB Advocacy Webinar 2020.

## Politique de santé

Plan National Cancer Luxembourg 2014–2018 et 2020–2024.

Le Plan Cancer 2014–2018 a été clôturé et une grande partie des propositions d'améliorations est devenue réalité. EDL a été intégrée dans différents groupes de travail. Le Pan National Cancer 2020–2024 est présenté, mais les groupes de travail ne sont pas encore constitués.

## Radiothérapie du sein

Cette nouvelle brochure, éditée en 2020, a été réalisée par le Centre François Baclesse en collaboration avec Europa Donna. Nous avons financé le layout et l'impression. La diffusion de cette brochure se fera uniquement au centre Baclesse.

Des versions en langues française, allemande et portugaise sont disponibles.



## Kinésithérapie & cancer du sein

Nous avons réalisé un nouveau flyer kinésithérapie et cancer du sein ainsi qu'un flyer présentant les exercices importants à réaliser à domicile par la patiente elle-même après tumorectomie et/ou mastectomie. Le but est de retrouver dans les meilleurs délais la mobilité du bras et de l'épaule.

Des versions en langues française et allemande sont disponibles.



- Placez-vous face à un mur, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Montez progressivement les doigts des deux mains le long du mur, le plus haut possible.
- Ensuite, essayez alternativement de décoller les paumes et le bout des doigts du mur.
- Descendez lentement les deux mains.
- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, Füße hüftbreit auseinander.
- Führen Sie die Hände so hoch wie möglich an der Wand entlang.
- Dann versuchen Sie abwechselnd die Handflächen und die Fingerspitzen von der Wand zu lösen.
- Führen Sie die Hände wieder langsam nach unten.



## Nouveau layout de la carte de membre



# Le rapport d'activités 2020

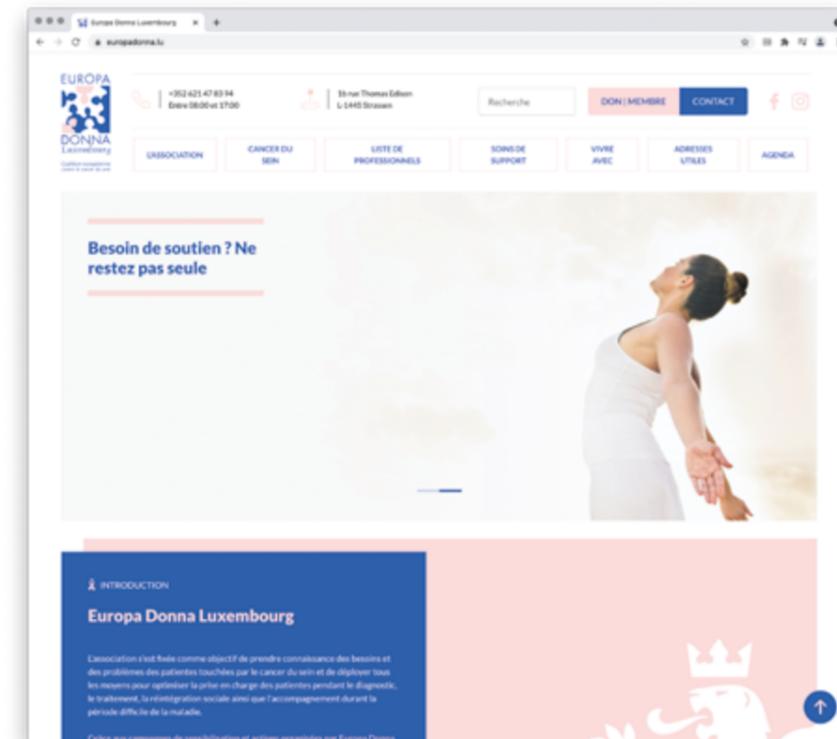
## Nouveau layout du site www.europadonna.lu

Notre site internet a été modernisé entièrement et contient de vastes informations intéressantes concernant la vie avec et après un cancer du sein.

Vous y trouvez des listes avec des adresses utiles de nos contacts professionnels pour la kinésithérapie, l'achat des prothèses mammaires et capillaires, ainsi que les contacts des thérapeutes des soins de support comme acupuncture, nutrithérapie, yogathérapie, méditation, réflexologie plantaire, sophrologie... De plus l'agenda vous informe de tous les événements à venir.

Restez informé(e)s!

Abonnez-vous à notre e-news et suivez-nous sur les réseaux sociaux.



## Bilan financier 2020

### Recettes

Dons, Octobre Rose, Dons décès	76.154,95€
Cotisations	9.600,00€
Subside Ministère santé	5.000,00€
Projets et événements	1.900,00€
Retour Impôts sur salaires	1.068,64€
Intérêts bancaires	50,00€

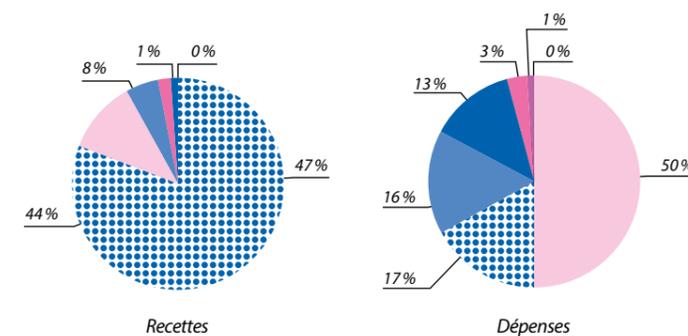
**Total 93.773,59€**

### Dépenses

Frais administratifs	30.417,33€
Layout/Print	10.023,48€
Soins de support	9.824,50€
Projets et événements	7.643,03€
Challenge 30.000 Rubans Roses	2.084,42€
Cotisations européennes	555,00€
Frais bancaires	128,92€

**Total 60.676,68€**

Résultat de l'exercice 33.096,91€.



Nous avons besoin de votre soutien financier pour garantir la continuation de nos services et activités dans le futur.

Faites un don!  
CCPL LU09 1111 2127 0581 0000  
CCRA LU92 0090 0000 4628 8007



Un grand MERCI d'avance



# Un Parcours Méditatif dans le parc du CRCC

**Avec grand plaisir, EDL a participé en tant que sponsor à ce beau projet du Centre de Réhabilitation post-oncologique du château de Colpach.**

Dans le cadre du partenariat entre Europa Donna Luxembourg asbl et le Centre de Réhabilitation du château de Colpach, nous sommes heureux de vous présenter Le Parcours Méditatif qui sera inauguré fin de l'été dans le parc du château.

Ce projet est inspiré et réalisé en accord avec les initiateurs et concepteurs du projet: Askenasi Suzanne de l'hôpital Erasme et Emilie Holemans de Bruxelles Environnement. Nous vous invitons à expérimenter ce parcours santé de type méditatif, réalisé dans un milieu naturel et accessible au grand public. Il vous propose des techniques de gestion du stress et de développement personnel utilisées en Sophrologie, en Relaxation, en Pleine Conscience (Mindfulness) et en Hypnose Thérapeutique.

Dans le cadre d'une réhabilitation au CRCC, et dans ce cas avec une visée plus thérapeutique, il sera proposé aux patients intéressés de vivre l'expérience avec l'accompagnement des thérapeutes spécialisés. Le parc étant ouvert au public, toute personne souhaitant vivre l'expérience aura accès au parcours et aux enregistrements audio des séances par un QR code.

## Pourquoi un parcours méditatif ?

Le stress est omniprésent dans nos sociétés. Il peut être très positif lorsqu'il nous aide à accomplir des choses qui demandent une énergie particulière durant un temps limité, mais il peut également avoir un impact négatif sur notre santé lorsqu'il s'installe sur la durée. Des pathologies liées au stress se manifestent notamment par une fatigue persistante, des contractures musculaires douloureuses, des troubles du sommeil, de l'anxiété, une baisse de l'immunité avec des infections à répétition, un sentiment de mal-être...

Les thérapies psycho-corporelles apprennent à développer plus d'harmonie et d'équilibre entre le corps et l'esprit. Ces disciplines sont utilisées en milieu hospitalier par des professionnels de la santé œuvrant sur la gestion du stress, des émotions et de la douleur (physique et psychique) présents dans de nombreuses pathologies. Elles s'ouvrent aussi au monde de l'éducation, du travail, du sport et de l'art, ou tout simplement, au mieux-être individuel au quotidien. La pratique régulière de ces techniques va réduire les effets négatifs du stress et amener, avec le temps, à développer un nouvel Art de Vivre.

Ce parcours bien-être a été créé dans le but d'offrir la possibilité d'expérimenter ce type de pratiques par soi-même. Avec pour objectif de s'accorder un moment de bien-être, à l'écoute de son corps, en harmonie avec la nature environnante qui favorise la régulation physiologique du stress et de l'anxiété.

Le parcours méditatif est évolutif et composé de 8 balises avec QR code aux endroits imaginés et élaborés dans ce même esprit d'harmonie avec la nature. Venez vivre l'expérience ! Nous vous invitons à prendre votre temps sur plusieurs semaines, pour ressentir les bienfaits.



Centre de Réhabilitation du Château de Colpach  
Croix-Rouge luxembourgeoise  
1, Am Schlasspark L-8527 Colpach-Bas

**Laurie Mathay** responsable du service psycho-social  
Laurie.mathay@croix-rouge.lu – Tél: (+352) 2755-4346

**Sandrine Degrotte** psychologue, neuro-psychologue  
Sandrine.degrotte@croix-rouge.lu – Tél: (+352) 2755-4348

## Notre projet principal

# « Soins de support »

Les soins de support proposent une approche globale de la personne et visent à assurer la meilleure qualité de vie possible sur le plan physique, psychologique et social. Ils aident à mieux gérer la nouvelle situation, à mieux supporter les effets secondaires des traitements et à améliorer la qualité de vie tout au long du parcours de soins. Le bénéfice des différents soins proposés est prouvé scientifiquement.

## Stratégie de prise en charge des soins de support par Europa Donna Luxembourg

Dans le souci que plus de femmes puissent connaître et prendre profit les effets bénéfiques des soins de support justement pendant la période la plus difficile de leur parcours, nous vous soumettons notre stratégie de prise en charge des séances de soins de support proposés.

Au cours de votre traitement de soins de support, nous vous demandons de nous contacter pour évaluer ensemble le bénéfice que le soins choisi vous a apporté et pour redéfinir un soutien supplémentaire des séances de soins de support.

### Nous sommes à votre écoute !

Pour faire le calcul de l'ampleur de la prise en charge, tous les différents soins de support, dont un membre de l'association bénéficie, sont cumulés.

- Personnes non atteintes de cancer – pas de prise en charge possible
- Personnes atteintes de cancer du sein en phase aiguë de leur traitement, prise en charge à 50% jusqu'à épuisement de 300€/année, puis demande de nous contacter
- Personnes atteintes de cancer du sein et en rémission ou hormonothérapie, prise en charge à 50% jusqu'à épuisement de 300€/année, renouvelable chaque année
- Personnes atteintes de cancer du sein et en traitement chronique pour situation métastatique, prise en charge à 50% jusqu'à épuisement de 300€/année, puis demande de nous contacter
- Professionnels de soins en contact avec des patients oncologiques qui aimeraient expérimenter une ou plusieurs méthodes de soins de support, prise en charge à 100% d'une première séance

# Nouveaux partenariats de soins de support

## Nutrithérapie

**« Ce n'est pas dans ses effets qu'on attaque un mal, c'est dans sa cause. » François Guizot**

### Comment la nutrithérapie peut-elle vous aider ?

La nutrithérapie est une discipline qui combine à la fois des conseils nutritionnels et l'utilisation de vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras essentiels, probiotiques, plantes, molécules naturelles, etc. pour une intervention globale sur l'organisme.

Au lieu de soigner une maladie comme le fait la médecine traditionnelle, la nutrithérapie corrige les déséquilibres nutritionnels pour prévenir la maladie avant qu'elle ne s'installe et/ou traiter les origines de la maladie, si celle-ci est déjà présente. Elle traite la personne dans son ensemble et non la condition elle-même.

### Un accompagnement main dans la main

Mon objectif est de vous accompagner et vous fournir des recommandations pratiques pour vous aider à changer vos vieilles habitudes, à restaurer le potentiel naturel de guérison de votre corps, à reprendre le contrôle de votre santé et mettre toutes les chances de votre côté pour vieillir en bonne santé.

Mais ma première priorité est de vous inciter à faire des choix alimentaires plus sains, à cuisiner vos aliments différemment et à vous faire comprendre le rôle fondamental que joue l'alimentation sur votre santé, dans le cadre d'une approche personnalisée. Car la solution est aussi et surtout dans votre assiette!

### A qui s'adresse la nutrithérapie ?

La nutrithérapie est une démarche positive qui s'adresse à tous, enfants, adultes ou seniors, quelle que soit la situation ou le style de vie (grossesse, examens, maladie, convalescence, sportifs etc).

Si vous avez besoin d'un soutien individualisé pour vous protéger contre la maladie, optimiser votre traitement ou retrouver votre vitalité, n'hésitez pas à me contacter (consultations individuelles en français, en anglais ou en allemand).

### Patricia Laissy, Nutrithérapeute

Tél.: (+352) 691 919 161

E-mail: patricia.laissy@nutrivitae.health

www.nutrivitae.health



## Acupuncture

**ACUPUNCTURE signifie : ACU = aiguille, PUNCTURE = poncturer**

Dans l'ancienne littérature médicale chinoise, l'acupuncture était considérée comme une partie de la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.) comme elle l'est toujours de nos jours dans les écoles de médecine de Chine.

L'acupuncture est utilisée pour régulariser le flux d'énergie parce que le blocage ou la perturbation du flux d'énergie dans notre corps est la cause de la maladie. Des aiguilles fines inoxydables sont insérées dans des points distribués sur notre corps sur des canaux d'énergie qu'on appelle les méridiens.

La recherche médicale moderne a montré que l'acupuncture a un effet régulateur sur le système neuro-végétatif et qu'elle peut induire la production de neurotransmetteurs au niveau de notre cerveau qui réduisent les douleurs et favorisent la guérison et la relaxation en générale.

Le traitement par acupuncture ne comporte aucun risque, il n'a pas d'effets secondaires tel qu'on les trouve souvent avec les médicaments chimiques

### Indications de l'acupuncture en rapport avec le cancer du sein :

- Problèmes gynécologiques : règles douloureuses, troubles liés à la ménopause
- Effets secondaires d'une chimiothérapie ou d'un traitement anti-hormonal
- Transpiration excessive
- Insomnie
- Dystonie végétative, anxiété, irritabilité, fatigue, spasmophilie, manque de concentration, dépression
- Douleurs, céphalées, névralgies
- Constipation chronique, syndrome du côlon irritable
- Réduction de poids

Un traitement d'acupuncture comporte normalement dix séances au rythme d'une ou deux séances par semaine.

**L'acupuncture guérit ce qui est perturbé, l'acupuncture ne guérit pas ce qui est détruit.**

### Dr Yvonne Lau

Adresse: 14, rue Dicks L-1417 Luxembourg

Tél.: (+352) 40 22 25 – E-mail: yvonne.lau@pt.lu

### Dr Guy Vinandy

Adresse: 4-6, Avenue de la Gare L-1610 Luxembourg

Tél.: (+352) 40 22 26 – www.vinandy.net



## Plus de méthodes de **soins de support**

Dans la newsletter d'août 2020, nous avons présenté la prise en charge de la Clinique de Cheveu Noiré Sandrine qui propose des massages de stimulation du cuir chevelu et un grand choix de per-ruques médicales et bonnets et turbans.

### **Clinique du cheveu Noiré Luxembourg**

Tél.: (+352) 28 37 13 34

Avec Nadège lors des séances de sophrologie, vous stimulez vos ressources personnelles pour vous aider à mieux traverser la maladie.

### **Nadège Ravoux – Sophrologie**

Tél.: (+352) 621 269 784

E-mail: [nadega.ravoux@socolibris.com](mailto:nadega.ravoux@socolibris.com)

[www.socolibris.com](http://www.socolibris.com)

Murielle propose des Séances de Yogathérapie en individuel en langue française.

### **Murielle Chobriat – Yogathérapie**

Tél.: (+352) 661 491 970

[www.yogasante.org](http://www.yogasante.org)

Angelika propose ses séances de Yogathérapie en individuel en langue allemande ou luxembourgeoise et des séances de méditation en groupe.

### **Angelika Nettemann – Yogathérapie & Méditation BDY/EYU**

Tél.: (+352) 691 787 809

E-mail: [A.Nettemann@lux-yoga.eu](mailto:A.Nettemann@lux-yoga.eu)

[www.lux-yoga.eu](http://www.lux-yoga.eu)

Pantxika de son côté est réflexologue. La réflexologie permet d'améliorer de façon simple et efficace le confort et la qualité de vie.

### **Pantxika Bartringer – Réflexologie**

Tél.: (+352) 661 197 242

E-mail: [contact@lepiedanstousesetats.com](mailto:contact@lepiedanstousesetats.com)

[www.lepiedanstousesetats.com](http://www.lepiedanstousesetats.com)

Consultez aussi [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

## Merci de faire un don

### **Devenir membre - Mitglied werden**

Si vous souhaitez devenir membre actif, veuillez nous verser 30,00€ avec la mention „membre“. Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

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

Möchten Sie Mitglied werden, überweisen Sie bitte 30,00€ mit der Bemerkung „Mitglied“ auf unser Konto. Wollen Sie unsere Aktionen unterstützen, freuen wir uns über jede Spende.

Die Vereinigung ist durch den großherzoglichen Erlass vom 26. Januar 2010 als gemeinnützig anerkannt. Spenden können vom steuerpflichtigen Einkommen abgezogen werden.

**CCPL LU09 1111 2127 0581 0000**

**CCRA LU92 0090 0000 4628 8007**

Europa Donna Luxembourg asbl  
1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen  
Tél.: 621 47 83 94  
[europadonna@pt.lu](mailto:europadonna@pt.lu)  
[www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



**Éditeurs:** Rose Ferreira, Mariette Fischbach, Isabelle Schlamme-Allemand, Simone Funck



**DIGICASH**  
MOBILE PAYMENTS

### **Faites un don avec Digicash**

1. Scannez ce QR Code
2. Indiquez le montant de votre don
3. Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN