

Fondatioun' Mag

LE MAGAZINE DE LA FONDATIOUN KRIIBSKRANK KANNER

N°1 - AVRIL 2025

FOCUS

Gestion du stress

SANTÉ

Je n'aime pas le sport

DOSSIER SPÉCIAL

Le couple face à la maladie

TÉMOIGNAGE

Julia et Caroline



Éditorial

La force de l'espoir

Quand la Fondatioun Kriibskrank Kanner transforme la lutte contre le cancer en combat collectif

Premier exemplaire de l'année 2025 de ce *Fondatioun'Mag* et nouvelle mouture également.

Fini les nombreuses publicités et un manque de visibilité des articles de fond. Le contenu éditorial de même que la présentation de ce magazine ont été entièrement revus pour une lecture plus fluide des articles et un contenu plus éducatif pour l'ensemble des lecteurs mais également adapté à l'enfant malade.

Comme vous le savez, depuis plus de 35 ans, la **Fondatioun Kriibskrank Kanner** s'impose comme une véritable colonne vertébrale du soutien aux familles frappées par l'impensable : un diagnostic de cancer chez leur enfant. Ce qui frappe à la lecture du dernier numéro de *Fondatioun'Mag*, ce n'est pas seulement l'expertise

déployée, mais surtout **l'humanité** et **l'engagement concret** d'une organisation qui ne laisse personne seul face à la maladie.

La Fondation ne se contente pas de soulager les souffrances; elle **agit sur tous les fronts**: du soutien psychosocial à la Fondation ou au domicile, à l'organisation d'activités physiques adaptées, en passant par l'aide administrative, logistique, et le financement de la recherche. Le témoignage bouleversant de Julia, la maman de la petite Caroline, en est l'incarnation. De l'annonce de la maladie à la rémission, elle raconte un parcours semé d'angoisses mais aussi d'une solidarité rare, dont la Fondation a été le moteur.

C'est aussi dans l'ombre que cette force opère: **Maria**, aide familiale, témoigne avec sa gentillesse de son rôle dans le quotidien de ces familles. En apportant un peu de sérénité dans l'environnement familial, elle incarne cette présence bienveillante qui permet aux parents de respirer un instant.

Sur un autre plan, la Fondation **investit dans la recherche**, en cofinçant des études pionnières sur l'impact des polluants environnementaux sur la santé des enfants. À travers son partenariat avec le Dr Brice Appenzeller du LIH, elle agit là où les causes silencieuses méritent d'être entendues.

Enfin, la Fondation fait appel à chacun d'entre nous avec des événements comme la course solidaire **LËTZ GO GOLD** qui transforme chaque pas en promesse d'un futur meilleur.

En 2025, la Fondation Kriibskrank Kanner nous rappelle une chose essentielle: **la maladie est un combat, mais il peut devenir un élan collectif d'humanité**. Parce que derrière chaque enfant malade, il y a une famille, des soignants, des donateurs, des bénévoles, et surtout, une Fondation qui croit que chaque vie mérite d'être soutenue avec dignité.

Pierre Dochen
Directeur

Sommaire



4 FOCUS

Stress chez l'enfant
Comment le détecter et apprendre à le gérer ?

6 SANTÉ

Je n'aime pas le sport

10 DOSSIER SPÉCIAL

Quand la maladie bouleverse
l'équilibre du couple

14 TÉMOIGNAGE

de Julie et Caroline

15 FONDATION

Nouveau site internet

18 ENVIRONNEMENT

Santé, environnement et enfants:
un équilibre en danger

24 RENCONTRE

Maria

26 EVENT

Gala Royal Foodamental

28 PARTENARIAT

avec Doris Lodea

30 Hello Kids



10



FONDATIOUN
KRIIBSKRANK KANNER

Comité de rédaction:
Benoit Billo - Responsable communication
et événementiel,
Pierre Dochen - Directeur de la Fondation
Nastassia Solovjovas - Rédactrice
Patrick Théry, lancrebleue - Rédacteur

MERCI à toutes les personnes qui ont
contribué à la rédaction de ce magazine,
qui ont accepté les interviews et qui ont
participé à la relecture de ce magazine.

Photos: Shutterstock - Fondatioun
Kriibskrank Kanner - Doris Lodea

Éditeur responsable:
Fondatioun Kriibskrank Kanner

Graphisme et mise en page:
Repères Communication

Impression: Imprimerie Centrale

Nombre d'exemplaires: 2.500

Comment nous contacter ?

La Fondation +352 31 31 70
contact@fondatioun.lu

Maison des enfants
168, rue des Romains L-8041 Strassen

Suivez-nous sur   

www.fondatioun.lu
www.letzgold.lu

Notre équipe pluri-disciplinaire est disponible
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00.

Soutenir la Fondation
IBAN: LU17 0028 1408 4840 0000
BIC: BILLULL



18



26

FOCUS

Stress chez l'enfant Comment le détecter et apprendre à le gérer ?



Tout comme les adultes, les enfants sont sujets au stress au quotidien. Mais que faire quand il devient trop important ?

« Le stress est une réaction normale, qui permet de nous adapter aux événements de notre vie. Il devient nocif quand son intensité et son accumulation sont trop fortes », explique Sylvie Reuter*, coach et formatrice dans le domaine de la petite enfance au Luxembourg. Ce mécanisme naturel est le même

chez l'adulte et chez l'enfant. La différence est dans la manière de l'exprimer. « Chez les bébés, ça va être des pleurs récurrents. Pour les enfants à partir de deux ou trois ans, on va constater une fatigue excessive ou une forme d'agitation. Chez les adolescents, il peut y avoir des réactions démesurées ou un repli sur soi ».

Pour la professionnelle, le plus important est que l'adulte reconnaisse comme légitime ce stress et qu'il essaye de se mettre à la place de l'enfant. Un premier pas, qui permettra ensuite de trouver l'origine du problème. Sylvie Reuter détaille trois grandes catégories de facteurs :

« il y a les tracas du quotidien (rythme difficile, sommeil incomplet), les catastrophes, (violences, décès, maladie), et puis les changements, comme un déménagement ou une séparation ». C'est ce qu'a vécu Romane, 11 ans, suite au divorce de ses parents.

« Des gribouillages dans sa tête »

« Lorsque nous lui avons annoncé, c'était difficile. Elle posait pas mal de questions. Comment va-t-on vivre? Que va devenir la maison? Est-ce-que je reverrai mes copines? », témoigne son papa Guillaume. Les parents décident alors de trouver un pédo-psychiatre pour aider Romane. « Je lui



ai aussi assuré qu'on ferait de notre mieux pour prendre soin d'elle et de son petit frère. Qu'elle serait chez maman, puis papa, avec le mercredi soir comme rituel de changement de maison. ». Mettre des mots, encourager l'expression des émotions ou se faire accompagner, autant d'outils qui permettent de mieux gérer le stress chez l'enfant, à qui il faut surtout laisser du temps.

C'est au bout de plusieurs semaines que Lia, 9 ans, a su exprimer ce lui arrivait. « Elle n'arrivait pas à dormir, elle voyait des gribouillages dans sa tête et elle pleurait souvent. », se rappelle sa maman Laurianne. C'est d'abord par le dessin, puis par l'écriture que la petite fille s'ouvre. « Elle a écrit dans son journal intime qu'une camarade lui avait raconté que si elle rentrait dans l'une des toilettes de l'école, elle entendrait des voix et pour se sauver elle devait tuer quelqu'un ou se tuer elle-même... ». Un véritable

choc pour la maman et le papa de Lia. Après entretien avec la directrice et les parents de l'autre élève, les choses se sont arrangées. Lia en parle encore, mais elle sait qu'elle peut compter sur les adultes autour d'elle pour la rassurer.

Un élément essentiel selon la coach et hypnothérapeute Sylvie Reuter. « Peu importe son âge, un enfant a besoin de repères et de sécurité. ». Si chaque époque a sa dose de stress, la professionnelle note qu'aujourd'hui, de plus en plus d'enfants y développent une grande sensibilité. Elle alerte également sur l'omniprésence des écrans de plus en plus jeune, source de nervosité physique et psychologique. Face à ce constat, les professionnels développent également des techniques très concrètes, comme la respiration du dragon* ou davantage de contact avec la nature*, source de bien-être et d'apaisement pour les grands comme les petits.



L'ANNONCE DE LA MALADIE...

« Lorsqu'un enfant tombe gravement malade, il faut prendre le temps d'expliquer les choses. L'équipe médicale doit tenir le même discours pour rester cohérent. Sinon cela peut créer davantage de stress », explique Roland Seligmann, pédiatre et administrateur de la Fondatioun Kriibskrank Kanner. Ses années d'expérience lui ont montré que le stress est surtout vécu par les parents. « Ils sont parfois dans le déni, voire la sidération. Il faut répéter plusieurs fois les mêmes choses si nécessaire ». L'enfant malade, lui, va le vivre différemment. « Il rentre plus vite dans le combat, car il est dans l'instant présent. ». Une forme de résilience, qui n'empêche pas d'adopter un discours clair et simple à son égard. Ce qu'il constate surtout, c'est que les vrais problèmes de stress arrivent après la maladie. « De plus en plus d'hôpitaux créent des unités pour les survivants et ce n'est pas pour rien. La maladie vécue génère du stress et ce, bien des années plus tard ».

* Sylvie Reuter :
Fondatrice d'Atout Ressources
www.atout-ressources-coaching.com
Accréditée par le Ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse.
* Article « La respiration du dragon : la technique d'une psychologue pour déstresser un enfant »
www.parents.fr, 6 février 2025.
* Article « Les arbres chassent l'anxiété des enfants »
www.cerveaupsycho.fr, 5 mars 2024.



“Moi, j’adore le sport! Sur mon divan, le week-end en passant d’un match à l’autre”. Une blague souvent entendue, mais qui reflète une réalité préoccupante : la sédentarité est devenue un enjeu de santé publique. On vous explique pourquoi “facilité” ne rime pas vraiment avec “bonne santé”.

Je n’aime pas le sport

L’Organisation Mondiale de la Santé (OMS) surveille régulièrement les tendances d’inactivité physique. Une étude publiée en 2024, et comptant quelque 5 à 7 millions de participants, a révélé que près d’un tiers (31%) de la population adulte mondiale, soit 1,8 milliard d’adultes, sont inactifs physiquement.

Ces personnes ne respectent pas les recommandations mondiales préconisant au moins 150 minutes (soit 2h30) d’activité physique d’intensité modérée par semaine. Il s’agit d’une augmentation de 5 points de pourcentage entre 2010 et 2024. Si cette tendance se poursuit, la part d’adultes qui ne respectent pas les niveaux recommandés d’activité physique devrait atteindre 35% d’ici à 2030. Plus d’un tiers de la population sera alors concernée!

Le manque de temps, la fatigue, le découragement face à l’effort, etc. Les excuses sont nombreuses et légitimes. Certaines personnes n’aiment pas le sport parce qu’elles le perçoivent comme une contrainte, un devoir scolaire mal digéré ou une compétition permanente qui les met en échec. Pourtant, bouger n’a pas besoin d’être synonyme de souffrance. Il ne s’agit pas forcément de courir un marathon ou de soulever des poids, mais d’intégrer le mouvement dans son quotidien, à son rythme.

Il est si facile de ne rien faire. Le canapé nous tend les bras, la prochaine série à regarder est à portée de télécommande et la simple idée de bouger semble demander un effort surhumain. Pourquoi se donner tant de mal quand on est bien installé? Pourquoi sortir alors que l’on peut rester bien au chaud?

Et pourtant... Il suffit d’un rien.

Des bienfaits concrets

Mais alors, pourquoi est-il si important de bouger? Ne serait-ce qu’un peu? Faire du sport permet de réduire le stress, car l’exercice libère des endorphines, ces hormones du bien-être qui procurent une sensation de détente et de satisfaction. Il augmente également notre niveau d’énergie en améliorant la circulation sanguine et l’oxygénation du corps et du cerveau, ce qui aide à lutter contre la fatigue chronique.



Un autre bénéfice essentiel est l'amélioration du sommeil: une activité physique régulière permet de réguler le cycle veille-sommeil et d'en favoriser la qualité. Enfin, bouger régulièrement contribue à un vieillissement plus serein en renforçant les os, en maintenant la souplesse et en améliorant l'équilibre, ce qui limite le risque de chutes et favorise l'autonomie.

Comment s'y mettre concrètement ?

Il est important de commencer petit à petit sans chercher à accomplir un exploit immédiat. Dix minutes de marche par jour constituent déjà un bon point de départ. Associer plaisir et mouvement est également une clé: danser sur sa musique préférée, jouer avec ses enfants ou jardiner sont autant de façons agréables de bouger sans y penser.

Trouver un partenaire, qu'il s'agisse d'un ami, d'un chien ou d'un groupe de marche, permet aussi de renforcer la motivation. Enfin, intégrer l'effort dans son quotidien en prenant les escaliers, en descendant un arrêt de bus plus tôt ou en pratiquant du gainage devant la télévision facilite l'habitude du mouvement. Fixer des objectifs progressifs, comme allonger sa marche quotidienne, puis se lancer dans un 5 km, puis un 10 km, aide à se structurer et à prendre confiance en ses capacités.

Finalement, c'est tellement bon !

L'activité physique est une alliée précieuse pour la santé. Elle renforce le cœur, améliore la respiration, réduit le stress et favorise un sommeil réparateur. Elle est aussi un moteur de confiance en soi. Chaque petite victoire – marcher dix minutes de

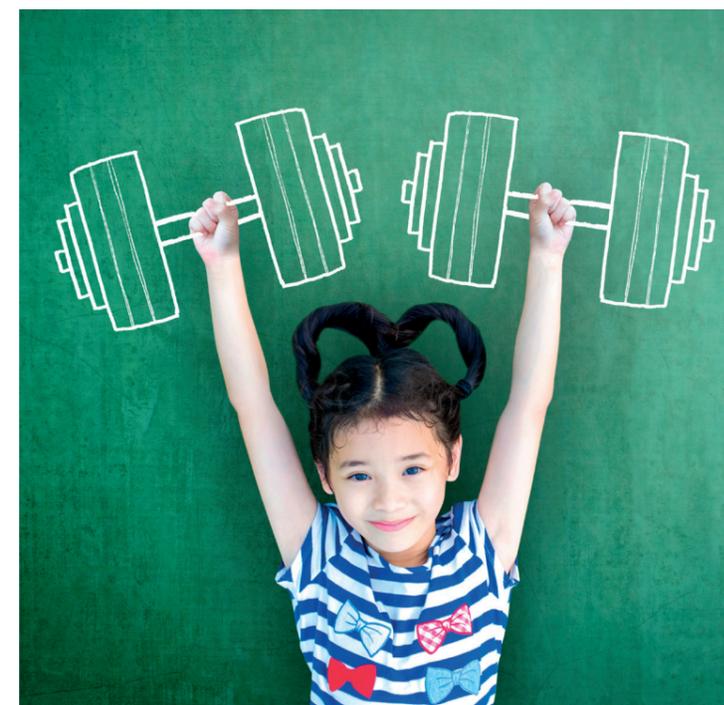
plus, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire quelques étirements le matin – est une preuve que l'on avance, que l'on prend soin de soi.

À force d'intégrer le mouvement dans son quotidien, on y prend goût. Petit à petit, l'effort devient une habitude, puis un plaisir. Marcher dix minutes de plus, essayer une nouvelle activité, ressentir son corps se renforcer... Et si l'on osait aller un peu plus loin ?

Un défi, un challenge personnel, quelque chose qui semblait autrefois hors de portée. Pourquoi pas une course locale, une randonnée plus exigeante ou même un triathlon ?

Ce qui n'était qu'une simple sortie peut devenir une véritable aventure. La natation, le vélo, la course à pied: autant de disciplines que l'on apprend à apprivoiser avec le temps.

Et un jour, presque sans s'en rendre compte, on se surprend à franchir la ligne d'arrivée, fier du chemin parcouru. Parce qu'au fond, tout commence par un premier pas. Et si vous relevez le défi dès aujourd'hui ?



ET POUR LES ENFANTS ATTEINTS D'UN CANCER ?

Pour eux, bouger peut sembler encore plus inaccessible. Fatigue, douleurs, traitements lourds, etc. Pourtant, le sport adapté joue un rôle clé dans leur parcours de soin. L'activité physique, encadrée et mesurée permet de maintenir une mobilité essentielle, d'atténuer certains effets secondaires et d'améliorer leur moral. Des séances de yoga, de natation douce ou simplement des jeux en mouvement les aident à retrouver un peu de liberté dans un corps mis à rude épreuve. Certains hôpitaux proposent même des programmes spécifiques, où l'exercice devient un allié du traitement, un moyen de rester acteur de sa propre santé.

C'est le cas de Lucas, 9 ans, en rémission d'une leucémie. Il ne pouvait plus courir comme avant, mais il a découvert la joie de la danse grâce à un programme adapté. «Avant, je me sentais fatigué tout le temps. Maintenant, quand je bouge, j'ai l'impression d'être plus fort», confie-t-il avec un sourire. Comme lui, d'autres enfants redécouvrent peu à peu leur corps à travers le mouvement, reprenant confiance en eux malgré la maladie.

La Fondation, par le biais de son éducateur spécialisé, organise des activités physiques adaptées pour les enfants malades. Ces activités sont organisées à la Fondation ou au domicile de l'enfant.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil aux experts de la Fondation Kriibskrank Kanner.

Dossier spécial

Quand la maladie bouleverse l'équilibre du couple



“Pour un couple, cette expérience pulvérise tout : les rythmes, les croyances, la place des autres enfants, des grands-parents, le travail et parfois même l'équilibre économique.”

Pour les parents confrontés à la maladie de leur enfant, la vie de couple passe au second plan. Ce bouleversement va redistribuer les cartes de leur vie amoureuse.

« Pour un couple, cette expérience pulvérise tout : les rythmes, les croyances, la place des autres enfants, des grands-parents, le travail et parfois même l'équilibre économique », souligne Isabelle Jordan*, médiateur familial et coach de couple.

Difficile en effet d'en sortir indemnes. Katya Goncalves, psychologue à la Fondatioun Kriibskrank Kanner, constate parfois l'émergence de tensions entre les partenaires.

« Ils n'arrivent pas à se dire les choses, par peur de blesser l'autre ou d'envenimer la situation. ». Et c'est là que peuvent s'installer des non-dits. L'un va avoir besoin d'affection, l'autre va se réfugier dans le travail. L'un va vouloir couvrir de cadeaux son enfant et l'autre va culpabiliser pour la fratrie. Sans parler du déni dans lequel peut se trouver l'un des conjoints à l'annonce de la maladie.





« Il s'agit d'une réaction de régulation du cerveau, qui permet d'intégrer la nouvelle ou l'évènement. Il peut être très mal vécu par celui qui souffre le martyr et qui voit l'autre faire comme si de rien n'était. », explique sur son site Isabelle Jordan.

Des situations qui génèrent de l'incompréhension et de la frustration. « Je leur dis toujours de trouver du temps pour eux et de rompre l'isolement grâce à la famille ou les amis », explique Katya Goncalves. Des éléments extérieurs sont aussi facteurs de cet isolement. Au Luxembourg, le congé pour raison familiale ne peut être pris que par un parent à la fois. « L'un va se consacrer à 100% à son enfant, pendant que l'autre va

repandre un rythme semi-normal et gérer les autres enfants. ». Autre difficulté, l'éloignement. Le service d'oncologie pédiatrique ne permettant pas une prise en charge complète, les familles doivent souvent partir jusqu'à Bruxelles, Nancy, Paris ou Hombourg.

Une gestion du quotidien extrêmement prenante. « Dans ce contexte, les conjoints ne vont faire que se croiser la plupart du temps. », souligne la psychologue. Mais elle tient à nuancer ses propos. « Bien sûr que cela bouleverse l'équilibre du couple, mais ça ne veut pas dire qu'il le divise. Certains se rendent compte que les soucis d'avant n'étaient rien.

En savoir plus

* Article « Comment faire face à la maladie d'un enfant et protéger son couple de cette expérience épouvantable? », www.mediations-paris.fr. Auteure du livre « 10 recettes pour éviter de se séparer »

* Chronique de Jean-François Quessy « Quand la maladie d'un enfant mène à la séparation » 17 février 2014, www.naitreetgrandir.com/fr

« ... Traverser cette épreuve à deux peut renforcer les liens. »

Traverser cette épreuve à deux peut renforcer les liens. ». Jean-François Quessy, thérapeute et parent d'un enfant malade, le raconte sur le site Naitre et Grandir*. « Lorsque deux parents sont confrontés à la maladie de leur petit, ils se découvrent de nouveaux traits de personnalité. Ils apprennent à surmonter ou à assumer leurs faiblesses, tout comme ils se surprennent en se dénichant des forces qu'ils ne se connaissaient pas. Être en couple représente déjà un défi au quotidien. Et je pense qu'aucun couple ne peut être vraiment prêt à affronter la maladie. Nous ne l'étions pas non plus, mais nous avons appris ».



Témoignage de Julie et Caroline



Voici l'histoire de Caroline. Après avoir vaincu un cancer à l'âge de 20 mois, le pire est aujourd'hui derrière elle. Mais le combat, lui, continue. Sa maman nous raconte.

«Ma fille est tombée malade en 2018, à l'âge de 20 mois. Elle est devenue grincheuse, jusqu'à ne plus pouvoir rien faire du tout. Un jour, la crèche nous a alerté et nous l'avons emmenée aux urgences», se rappelle Julia, la maman de Caroline. Les examens montrent une tumeur derrière la tête et une dizaine plus petites tout autour. «Nous étions comme paralysés. Mais les médecins nous ont vite rassurés». Il faut éliminer la plus grosse tumeur,

qui affaiblit et gêne la petite fille. «Cela lui causait une immense pression derrière la tête. Tout s'est bien déroulé, mais elle a dû en subir encore plusieurs pour retirer le reste». Trente-deux jours d'hospitalisation, dont la majorité en soins intensifs.

Le début du parcours du combattant

«Nous étions dans un état de survie. Il ne fallait pas lâcher». Le papa et la maman décident de se relayer un jour sur deux auprès de leur fille pour pouvoir recharger les batteries. Débute ensuite la chimiothérapie. «Cela a été très difficile. Je ne compte plus le nombre de transfusions qu'elle a eues. Au moins une centaine». Si la chimio fait bien son travail, les médecins préconisent une phase de radiothérapie à cause de l'agressivité du cancer. Tous les matins, la petite fille est endormie sous anesthésie générale. «Je mettais une chanson douce, je la prenais

dans mes bras, la berçait et je lui mettais le masque pour l'endormir», raconte la maman encore émue.

«Quelle va-t-être sa vie?»

Cinq ans sont passés aujourd'hui. Une rémission célébrée avec une fête à la maison!

Sauvée, oui. Guérie, c'est un grand mot. Car la maladie a laissé des traces indélébiles, avec lesquelles la petite fille va devoir cohabiter toute sa vie. «Caroline reçoit des injections d'hormones de croissance tous les soirs. Elle est suivie pour sa thyroïde, sa croissance, sa colonne vertébrale, ses yeux (la petite fille a développé une cataracte), sa motricité fine, pour sa peau, pour son audition, par la neurologue pédiatrique et avec son école, nous sommes en train de faire plusieurs bilans», explique sa maman.

La petite fille qui va à l'école, a en effet des difficultés pour écrire, se concentrer et pour apprendre.

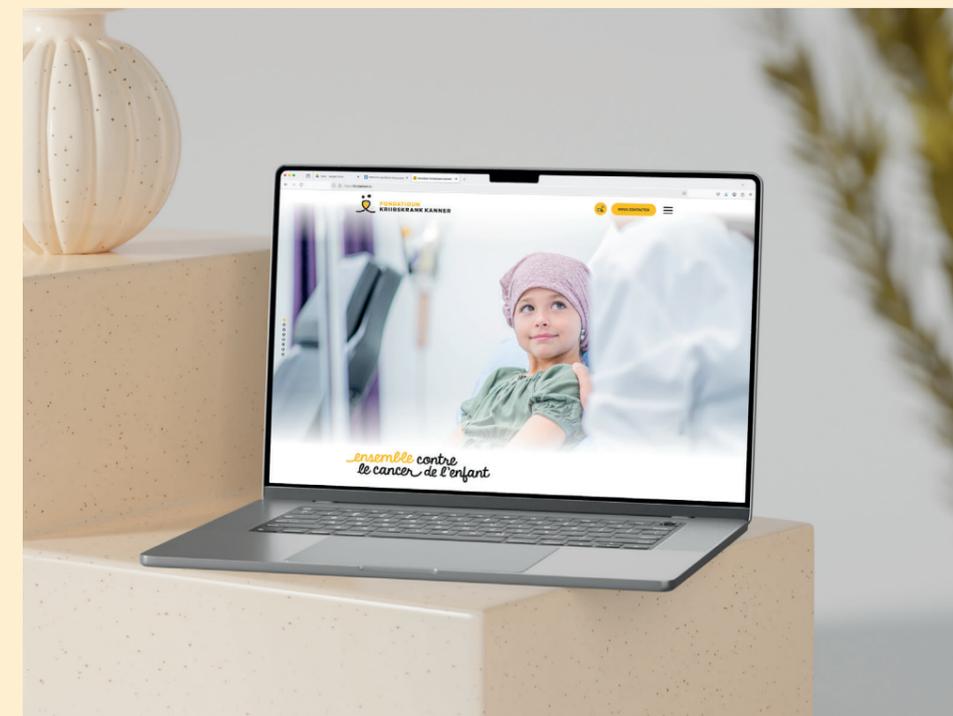
Les défis sont donc encore nombreux et le quotidien pas toujours facile à gérer. «On pense qu'après une rémission tout revient à la normale, mais nous sommes loin d'avoir une vie normale. J'espère que dans le futur, il y aura aussi plus de soutien pour les parents après la maladie. On se sent parfois isolés», souligne Julia. La mère de famille garde tout de même un mental d'acier et veut y croire. «Je me demande parfois quelle va être sa vie, mais je garde en tête ce que nous a dit l'oncologue à l'annonce du cancer: Caroline n'est pas une statistique. Elle aura son propre chemin.»

Un nouveau site internet pour la Fondatioun Kriibskrank Kanner

La Fondatioun Kriibskrank Kanner, acteur majeur du soutien aux enfants atteints d'un cancer et leur famille au Luxembourg depuis plus de 35 ans, est fière de dévoiler son tout nouveau site internet: www.fondatioun.lu

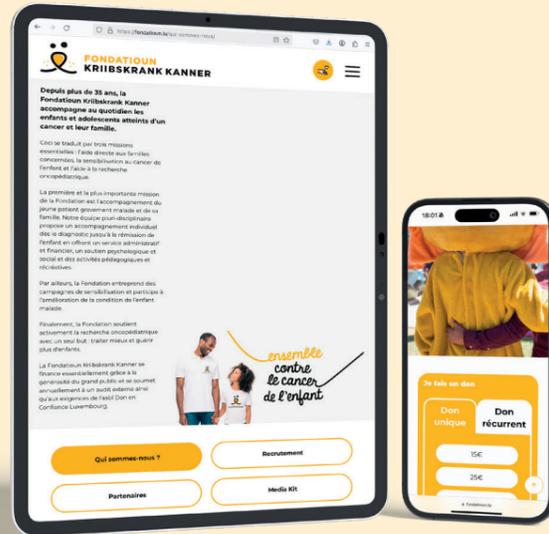
Conçu pour être plus accessible, intuitif et informatif, ce site a pour objectif de mieux répondre aux besoins des familles confrontées à la maladie, tout en renforçant la visibilité des actions de la Fondation et la collecte de dons.

A la fois moderne et fonctionnel, ce nouveau site internet sert de point de contact central pour découvrir les missions de la Fondation, ses services, ses actions de sensibilisation, son conseil d'administration et ses collaborateurs, ses infrastructures mais aussi comment chacun d'entre nous peut soutenir la Fondation.



Vous pouvez notamment en apprendre plus sur les missions de la Fondation, l'aide aux familles, la sensibilisation à la maladie et son impact, ainsi que le soutien à la recherche pour améliorer les traitements contre le cancer pédiatrique.

Dans «nos services», la Fondation nous en dit plus sur sa large gamme de services pour les enfants malades et leurs proches. Cela inclut un soutien psychosocial, administratif, logistique, financier ainsi que des activités pédagogiques et récréatives pour les enfants et leurs familles.



Au travers du site internet, faire un don à la Fondation est maintenant possible de manière unique ou récurrente avec une simplification qui rend la procédure de don extrêmement simple.

En plus des dons financiers, le site propose différentes manières de s'impliquer, telles que le bénévolat, les partenariats ou les legs. Il permet aussi de découvrir des événements

spéciaux et de soutenir la Fondation par des actions concrètes où les visiteurs peuvent aussi créer une page de collecte pour leurs événements personnels afin de mobiliser leur entourage à la cause du cancer pédiatrique..

Que vous soyez un particulier, une entreprise ou un partenaire institutionnel, ce site est aussi conçu pour vous offrir une multitude de

possibilités afin de soutenir les enfants atteints d'un cancer et leur famille. Si vous désirez en savoir plus sur la Fondation, le site www.fondatioun.lu est un outil complet et accessible à consulter sans délai.



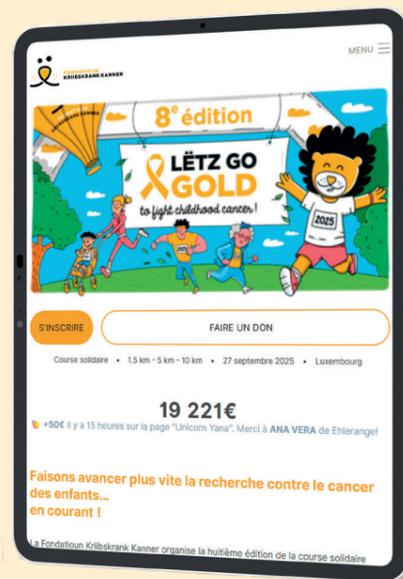
Lancement de la plateforme LËTZ GO GOLD 2025

Dans le cadre de sa mission d'aide à la recherche, la Fondatioun Kribskrank Kanner vient de lancer sa page de collecte pour la 8^e édition de la course solidaire LËTZ GO GOLD qui aura lieu le samedi 27 septembre. L'occasion pour chacun d'entre nous d'être actif dans le soutien à la recherche contre le cancer pédiatrique.

Trouver de nouveaux médicaments et améliorer ceux qui existent pour combattre les cancers de l'enfant et ses séquelles, est l'objectif de la course LËTZ GO GOLD.



Pour battre le record de dons de l'année passée, c'est dès maintenant qu'il faut s'inscrire sur www.letzgold.lu



Lucie, 8 ans, atteinte de leucémie

Lucie
 ⚡ LUTTE,
 ❤️ VIT,
 ☀️ RÊVE.

Lydie
 🍷 AIME,
 ☁️ SE BAT,
 💎 PROTÈGE.



Lydie, maman de Zoé, 9 ans, atteinte d'une tumeur cérébrale

FONDATIOUN KRIIBSKRANK KANNER

Nous soutenons les enfants atteints de cancer, aidons leur famille et faisons avancer la recherche.

Et vous ?
 🚀 AGISSEZ,
 🤝 SOUTENEZ,
 📬 DONNEZ.

Faites votre don via notre site www.fondatioun.lu

Santé, environnement et enfants: un équilibre en danger

La santé humaine et l'environnement sont inextricablement liés. Pourtant, chaque année, le Luxembourg atteint plus tôt que tout autre pays européen son « jour du dépassement », marquant ainsi l'épuisement des ressources naturelles que la Terre peut renouveler en un an.

En 2025, l'Overshoot Day (jour du dépassement, en français) est tombé dès le 17 février selon Greenpeace et Médecins Sans Frontières. Cette situation révèle une empreinte écologique excessive, dont les conséquences ne se limitent pas à la nature : elles impactent directement notre santé, en particulier celle des enfants.

Une étude récente du Luxembourg Institute of Health (LIH), co-financée par la Fondatioun Kriibskrank Kanner et dirigée par le Dr Brice M.R. Appenzeller, a mis en évidence la présence de nombreuses substances chimiques dans l'organisme des enfants luxembourgeois. Menée sur 256 enfants de moins de 13 ans, elle a révélé la présence de 153 composés chimiques dans des échantillons de cheveux.

En moyenne, chaque enfant est exposé à 61 substances différentes, parmi lesquelles des pesticides, des bisphénols et des polluants organiques persistants. « Certains de ces composés sont systématiquement détectés, notamment les perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A, connu pour son impact sur le développement hormonal », souligne Brice Appenzeller. Alarmant, non ?



Un impact direct sur la santé des enfants

Ces expositions dépendent de divers facteurs comme l'alimentation, le lieu de vie, les matériaux de construction et la proximité des sources de pollution. Selon le chercheur luxembourgeois, les enfants consommant majoritairement des aliments biologiques sont moins exposés. Par exemple, les fruits et légumes non biologiques sont souvent traités avec des pesticides comme le chlorpyrifos, tandis que certains emballages alimentaires, notamment en plastique, libèrent du bisphénol A.

Tout cela est loin d'être anodin pour la santé humaine à court, moyen et long terme. La présence de ces substances chimiques dans notre corps est associée à des problèmes de développement neurologique, des perturbations endocriniennes, des troubles respiratoires et même un risque accru de cancers infantiles. Face à cette réalité, il est urgent d'agir.

Pour limiter ces risques, chacun peut prendre des mesures simples. Il est préférable de choisir des produits exempts de substances toxiques, qu'il s'agisse de cosmétiques, de produits ménagers ou de matériaux de construction. Une alimentation biologique, pauvre en produits ultra-transformés, réduit l'ingestion de pesticides et d'additifs controversés. Préférer également les emballages en verre, réutilisables, plutôt que ceux en plastique peut réduire les expositions au bisphénol A, par exemple. Enfin, aérer régulièrement les espaces de vie permet d'évacuer les polluants intérieurs, souvent issus des meubles, des peintures et des revêtements.

Une responsabilité collective

L'étude de Brice M.R. Appenzeller et Alba Iglesias-Gonzalez met en évidence l'importance d'une approche intégrée de la santé environnementale. Elle démontre que l'analyse des matrices biologiques, telles que les cheveux, permet d'obtenir une





vision globale et moins influencée par les variations à court terme des expositions. Ce type de biomonitoring étendu offre un aperçu précis des substances chimiques auxquelles les individus sont exposés et des facteurs influençant cette exposition, notamment l'environnement immédiat, l'alimentation et les modes de vie.

Cette approche souligne la nécessité d'une action collective, au-delà des mesures individuelles. Les décideurs publics doivent renforcer la réglementation sur les produits chimiques, améliorer la qualité de l'air et de l'eau, et encadrer plus strictement l'usage des plastiques et des perturbateurs endocriniens. « Il ne s'agit pas seulement de réduire les expositions individuelles, mais aussi d'agir sur les politiques publiques: améliorer la qualité de l'air et de l'eau, limiter l'usage des plastiques contenant des perturbateurs endocriniens et encadrer plus strictement les substances utilisées dans l'industrie agroalimentaire et textile », estiment les deux chercheurs luxembourgeois.

L'heure est à l'action

De nombreuses initiatives existent déjà, comme la réglementation européenne REACH sur les substances chimiques ou les programmes de surveillance des contaminants dans les aliments. En 2023, l'Union européenne a également renforcé la restriction de plusieurs substances classées comme perturbateurs endocriniens, notamment certains phtalates et PFAS (aussi appelés polluants éternels qui sont utilisés pour leurs propriétés anti-adhésives, imperméabilisantes et résistantes aux hautes températures).

Ce type de législation illustre l'évolution progressive des politiques publiques vers une meilleure protection des citoyens contre l'exposition aux polluants chimiques. Cependant, cette dynamique positive contraste avec certaines décisions controversées, comme le renouvellement de l'autorisation du glyphosate pour dix ans par la Commission européenne en novembre 2023, malgré les inquiétudes soulevées par

de nombreux scientifiques et organisations environnementales. Ce recul met en évidence les tensions entre intérêts économiques et impératifs de santé publique.

Dans un monde où les effets du changement climatique et de la pollution sont de plus en plus visibles, il est urgent de réaffirmer que la protection de la planète est indissociable de la protection de la santé humaine. En intégrant cette vérité dans nos actions, nous pourrions construire un avenir durable pour les générations futures.

Le chiffre

3 000

Les extrapolations menées par Brice Appenzeller et Alba Iglesias-Gonzalez, dans une étude publiée au début de cette année, sur la base de données de biomonitoring permettent d'estimer le nombre de substances auxquelles un individu pourrait être exposé au cours de sa vie.

Si l'on considère la possibilité d'une exposition aux 5 000 substances les plus couramment utilisées, les extrapolations conduisent à des valeurs hautes (environ 3 000) et basses (plus de 200), selon l'approche. « La vérité se situe donc quelque-part entre ces valeurs », estiment les scientifiques luxembourgeois.

Ces chiffres mettent en lumière l'ampleur encore méconnue de l'ensemble des substances chimiques auxquelles une personne est exposée tout au long de sa vie et la nécessité d'adopter des méthodologies plus globales pour mieux comprendre ces risques.

Une attention particulière pour les enfants atteints de cancer

Les enfants atteints d'un cancer ou en rémission sont particulièrement vulnérables aux agressions extérieures, notamment aux substances chimiques et aux polluants environnementaux.

Leur organisme, déjà fragilisé par la maladie et les traitements lourds, nécessite une attention accrue en matière de nutrition et d'hygiène de vie.

Une alimentation riche en nutriments essentiels contribue à renforcer leur système immunitaire et à améliorer leur récupération. Les professionnels de la santé recommandent de privilégier les aliments dits « bio » et peu transformés afin de limiter l'exposition aux pesticides et aux additifs.

Manger des fruits et légumes frais apporte des antioxydants qui aident l'organisme à se défendre. Les protéines de qualité, comme le poisson, les viandes maigres et les légumineuses, sont aussi essentielles. Elles favorisent la reconstruction des cellules et aident le corps à récupérer.

Il est tout aussi important d'éviter les toxines et les substances nocives. Le tabac et le vapotage sont particulièrement dangereux, car ils affaiblissent l'organisme et réduisent sa capacité à se défendre contre les maladies.

L'exposition aux plastiques contenant du bisphénol A et aux perturbateurs endocriniens doit être réduite au maximum, tout comme l'utilisation de produits d'hygiène et de soin contenant des substances chimiques agressives.

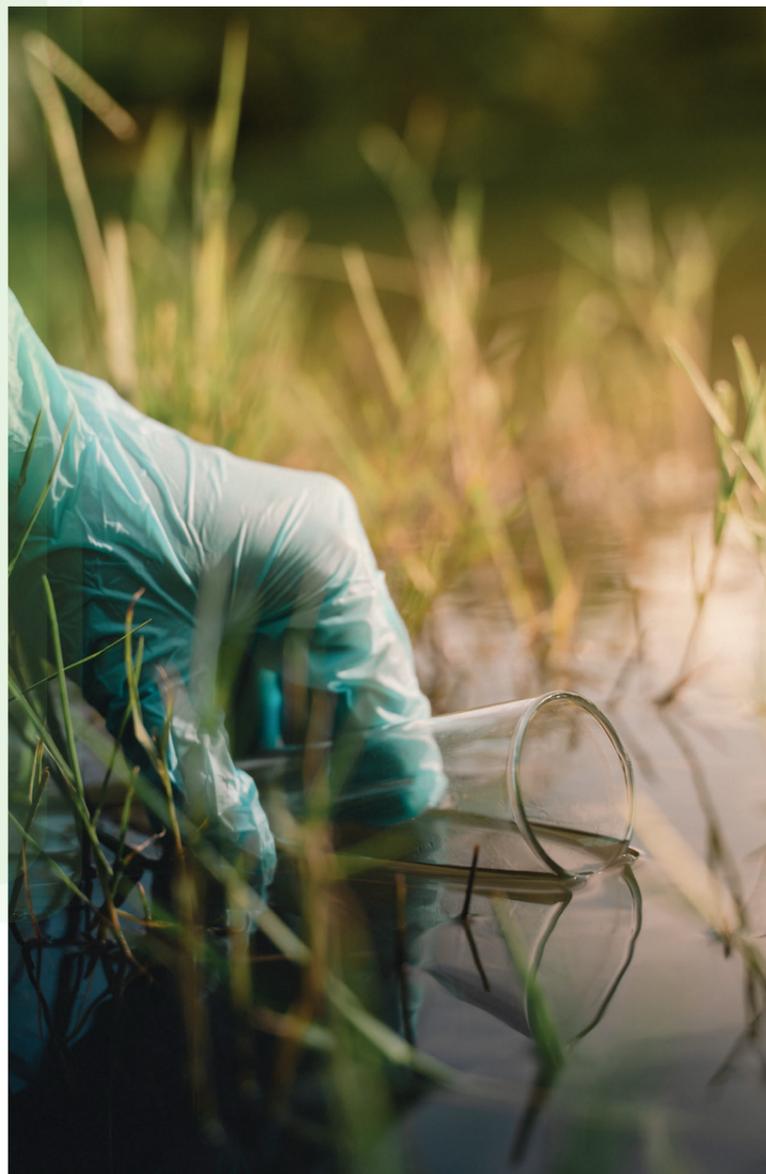


DR BRICE M.R. APPENZELLER EN BREF

Le Dr Brice M.R. Appenzeller est fondateur et responsable de la Human Biomonitoring Research Unit (HBRU) au Luxembourg Institute of Health (LIH), ainsi que professeur associé à l'Université du Luxembourg. Titulaire d'un doctorat en Biologie-Santé-Environnement de la Faculté de pharmacie de Nancy (France) en 2002, il débute sa carrière en toxicologie clinique et médico-légale.

En 2008, il crée l'HBRU et oriente ses recherches vers le biomonitoring de l'exposition humaine aux polluants environnementaux, tels que les pesticides, les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les perturbateurs endocriniens, ainsi que sur leurs effets sur la santé. Il s'intéresse également aux mécanismes d'incorporation des substances chimiques dans les cheveux et à l'analyse hormonale capillaire pour étudier les perturbations hormonales.

Auteur de plus de 90 publications scientifiques, dont 45 axées sur l'analyse capillaire, le Dr Brice Appenzeller est aussi expert auprès de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) en France et ancien membre du conseil scientifique du ministère français de l'Agriculture. Membre de la Society of Hair Testing (SoHT) depuis 2007 et investit au sein de son conseil d'administration depuis 2012, il œuvre pour la reconnaissance de l'analyse capillaire comme outil de biomonitoring de l'exposition aux polluants.



FONDATIOUN
KRIIBSKRANK KANNER

s'engage pour une

Génération
SANS TABAC

au Luxembourg en 2040

Grandir sans fumée !



generationsanstabac.lu



Rencontre avec Maria

l'aide ménagère de la Fondation

1/ Bonjour Maria Galarza, «Galarza» c'est de quelle origine ?

C'est d'origine espagnole mais je suis équatorienne. Je parle d'ailleurs le « quechua », qui a le statut de langue officielle au Pérou où il est le plus répandu, mais la langue est également présente dans le sud de la Colombie, dans le nord de l'Argentine, en Bolivie et en Équateur d'où je viens.

Quand je retourne dans mon pays, je reparle cette langue même s'il y a beaucoup de dialectes. Je viens de Loja, une petite ville d'Equateur dans la montagne où il fait chaud toute l'année, 30 degrés. Elle est située dans le sud du pays, à 430 km au sud de Quito. Et j'aime y retourner.

2/ Maria, pourriez-vous me dire comment vous êtes arrivée à la Fondation ?

Je suis d'abord allée à l'université en Équateur en administration et commerce mais j'ai dû arrêter mes études à cause de mon mari argentin qui préférait que je reste à la maison. Après son retour en Argentine sans moi, j'ai été obligée de continuer à travailler. Mais chez moi, on a du travail pour la journée, pas pour la vie. On vit au jour le jour. Alors il m'a fallu prendre une décision pour que

mes deux enfants et ma famille aient une meilleure vie que la mienne. Je suis partie en Espagne, sans papier pour chercher du travail. Au début, j'ai travaillé comme femme de ménage et j'envoyais l'argent à ma maman qui s'occupait de mes enfants. J'avais une amie qui était au Luxembourg et à qui j'ai demandé si elle ne pouvait pas me trouver un travail pour gagner un peu mieux ma vie. Je suis donc arrivée au Luxembourg pour travailler comme femme de ménage dans une famille. Je faisais tout, du lundi au samedi et mon seul jour de repos était le dimanche. Avec mon amie et sa fille, nous nous faisions plaisir en commandant une pizza et une salade pour trois. Les années sont passées. Je ne pouvais pas retourner à Loja sans papier. Heureusement, je pouvais téléphoner à ma famille dans les cabines à carte à l'époque.

Un dimanche, en sortie avec mon amie et sa fille, j'ai rencontré un Luxembourgeois qui nous a invité à venir cuisiner des spécialités équatoriennes à l'occasion d'une fête qu'il organisait. Tous les dimanches, nous sommes revenues cuisiner. C'est un peu grâce à ça que j'ai pu démontrer que je résidais au Luxembourg depuis plus de 4 ans, condition nécessaire pour obtenir des papiers. La famille chez qui je travaillais les autres jours de la semaine n'avait jamais voulu prouver que j'étais bien chez

eux. Rien n'est facile mais grâce à mes papiers, j'ai pu trouver du travail officiellement.

Un jour, j'ai dû remplacer une collègue dans une maison et ce remplacement m'a permis de rencontrer des responsables de la Fondatioun Kriibskrank Kanner. La Fondation cherchait une aide familiale et le poste me correspondait. J'ai alors rencontré beaucoup de familles qui étaient soutenues par la Fondation et j'ai découvert cette terrible épreuve qu'est le cancer de l'enfant.

3/ Quelles sont vos missions quotidiennes ?

Mon travail, c'est faire le ménage avant tout. Et ça me tient à cœur qu'il soit bien fait. Je commence toujours par la chambre du petit ou de la petite. Je suis parfois seule, parfois en présence de la famille. Il m'arrive alors de parler ou plutôt d'écouter la maman ou le papa. J'ai pu développer aussi des liens avec eux pendant toutes ces années.

Il m'est arrivé aussi de revoir des enfants pendant le Summerfest à la Fondation, des enfants qui étaient devenus grands et que je n'avais plus revus depuis longtemps. C'était beaucoup d'émotions pour moi de les savoir guéris.

4/ Quelles sont les qualités indispensables pour être une aide familiale ?

Il faut être courageuse et rigoureuse. Il faut aussi être capable quand on travaille à la Fondation de faire son travail dans un mélange d'émotions. On rentre dans l'intimité des familles, avec des moments difficiles à gérer à cause de la maladie de leur enfant. Ce n'est pas facile mais je dois rester toujours à l'écoute et effectuer mon travail de manière sereine. C'est aussi important pour les familles. Je pense être très empathique. Il faut savoir aussi être discrète si les familles vous parlent, sans juger. Être discrète et respectueuse de leur intimité.

"Savoir que la famille rentre dans une maison propre me donne la satisfaction de les savoir dans de bonnes conditions de sérénité pour se retrouver."

Savoir que la famille rentre dans une maison propre me donne la satisfaction de les savoir dans de bonnes conditions de sérénité pour se retrouver.

5/ Y a-t-il un moment dans votre carrière qui vous a particulièrement marqué ?

Oui, c'est encore difficile pour moi d'en parler. Une petite fille en fin de vie à l'hôpital a demandé à me revoir avant de partir. Je faisais vraiment partie de la famille ce jour-là et ça m'a beaucoup touchée.

J'ai une pensée pour ses parents et pour elle.

6/ Être proche des familles au plus près dans leur quotidien, est-ce difficile ?

Pas spécialement. Je sais m'adapter à leur rythme. Je suis heureuse quand elles reconnaissent l'utilité de mon travail pour leur bien-être.

7/ Comment faites-vous pour garder votre posture de professionnel alors que vous entrez dans l'intimité des familles ?

Si les familles veulent me parler et que je sens qu'elles ont vraiment besoin d'aide, je les oriente vers les psychologues de la Fondation. Je peux être une confidente mais je suis professionnelle. Mon métier est aide familiale et j'ai toujours su mettre les limites nécessaires pour le bien des familles.

8/ Quels sont les côtés les plus difficiles de votre métier ?

Je suis parfois en présence des enfants malades et je me suis sentie souvent impuissante pour qu'ils aillent mieux. La vie de couple n'est pas facile non plus quand la maladie rentre dans la famille. Être au milieu de tout ça même si je sais faire la part des choses n'a pas toujours été évident. J'ai vraiment du respect pour leur courage.

9/ Qu'avez-vous appris depuis que vous êtes à la Fondation ?

Que la vie est fragile et qu'elle l'est encore plus quand la maladie touche les enfants. Aider les autres est sans doute ce que j'aime faire le plus. Je suis contente d'avoir travaillé dur pour voir mes propres enfants grandir et réussir.

10/ Maria, qu'est-il resté de la petite fille que vous étiez ?

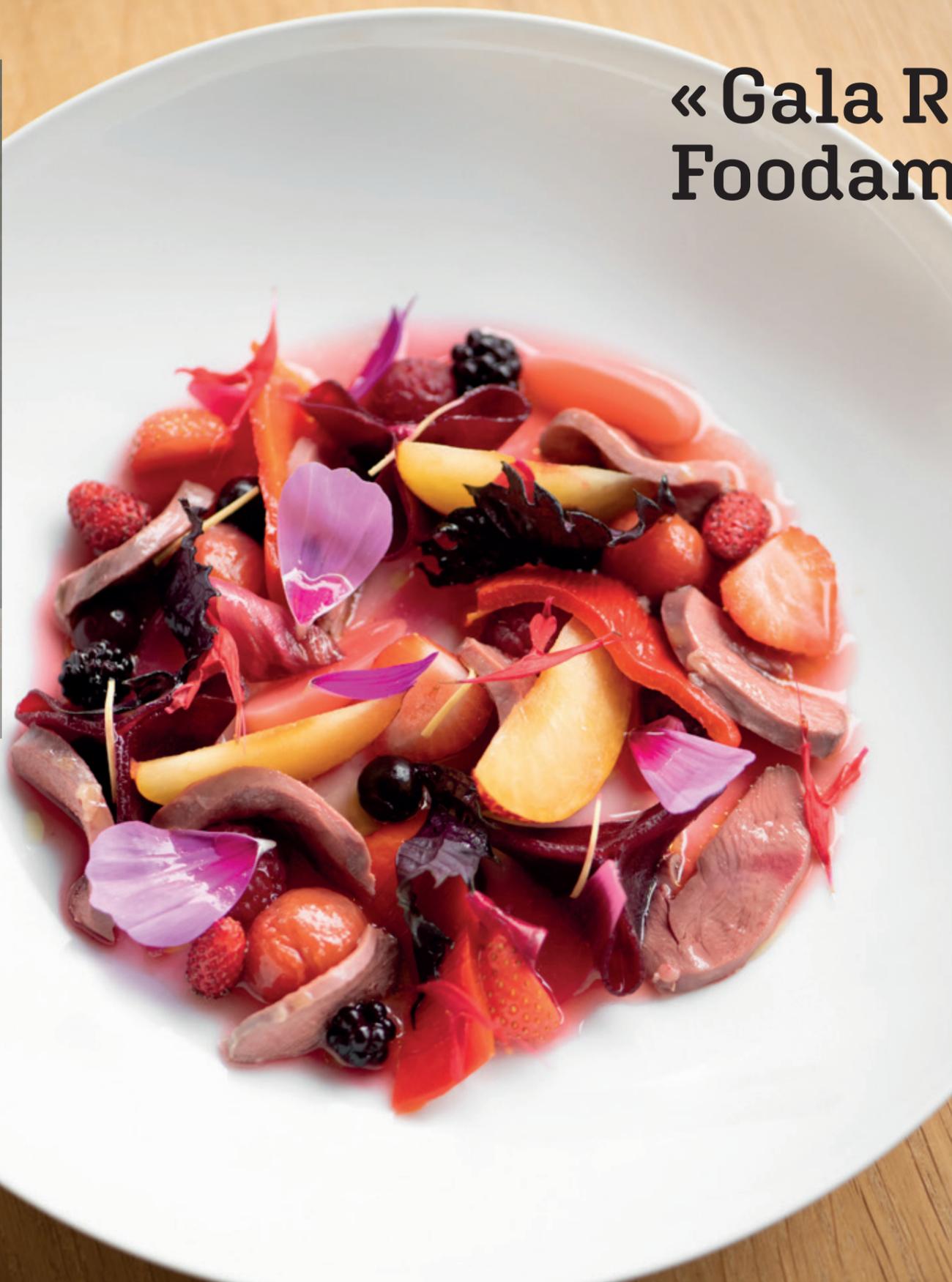
Toute ma vie je voulais sortir de mon pays pour que ma famille soit bien. J'ai commencé à travailler dès l'âge de 8 ans. Aujourd'hui je suis fière de mon parcours et je suis heureuse de pouvoir enfin profiter de la vie pour moi. Bientôt en retraite, je veux voyager et revoir des amis que je n'ai plus vu depuis tant d'années.

Merci Maria.

Le Conseil d'administration et la direction tiennent à remercier infiniment Maria pour le travail qu'elle a presté toutes ces années pour la Fondation. Son professionnalisme et sa gentillesse vis-à-vis des familles ont contribué à alléger les charges qui pèsent sur ces familles d'enfants malades. Ils lui souhaitent une retraite bien méritée, en pleine santé et entourée de sa famille et de ses amis.



« Gala Royal Foodamental »



Un dîner de gala en présence de Michel Troisgros, élu Meilleur Chef du Monde !

Foodamental est une association professionnelle promotionnant la belle restauration du Grand-Duché de Luxembourg selon trois fondements : le Respect, l'Inspiration et le Naturel.

À l'occasion du 5e anniversaire de l'association Foodamental, un dîner de gala caritatif se tiendra à l'Hôtel Le Royal le 6 octobre prochain, en présence d'un invité de prestige : Michel Troisgros, élu Meilleur Chef du Monde en 2017 et figure incontournable de la gastronomie contemporaine.

Foodamental rassemble aujourd'hui 20 chefs issus des établissements les plus renommés du Luxembourg, unis par leur engagement à promouvoir l'excellence culinaire du Grand-Duché. Ce gala en soutien à la Fondatioun Kriibskrank Kanner s'inscrit pleinement dans cette démarche, portée par des valeurs communes de solidarité et de générosité.

Lors de cette soirée d'exception, le talent des chefs s'exprimera dans chaque assiette, offrant aux convives une expérience gastronomique unique. En point d'orgue, Michel Troisgros réalisera l'entrée froide, son emblématique création Le Rouge aux Lèvres. Bien plus qu'un simple dîner, cet événement sera une opportunité de contribuer à soutenir la Fondation dans son travail d'accompagnement des familles des enfants touchés par la maladie.

Pour en savoir plus ou vous inscrire, veuillez écrire à info@foodamental.lu

**FOODA
MENTAL**
RESPECT | INSPIRATION | NATUREL

Le ROYAL
HOTELS & RESORTS - LUXEMBOURG
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

Doris Lodea, photographe bénévole



Professeur d'anglais et de français, bénévole à la Fondatioun Kribskrank Kanner.

1/ Bonjour Doris, tu viens de Sibiu en Roumanie — est-ce qu'il y a une lumière, un bruit ou une odeur de là-bas qui te revient parfois quand tu photographies ici, au Luxembourg ?

Bonjour, en effet, j'ai grandi à Sibiu, ma ville natale en Roumanie et j'y retourne souvent. Mon enfance a été bercée par les sorties en nature, comme la chasse aux trésors imaginaires dans la forêt derrière ma maison, accompagnée par les bruits, les odeurs et la lumière que chaque saison y apportait. Passionnée de balades et randonnées en pleine

nature, les sorties au Luxembourg réveillent parfois les souvenirs de ce lien précoce avec les petits miracles de la nature, et que j'essaie d'immortaliser des fois dans mes photos.

2/ Peux-tu nous parler de ce qui t'a amenée à faire du bénévolat à la Fondatioun Kribskrank Kanner ?

En 2011, j'ai participé pour la première fois à l'évènement caritatif cycliste organisé par l'association Global Biking Initiative (gbi-event.org) lors duquel des participants de tous les coins du monde se réunissent et pédalent pendant une semaine en parcourant plusieurs pays. Avant l'évènement, une collecte de fonds est réalisée dans chaque pays pour soutenir une cause locale, et en tant que représentante du Luxembourg, mon choix s'est dirigé vers la Fondatioun Kribskrank Kanner. Mon tout premier travail en Roumanie a

été celui de Communication Manager pour une fondation qui soutenait les enfants abandonnés, expérience qui a laissé en moi un « soft spot » pour le travail avec les enfants dans le besoin. J'ai été très impressionnée par le dévouement des employés et des bénévoles de la Fondation, et je suis contente d'y contribuer un petit peu chaque année. Au mois de juin, je participerai pour la 12^e fois à un tel évènement international et j'espère recevoir encore du soutien de la part de mes amis et connaissances qui contribuent en faisant des dons à la Fondation. Quant au bénévolat, cela est survenu naturellement suite à ce premier contact. Il y a des années, j'ai participé à un cours photo, suite auquel un petit groupe de participants ont créé le Collectif Reflex ; on a même organisé quelques expositions de photos. Quand la Fondation a lancé la course solidaire LËTZ GO GOLD, j'ai



embarqué mes amis photographes dans l'aventure car on avait besoin de plusieurs personnes qui pouvaient prendre des photos sur le parcours de l'évènement, photos que les participants peuvent retrouver sur le site de l'évènement. C'est juste un petit apport à la cause, et je suis très reconnaissante à mes amis qui donnent de leur temps et de leur talent pour offrir des souvenirs aux participants à la course.

3/ Qu'est-ce que le bénévolat a changé en toi que tu ne soupçonnerais pas au départ ?

Chaque fois que j'entre en contact avec les bénéficiaires de la Fondation, je réalise combien il est important de relativiser. Face au courage des enfants et de leur famille, je suis comblée par un sentiment d'humilité et j'éprouve encore plus de gratitude pour ce que la vie m'offre. Et puis, j'ai aussi compris que certaines de mes photos sont vraiment appréciées par les gens qui s'y retrouvent, et dans lesquelles j'ai eu la chance de surprendre un moment de complicité ou d'émotion. Le regard complice et de grands sourires entre un papa et sa fille, en train de courir pour une bonne cause, ont donné naissance à une très belle photo pour laquelle le père en question m'a remerciée. Je ne m'y attendais pas, mais voilà un exemple qui me montre combien les petites choses peuvent compter.

4/ Poldi, la mascotte de la Fondation m'a dit que tu aimais beaucoup faire du vélo — qu'est-ce que cette passion t'apporte au quotidien, et est-ce qu'elle influence aussi ta manière de voir ton travail de photographe ?

Poldi a bien raison, et d'ailleurs je pense qu'il a remarqué que le vélo m'accompagne aussi pendant mon travail de bénévole photographe lors de la course solidaire dans la forêt où j'essaie de suivre les coureurs et les photographier sur le trajet. Le Luxembourg est un pays où faire du vélo est devenu une passion car j'adore découvrir de nouveaux paysages tout en utilisant l'énergie du corps, qui semble se ressourcer en même temps grâce à la beauté qu'il découvre. Faire du vélo est beaucoup plus qu'une activité sportive pour moi, c'est un moyen de me laisser envahir par les couleurs, les parfums, les vues, les sons de chaque paysage que je parcours en vitesse. Il m'arrive d'être tellement captivée par ce qui m'entoure, que j'ai l'impression d'être portée par une

"Face au courage des enfants et de leur famille, je suis comblée par un sentiment d'humilité et j'éprouve encore plus de gratitude pour ce que la vie m'offre"

énergie sans effort, et quelquefois c'est comme une méditation en mouvement. Ce sont des moments que j'aimerais bien capturer dans des photos, mais qui restent sur ma rétine et dans ma mémoire. Je ne sais pas si le plaisir de faire du vélo se retrouve dans ma manière de photographier, mais je sais que ce qu'ils ont en commun est le plaisir de se « fondre » dans la nature et d'en surprendre les détails.

5/ Si tu pouvais capturer un seul instant de ta vie dans une photo parfaite, ce serait lequel ?

Oh mais il est très difficile d'en trouver un seul... Ma grande passion sont les voyages et nombreux ont été les moments où j'ai senti mon cœur se remplir d'une joie extrême à la vue de paysages à couper le souffle et devant lesquels les caméras restent impuissantes. Il y a plein de moments qui me viennent en tête, mais pour en nommer un, ce serait, par exemple, l'expérience en deltaplane au-dessus de Rio de Janeiro au Brésil. Se lancer et se laisser porter par les courants d'air tout en admirant la beauté de l'océan, des plages, des forêts qui entourent la ville... c'est le comble de la liberté et peut-être l'expérience qui se rapproche le plus de celle d'être un oiseau, ou un papillon, mon symbole préféré de beauté et de liberté.

6/ Y a-t-il une photo que tu n'as jamais prise mais que tu portes toujours en toi ?

Il y en a plusieurs, et quand je parle du plaisir d'être à vélo, l'image qui me vient souvent à l'esprit est celle où je suis sur une route en Champagne en traversant un champ de coquelicots. Quel bonheur !

7/ Tu es à la fois photographe, prof de français et d'anglais, et bénévole... est-ce que tu ressens un lien secret entre les mots et les images ?

Oui, la poésie. Certains moments immortalisés (ou non) dans des images peuvent donner naissance à des enchaînements de mots dans ma tête qu'on pourrait nommer de la poésie. Et cela reste dans mon esprit, tout comme certaines images, jamais capturées par la caméra ;-).



Merci Doris pour ta spontanéité et ton engagement ! A très vite pour de nouvelles photos remplies de poésie.

Hello Kid!



Complète le sudoku

Règles:

Remplir la grille avec les chiffres de 1 à 9

Aucun chiffre ne doit se répéter dans:

Une même ligne

Une même colonne

Un même carré 3x3

		5		2	4		1	3
		6		3	1			
		1		8	9	5		7
1	6			9	7			5
7	5	8	3					9
		9	8		5			
5		7		6		3	2	4
	1		4	5		9	7	
	4	3			2			

6	4	3	9	7	2	1	5	8
8	1	2	4	5	3	9	7	6
5	9	7	1	6	8	3	2	4
3	2	9	8	4	5	7	6	1
7	5	8	3	1	6	4	9	2
1	6	4	2	9	7	8	3	5
2	3	1	6	8	9	5	4	7
4	7	6	5	3	1	2	8	9
9	8	5	7	2	4	6	1	3

Relie tous les points dans l'ordre pour terminer le dessin !





27 Septembre 2025 | Samedi matin | LUXEMBOURG

COURSE SOLIDAIRE CONTRE LE CANCER DE L'ENFANT

Inscription sur www.letzgogold.lu



Partenaires Gold

