

Fondatioun' Mag

LE MAGAZINE DE LA FONDATIOUN KRIIBSKRANK KANNER

N°2 - SEPTEMBRE 2025

FOCUS

Bonne nuit, bonne journée

SANTÉ

Écrans, alcool, tabac :
parler de prévention
sans culpabiliser

DOSSIER SPÉCIAL

Histoires de résilience

TÉMOIGNAGE

Anaïs et Sylvain,
parents de Victor

Éditorial



Tisser du courage, cultiver l'espoir

Il y a des mots que l'on n'aimerait jamais avoir à prononcer. Cancer, chimiothérapie, rechute... Et pourtant, ce sont des mots que nous apprenons à apprivoiser, jour après jour, aux côtés des enfants malades et de leur famille. Non pas pour les banaliser, mais pour leur opposer d'autres mots : écoute, accompagnement, solidarité, et surtout... vie.

Dans ce deuxième numéro du Fondatioun'Mag sous cette nouvelle mouture, vous découvrirez des histoires de résilience — parfois dures, souvent bouleversantes, mais toujours éclairées par une lumière intérieure qui ne s'éteint pas. Celle d'un petit garçon qui envoie balader ses parents pour savourer un moment seul avec sa grande sœur. Celle d'une maman qui, au milieu du chaos, retrouve la paix dans une respiration calme. Celle de familles entières qui apprennent à reconstruire un quotidien, un sens, malgré tout.

La maladie ne se combat pas uniquement avec des médicaments. Elle se combat aussi avec une attention constante à ce qui fait tenir debout : un bon sommeil, une oreille bienveillante, un toucher rassurant, un environnement digne. C'est là que notre engagement prend tout son sens.

À la Fondation, nous croyons que chaque geste compte. Une séance de massage pour apaiser un corps meurtri. Une écoute sans jugement face à une difficulté bien présente. Une action solidaire, comme un rallye de voitures, pour dessiner des sourires. Et derrière chaque action, il y a vous. Donateurs, partenaires, bénévoles, lecteurs : sans vous, rien de tout cela ne serait possible. Et parfois, une commune entière se mobilise par le biais de son bourgmestre, Monsieur Pundel.

Alors, à l'heure où notre société file à toute vitesse, n'oublions pas l'essentiel : ralentir, regarder, et tendre la main. Parce que dans chaque jour, même les plus sombres, il peut y avoir une étincelle. Une victoire silencieuse. Une lueur d'espoir.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Pierre Dochen
Directeur



12

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 – Les Mains Câlines -
Drive for miles

Éditeur responsable :

Fondatioun Kriibskrank Kanner

Graphisme et mise en page :

Repères Communication

Impression : Imprimerie Centrale**Nombre d'exemplaires :** 4.000**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.letzgogold.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

Sommaire



4 FOCUS

Bonne nuit, bonne journée :
mieux dormir pour mieux vivre

8 SANTÉ

Écrans, alcool, tabac :
parler de prévention sans culpabiliser

12 DOSSIER SPÉCIAL

Histoires de résilience
Où trouver les ressources pour
continuer à avancer ?

16 TÉMOIGNAGE

d'Anaïs et Sylvain, les parents de Victor

18 CONSOMMATION

Effets secondaires et conséquences :
et si l'essentiel était ce qu'on ne voit pas ?

24 DÉCOUVERTE

Les Mains Câlines

26 EVENT

On a Good Ride®,
un rallye solidaire sur les
routes du Grand-Duché !

28 RENCONTRE

avec le Dr Catherine Boisanté
Cancer : la grande inégalité entre les adultes et les enfants

30 PARTENARIAT

Nico Pundel, bourgmestre de Strassen

34 Hello Kids!



18



24

Focus

Bonne nuit, bonne journée : mieux dormir pour mieux vivre

Fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire... et si tout commençait pendant la nuit ?

Le sommeil est un pilier souvent négligé de notre santé, et pourtant essentiel à notre bien-être quotidien. Enfants comme adultes, nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Mais encore faut-il que ce sommeil soit réparateur.

Les troubles du sommeil — insomnies, éveils nocturnes, sommeil non réparateur, apnées du sommeil — touchent une part croissante de la population, à cause du stress, de la surcharge mentale, des écrans et du bruit urbain. Leurs conséquences





sont concrètes: irritabilité, baisse de concentration, perte de mémoire, fragilité émotionnelle. À long terme, ces troubles peuvent favoriser des pathologies cardiovasculaires ou dépressives. Une insomnie chronique accroît aussi les risques d'accidents, d'absentéisme et réduit la qualité de vie dans son ensemble.

C'est pourquoi, au Centre hospitalier de Luxembourg (CHL), on estime que «dormir est une compétence à réapprendre». Une idée simple, mais puissante, qui reflète une réalité de plus en plus partagée dans le monde médical.

Des gestes simples pour réapprendre à dormir

Au CHL, le Laboratoire du sommeil, situé au rez-de-chaussée de la KannerKlinik, réunit pneumologues, neurologues et ORL. Ce service multidisciplinaire propose une prise en charge personnalisée depuis plus de vingt ans, notamment grâce à la polysomnographie, un examen complet réalisé pendant la nuit.

Mais pour beaucoup, mieux dormir commence par des gestes simples. L'hygiène du sommeil repose avant tout sur des horaires réguliers, une chambre sombre, calme et fraîche (idéalement autour de 18°C), un environnement propice au relâchement. Le corps aime la régularité: se coucher et se lever à heures fixes permet de réguler naturellement le rythme circadien. En soirée, il est conseillé d'éviter les écrans, les repas copieux ou encore les excitants comme les boissons contenant caféine et/ou théine.

Certaines techniques douces peuvent aussi accompagner ce retour vers un sommeil plus apaisé: la cohérence cardiaque — un exercice de respiration lente en trois temps —, la méditation guidée ou encore la luminothérapie, utilisée le matin pour rééquilibrer le rythme biologique.

Bien dormir, c'est bien vivre

En cas de troubles persistants, un accompagnement médical peut s'avérer nécessaire. Un suivi par un spécialiste du sommeil ou une thérapie cognitivo-comportementale permettent d'identifier et de corriger les causes profondes du mal dormir.

Le CHL, récemment distingué en 2023 au Luxembourg pour la qualité de son accueil et de son écoute avec 87% de satisfaction patient (diplôme ASPE), propose justement ce type d'approche intégrée.

Dans une société qui valorise la performance, la rapidité et la disponibilité permanente, dormir peut sembler secondaire. C'est pourtant l'un des actes les plus fondamentaux pour préserver notre santé. Mieux dormir, c'est mieux vivre. Et peut-être aussi, à long terme, mieux prévenir.

Routine, rituels et sécurité pour les enfants

Chez les enfants, une routine structurée est essentielle. Le soir, ralentir le rythme, instaurer des rituels apaisants comme une lecture calme, un moment de tendresse ou une lumière tamisée permet de signaler au corps qu'il est temps de se reposer. Supprimer les écrans au moins une heure avant le coucher et offrir un cadre rassurant sont autant de clés pour favoriser l'endormissement.

Le sommeil joue un rôle central dans le développement de l'enfant: il soutient la croissance, la mémoire, l'attention et l'équilibre émotionnel. Un enfant qui dort bien est généralement plus calme, plus concentré, plus résilient.





CINQ AUTRES LEVIERS POUR BIEN DORMIR

Parfois, ce n'est pas tant ce qu'on fait avant de dormir que ce qu'on vit dans la journée qui conditionne nos nuits. Par exemple, passer du temps à la lumière naturelle, même quelques minutes le matin, aide à réguler l'horloge biologique. Bouger aussi : une activité physique régulière, même modérée, améliore la qualité du sommeil – à condition qu'elle ne soit pas pratiquée trop tard.

Autre levier souvent oublié : la gestion du bruit. Des bouchons d'oreille, un rideau isolant, une source sonore douce et continue (comme un bruit blanc) peuvent créer un cocon propice au repos. Le stress est aussi un facteur majeur. Écrire quelques lignes dans un carnet avant de se coucher permet parfois de déposer les pensées encombrantes.

Enfin, il faut parfois accepter de ne pas dormir tout de suite. Se lever quelques minutes, changer de pièce, lire quelques pages plutôt que lutter dans le noir : c'est aussi une manière d'aider le sommeil à revenir naturellement, sans pression.

ENFANTS MALADES : UN SOMMEIL FRAGILISÉ

Pour les enfants atteints d'un cancer, la qualité du sommeil est souvent mise à rude épreuve. Douleurs, angoisses liées à la maladie, effets secondaires des traitements, lumière ou bruit de l'environnement hospitalier peuvent fortement perturber les nuits. Or, le manque de sommeil aggrave la fatigue, affecte l'humeur, nuit aux fonctions cognitives et compromet la qualité de vie déjà fragilisée.

Comme le rappellent les équipes médicales : « On ne peut pas bien guérir si on ne dort pas bien ».

C'est pourquoi, dans les services d'oncologie pédiatrique, un travail est mené avec les familles pour instaurer des repères rassurants. Le Laboratoire du sommeil du CHL adapte également ses diagnostics et recommandations aux

jeunes patients, en collaboration étroite avec les soignants. Chaque détail compte : baisser la lumière, respecter les horaires, rendre la chambre plus familière — autant de gestes simples pour rendre le repos plus accessible.



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





L'addiction ne se résume pas à une question de volonté. Il s'agit d'une maladie chronique, avec une triple composante : biologique, psychologique et sociale.



Écrans, alcool, tabac : parler de prévention sans culpabiliser

Addictions ou habitudes ? Comment différencier un usage quotidien d'un comportement à risque ?

Pour beaucoup de familles, la frontière est mince. Et la prévention elle-même fait parfois peur. Elle est perçue comme un jugement, un rappel à l'ordre, un discours moralisateur. Pourtant, bien menée, elle peut devenir un formidable levier pour aider, écouter et accompagner.

L'addiction ne se résume pas à une question de volonté. Il s'agit d'une maladie chronique, avec une triple composante : biologique, psychologique et sociale. Le plaisir ressenti lors de la consommation — par exemple d'alcool, de drogue, de nicotine, de sexe ou de jeux d'argent — s'explique par une libération de dopamine dans le cerveau. Plus cette sensation de récompense se répète, plus le cerveau s'y habitue et en redemande.

Lorsque le comportement n'est plus contrôlé, qu'il devient compulsif

malgré les conséquences négatives, on entre alors dans une spirale addictive. Ce processus peut s'installer de manière insidieuse, y compris chez les plus jeunes.

Les jeunes en première ligne

Les adolescents sont particulièrement vulnérables. Leur cerveau est encore en développement, notamment les zones qui régulent le contrôle des impulsions et la gestion du stress. Dans ce contexte, des comportements comme l'usage excessif des écrans, le vapotage ou l'alcoolisation rapide peuvent rapidement devenir problématiques.

Au Luxembourg, l'étude HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) réalisée en 2022 révèle que 12% des jeunes de 15 ans déclarent avoir déjà



À savoir

Le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) dispose, au sein de son service national d'addictologie, de consultations spécialisées pour toute personne confrontée à une dépendance ou à un usage problématique. Sont concernés le tabac, l'alcool, les médicaments, le cannabis, les jeux, les écrans et d'autres formes d'addiction.

Plus d'infos:
www.chl.lu
 Rapport annuel CHL – Service d'Addictologie
 SOS Détresse – www.123.lu

été ivres au moins deux fois au cours de leur vie. Parallèlement, 23% disent passer plus de six heures par jour devant un écran, en dehors du temps scolaire. (Source: HBSC Luxembourg, Ministère de la Santé et OMS, 2022)

Prévenir au lieu de punir

La prévention ne peut se résumer à l'interdiction ou à la peur. Elle doit permettre un accompagnement, une écoute attentive, et reposer sur une information fiable, accessible, adaptée à l'âge et à la réalité de chacun. Cela passe aussi par une approche globale: impliquer la famille, l'école, les professionnels de santé, mais aussi les médias.

Au Luxembourg, plusieurs structures s'inscrivent dans cette logique. Le Service Impuls, porté par la Fondation Jugend- an Drogenhëllef, propose un accompagnement aux jeunes de 12 à 21 ans confrontés à une consommation excessive ou à des comportements à risque. Le CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies – développe quant à

lui des outils éducatifs à destination des écoles et des familles. Enfin, la Kanner-Jugendtelefon (KJT) offre un service d'écoute anonyme destiné aux enfants et adolescents, accessible au 116111.

L'écoute est primordiale

En 2023, plus de 1400 personnes ont été prises en charge par les services de la Fondation Jugend- an Drogenhëllef. Les situations concernaient l'alcool, le cannabis, les jeux vidéo, mais aussi les troubles du comportement alimentaire et l'usage excessif des écrans.

Prévenir, ce n'est pas contrôler. C'est créer les conditions d'un dialogue ouvert, sans honte ni reproche. C'est aussi reconnaître que toute personne – jeune, malade ou adulte – a droit à une écoute attentive et à un accompagnement sans condition. L'addiction n'est jamais un choix. Mais l'aide, elle, peut l'être, à condition qu'elle soit humaine, accessible et sans jugement.

GÉNÉRATION SANS TABAC

La Fondatioun Kriibskrank Kanner soutient activement la campagne «Génération Sans Tabac» au Luxembourg, une initiative de la Fondation Cancer visant à créer une société sans tabac d'ici 2040. Cette campagne repose sur six mesures clés, soutenues par de nombreux partenaires issus des secteurs médicaux, sociaux et éducatifs. L'objectif est de protéger les enfants et les jeunes des dangers du tabagisme et de promouvoir un environnement sans fumée pour les générations futures.

En collaborant avec des partenaires locaux et internationaux, la Fondatioun Kriibskrank Kanner contribue à des initiatives de santé publique visant à réduire le tabagisme et à promouvoir un mode de vie sain pour les enfants et les adolescents.

Plus d'info sur:
www.generationsanstabac.lu



Repérer une addiction : les signaux à observer

Certains signes doivent alerter, sans pour autant céder à la suspicion permanente. Une irritabilité excessive lorsqu'un jeu ou un écran est retiré, un usage dissimulé ou minimisé, une baisse des performances scolaires, un isolement social ou une perte d'intérêt

pour les loisirs habituels sont autant de signaux à prendre en compte. L'usage pour fuir l'ennui, l'anxiété ou une forme de mal-être peut également indiquer un glissement vers une dépendance.

Face à ces signaux, un dialogue bienveillant sera toujours plus efficace qu'une confrontation. Et si besoin, le Luxembourg dispose de plusieurs ressources accessibles. La ligne d'écoute 123 (SOS Détresse) permet de

parler anonymement. Les centres DropIn, pilotés par la Fondation Jugend- an Drogenhëllef, proposent un premier accueil sans rendez-vous. Des consultations spécialisées sont également possibles dans les services psychiatriques pour adolescents du CHL ou de l'Hôpital Kirchberg (Hôpitaux Robert Schuman).



Dossier

Histoires de résilience

Où trouver les ressources
pour continuer à avancer ?



spécial

«Lorsque le diagnostic tombe, cela devient un événement traumatisant, qui peut vite se transformer en état post-traumatique»



Quand l'annonce de la maladie vient percuter la vie d'une famille, chacun va devoir aller puiser en lui les ressources nécessaires pour ne pas s'effondrer.

«Tsunami», «bombe atomique», «cataclysme», autant d'images qui décrivent le moment où les parents apprennent la maladie de leur enfant. «Lorsque le diagnostic tombe, cela devient un événement traumatisant, qui peut vite se transformer en état post-traumatique», explique *Vanessa Grandjean, psychologue aux soins palliatifs du Centre Hospitalier de Luxembourg. Dans le cas des cancers pédiatriques, d'autres événements traumatisants vont surgir au fil du temps et renforcer cet état. «Le médecin qui vient annoncer que le traitement ne fonctionne pas bien, voir son enfant se dégrader physiquement, ou même après la maladie, lorsqu'on se retrouve tout seul sans savoir si ça va aller ou pas. Il y a différents moments qui vont potentiellement être traumatisants», explique Katya Goncalves, psychologue à la Fondation Kriibskrank Kanner.

Pour aider ses patients, Vanessa Grandjean utilise l'EMDR, Eye Movement Desensitization and

Reprocessing, une thérapie qui traite le stress post-traumatique grâce aux mouvements des yeux, aux tapotements des jambes ou aux stimuli auditifs. L'EMDR va permettre au cerveau de créer de nouvelles connexions face à l'événement traumatique et mettre en place des cognitions positives («je suis forte», «je suis un bon père») pour développer des ressources. Avec le même objectif, Katya Goncalves utilise l'hypnose ou la méditation, afin d'aider les familles à puiser des ressources dont ils ignorent parfois l'existence. «Nous avons tous des ressources conscientes et inconscientes.

Il y a celles qu'on avait déjà dans le passé et que l'on peut aller chercher et exploiter. D'autres qui resurgissent après l'épreuve de la maladie et qui prennent un tout autre sens».



ET LES FRÈRES ET SŒURS DANS TOUT ÇA ?

Dans son livre *« Sortir de l'ombre les frères et sœurs d'enfants gravement malades »**, Muriel Scibilia donne la parole à de jeunes adultes, dont le frère ou la sœur a été touché par un cancer. « Ils sont souvent mis dans l'ombre, car il faut avant tout s'occuper de l'enfant malade. Certains vont réussir à exprimer les choses, d'autres moins ». Elle évoque également la force, l'empathie et le moteur que cette épreuve a pu représenter. Et puis, ce sentiment de jalousie, parfois inavoué, qui entraîne plus tard une énorme culpabilité.

Pour trouver des pistes de réflexion, Muriel Scibilia a également interrogé des experts sur le sujet. « La question de la vérité est au centre des questionnements. Il faut dire les choses aux frères et sœurs, mais avec les bons mots. Et ce ne sont pas forcément aux parents de le faire, mais plutôt au corps médical ». Le rôle des médecins est aussi de prêter attention à tous les membres de la famille. Un simple « et toi comment ça va ? » peut parfois changer les choses. Si les hôpitaux peinent encore à créer des espaces dédiés aux fratries, les lignes tendent à bouger et l'idée de reconnaître un statut de « victime » émerge. « La société doit les reconnaître comme tels et ils doivent eux-mêmes se reconnaître ainsi. »

« Le courage n'a pas sa place ici »

Katya Goncalves fait notamment référence à l'histoire d'une mère de famille, qu'elle a reçu en consultation. « Bien avant de devenir maman, elle pratiquait la course à pieds et avait même fait des marathons. Au fils du temps, avec le travail et la vie de famille, elle avait arrêté. Lorsque son enfant est tombé malade, il a été soigné et au moment de la rémission, ils ont commencé à aller faire des promenades ensemble. Elle a retrouvé ce plaisir et a fini par se remettre à la course. Mais elle me disait que ça n'était plus pour les mêmes raisons. C'était tout simplement pour se faire du bien et pas pour battre un record ». Ce processus parfois inconscient, c'est ce que l'on appelle aussi la résilience, notre capacité à surmonter les chocs traumatiques. Mais pour Vanessa Grandjean, le chemin parcouru par toutes ces familles va bien au-delà de la résilience. « Je préfère parler de croissance post-traumatique. Ils digèrent ce qu'ils ont vécu et grandissent avec cet événement, qu'ils ne pourront de toute façon jamais supprimer de leur cerveau ».

Et même pour ceux dont l'enfant a guéri d'un cancer, la maladie ne disparaît jamais vraiment. Il y a toujours cette épée de damoclès, « cette insouciance qui ne reviendra pas. Comme un petit truc qui vous gratte derrière la tête », lance Anaïs, la maman de Victor, en phase de rémission d'un cancer. C'est aussi accepter que la vie ne sera plus comme avant. Dans le cas d'un cancer, mais aussi d'autres maladies et handicaps lourds, ce processus d'acceptation et cette question de survie sont très similaires. « Mon fils Liam a été diagnostiqué à l'âge de 11 mois d'une malformation cérébrale. Dès l'annonce du diagnostic, je me suis dit qu'il fallait agir. Si je ne me bats pas pour lui, qui le fera ? C'est comme une question de survie, on tient sans trop savoir ce qui

nous fait tenir », déclare Cynthia, qui, avec les années, est allée puiser les ressources nécessaires pour ne pas s'effondrer. Mais comme les familles confrontées au cancer pédiatrique, la mère de famille refuse qu'on lui parle de courage. « Le courage n'a pas sa place ici. Si tu tiens cinq jours sans boire et manger, tu n'es pas courageux. Tu t'es adapté, tu as trouvé tes chemins pour réussir. Dans notre combat, c'est pareil ».

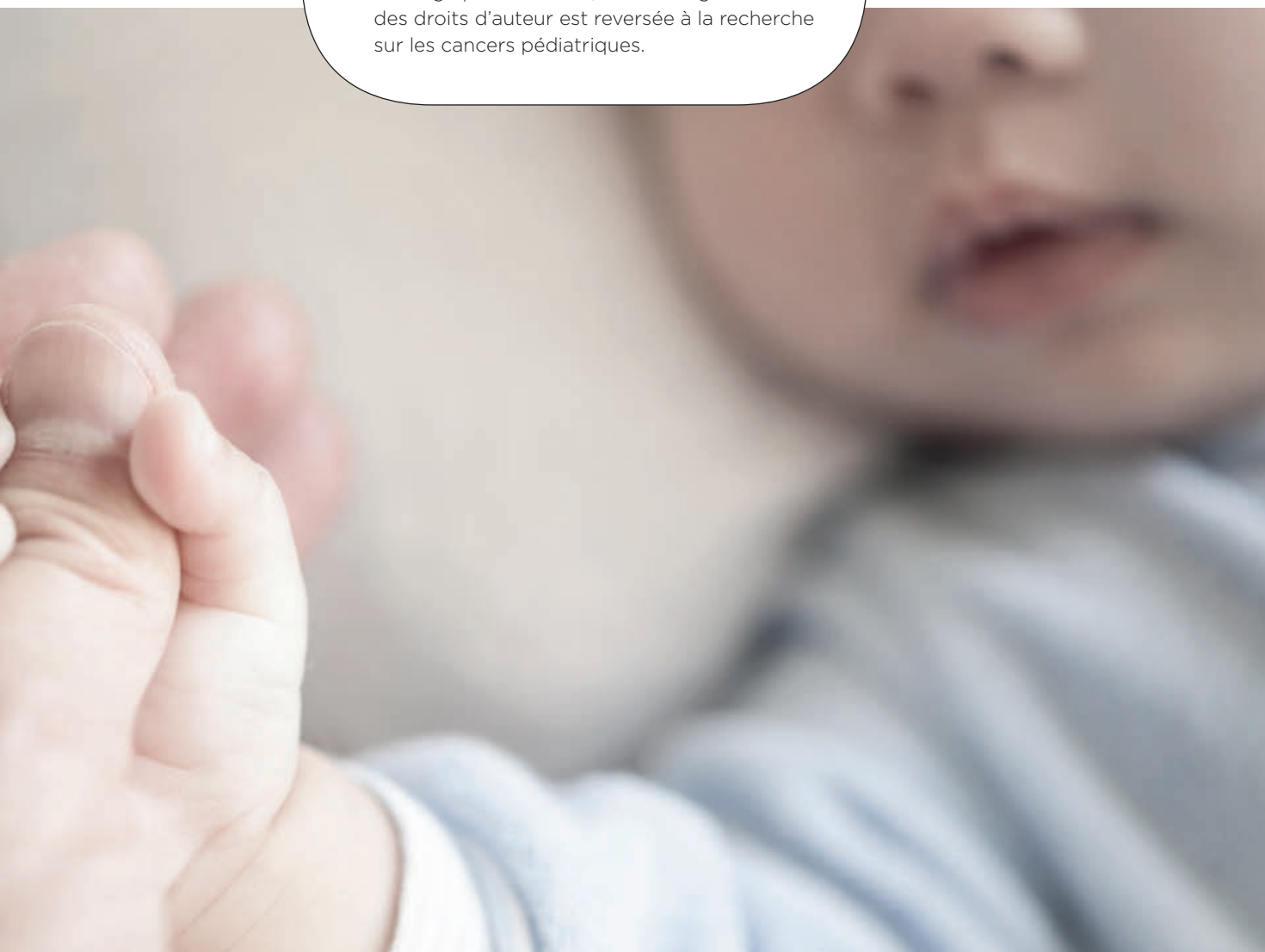




En savoir plus

*Vanessa Grandjean a également créé en 2016 le Résilience Institut Luxembourg, afin de former les professionnels à la pratique de l'EMDR et de l'hypnose. www.resilience-institut.lu

*Ouvrage paru en 2020, dont l'intégralité des droits d'auteur est reversée à la recherche sur les cancers pédiatriques.



Témoignage d'Anaïs et Sylvain, les parents de Victor



«Je savais qu'elle était le meilleur thermomètre possible pour Victor. J'ai appris à faire confiance à son instinct quand quelque chose n'allait pas...»

Durant presque deux ans, le petit garçon âgé de trois ans à peine, a combattu le cancer aux côtés de ses parents, qui se livrent sur ce long chemin, où chacun l'a vécu très différemment.

C'est en août 2023 que le petit Victor a été diagnostiqué d'un neuroblastome à haut risque de stade 4 au niveau de l'abdomen. «Il avait mal au dos et au ventre. Il transpirait beaucoup et a commencé à avoir le ventre très gonflé», se rappelle sa maman Anaïs. L'annonce fait l'effet d'une véritable «bombe atomique», comme le décrit le papa Sylvain. Le petit garçon âgé d'à peine 3 ans débute une longue période

de chimiothérapie. Anaïs et Sylvain doivent très vite s'organiser pour se faire remplacer à la ferme, pour faire garder la grande sœur Charlotte et puis, pour se relayer auprès de Victor. Chacun prend sa place et chacun va le vivre très différemment.

«Je savais qu'elle était le meilleur thermomètre possible pour Victor. J'ai appris à faire confiance à son instinct quand quelque chose n'allait pas», souligne Sylvain, avant qu'Anaïs n'ajoute: «Inversement, lui a temporisé beaucoup mes tracas, sinon on aurait passé notre vie aux urgences!». Une façon très différente d'appréhender et de vivre la maladie de leur fils. Alors que le papa raconte comment il a passé des heures à s'informer sur la maladie et à lire les témoignages de familles, pour «ne passer à côté de rien», la maman rétorque: «moi, moins j'en savais, mieux je me portais. J'avais besoin de faire confiance à 1000 % aux médecins». C'est avec cette complémentarité que l'équipe de choc va traverser ce long tunnel.

«...moi, moins j'en savais, mieux je me portais. J'avais besoin de faire confiance à 1000 % aux médecins.»



La grande sœur magique

18 mois de traitement pour Victor, qui, en janvier 2024 va être opéré de la tumeur. « Les médecins l'ont opéré durant douze heures d'affilés. Ils ont fait une pause pendant la nuit et ils ont continué pendant encore 5 heures le lendemain », raconte Anaïs, des larmes dans la voix. Dix jours plus tard, le petit garçon subira une nouvelle opération pour retirer des métastases dans le thorax. S'en suivra la phase de consolidation, avec deux chimiothérapies à haute dose suivies de greffes de cellules souches, enfermé dans une chambre stérile pendant 2 mois. Ensuite la phase de radiothérapie et puis celle d'immunothérapie. Après d'autres complications, dont une occlusion intestinale, il passera au total plus de 250 jours à l'hôpital, recevra 21 transfusions sanguines et sera anesthésié 38 fois.

Un parcours de soins très lourd pour un si petit bonhomme, mais avec un caractère de fer ! « Je me souviens du jour où il nous a carrément viré de la chambre son père et moi. Il voulait rester seul avec sa sœur. On s'est retrouvés tous les deux dans le couloir tout penauds ! », raconte Anaïs en riant. Une anecdote loin d'être futile, qui témoigne de la force de Victor, mais aussi de l'importance de Charlotte à ses côtés. « On l'appelle la grande sœur magique », précise sa maman. Au milieu du chaos, la petite fille de 7 ans, a redonné de nombreuses fois le sourire à son frère, le persuadant de manger quand il ne voulait plus rien savoir et transformant des moments difficiles en instant magiques.

Aujourd'hui Victor est rentré chez lui. Il est en phase de rémission depuis janvier 2025. Assis devant sa boîte de legos, il ne faut surtout pas le déranger (sourire) ! Le guerrier est trop occupé à grandir.



“Je me souviens du jour où il nous a carrément viré de la chambre son père et moi. Il voulait rester seul avec sa sœur. On s'est retrouvés tous les deux dans le couloir tout penauds !”



Effets secondaires et conséquences : et si l'essentiel était ce qu'on ne voit pas ?

Quand on parle d'effets secondaires, une image vient aussitôt à l'esprit : celle d'une notice de médicament, souvent trop longue, que l'on parcourt à la hâte. Maux de tête, nausées, somnolence... Nous avons appris à vivre avec ces inconvénients en marge d'un traitement censé nous faire du bien.



Mais au-delà de la santé, la notion d'effet secondaire recouvre une réalité bien plus vaste. Elle dit quelque chose de profond sur notre époque, où chaque décision, chaque progrès, chaque innovation peut générer son lot d'impacts non anticipés. Qu'on les appelle « effets collatéraux », « externalités négatives » ou simplement « dommages imprévus », ces retombées involontaires méritent qu'on s'y attarde. Car elles révèlent une autre face de notre modernité : celle que l'on ne maîtrise pas, ou que l'on préfère ignorer.

Alors ? « Conséquence » et « effet secondaire », même combat ? Plongeons dans un bon vieux livre fait de papier. Le dictionnaire Le Robert distingue clairement deux notions : la conséquence est « ce qui résulte d'une action », souvent de manière attendue. L'effet secondaire, lui, est « un effet non recherché » — parfois tolérable, parfois lourd de sens. Cette nuance est essentielle : elle dit la part d'ombre que l'on accepte, consciemment ou non, au nom d'un but prioritaire. Ce que l'on ne voulait pas, mais qu'il faut bien assumer.

Une société dopée à la vitesse

Notre monde valorise l'innovation, la croissance, la rapidité. On célèbre les lancements de produits, les records économiques, les nouvelles infrastructures. Pourtant, les choix qui façonnent notre quotidien ont souvent des effets secondaires que l'on découvre trop tard.





Le Luxembourg, par exemple, connaît depuis plus de trente ans un développement économique intense, salué pour sa prospérité et sa stabilité. Mais ce dynamisme a aussi généré des déséquilibres majeurs. Hausse vertigineuse des prix de l'immobilier, engorgement des transports, saturation des services publics... autant d'effets secondaires issus d'une logique de croissance pensée avant tout en termes d'emploi, d'attractivité et de compétitivité.

Ces conséquences pèsent plus lourd qu'il n'y paraît. Pour certaines familles, notamment celles confrontées à la maladie, il devient de plus en plus difficile de vivre près des centres hospitaliers, de maintenir une scolarité stable ou d'assurer une présence auprès de l'enfant malade. Un loyer trop cher, un trajet trop long, une solution de garde qui manque... Ce sont aussi cela, les effets secondaires d'un modèle, quand il ne prend pas en compte l'ensemble des besoins humains.

Pour certaines familles, notamment celles confrontées à la maladie, il devient de plus en plus difficile de vivre près des centres hospitaliers, de maintenir une scolarité stable ou d'assurer une présence auprès de l'enfant malade. Un loyer trop cher, un trajet trop long, une solution de garde qui manque... Ce sont aussi cela, les effets secondaires d'un modèle, quand il ne prend pas en compte l'ensemble des besoins humains.

Voir, c'est déjà commencer à comprendre

Pour autant, il ne s'agit pas de rejeter en bloc le progrès ou de sombrer dans la nostalgie d'un passé idéalisé. Il s'agit plutôt de mieux accompagner les transformations, de les penser à long terme, d'en mesurer l'impact au-delà des indicateurs immédiats. Car si l'on prend le temps d'observer, certains effets secondaires peuvent aussi être porteurs d'espoir.

Lors de la pandémie de Covid-19, de nombreuses solidarités ont émergé spontanément : groupes d'entraide, chaînes de soutien, innovations dans les soins, dans la scolarité et la vie professionnelle à distance. Ce n'était pas prévu — mais cela a permis de faire face à une situation inédite, ensemble. D'autres initiatives sont nées dans l'urgence, comme les plateformes de dons alimentaires, le bénévolat digital ou les dispositifs de soutien psychologique à distance. Elles ont prouvé qu'un effet secondaire pouvait, parfois, ouvrir une brèche vers un changement positif.



Consommer en conscience, décider autrement

Voir les effets secondaires, c'est refuser de détourner le regard. C'est accepter que nos choix — en matière de consommation, d'aménagement, de politique, de mode de vie — ont des répercussions. Et que ces répercussions peuvent toucher d'autres que nous : des enfants, des familles, des écosystèmes entiers.

Un monde plus juste ne se construit pas uniquement par de grandes décisions centrales, mais aussi par la lucidité du quotidien, l'attention portée aux « détails » qui n'en sont pas. Acheter local, limiter le plastique, soutenir une initiative sociale, dire non à ce qui nuit — ce sont autant de gestes qui, mis bout à bout, peuvent inverser certaines logiques. Ce n'est pas une injonction à la perfection, mais une invitation à la responsabilité.

La conscience des effets secondaires n'est pas une gêne : c'est une chance. Celle d'ajuster nos trajectoires, de faire preuve d'humilité, de regarder au-delà de l'effet immédiat. C'est aussi un acte de solidarité. Car penser aux effets secondaires, c'est penser à celles et ceux qui vivent déjà avec.



LES ENFANTS MALADES FACE AUX EFFETS SECONDAIRES

Les enfants atteints de cancer ou de maladies graves vivent eux aussi, au quotidien, avec les effets secondaires. Pas seulement ceux des traitements — douleurs, fatigue, chute de cheveux — mais aussi ceux, plus invisibles, d'une vie bouleversée : éloignement scolaire, isolement social, anxiété, sentiment d'injustice.

Ces répercussions pèsent lourd, sur eux comme sur leurs proches. L'après-coup d'une chimiothérapie ne se mesure pas seulement en jours d'absence, mais aussi en manque d'amis, en pertes de repères, en moments d'enfance envolés. La maladie entraîne des conséquences multiples, souvent silencieuses, parfois durables.

La Fondation Kribskrank Kanner agit précisément pour atténuer ces effets : accompagnement scolaire à distance, présence d'un soutien psychologique, séjours de répit, aides pratiques et logistiques. Elle agit là où l'effet secondaire devient fragilité, pour qu'il ne devienne jamais fatalité.

Car penser les effets secondaires, c'est aussi affirmer que chaque détail compte dans la qualité de vie des enfants malades. Et que, dans les marges de la maladie, peuvent naître les conditions d'une résilience.





FONDATIOUN
KRIIBSKRANK KANNER

s'engage pour une

Génération
SANS TABAC

au Luxembourg en 2040

Grandir sans fumée !





Les Mains Câlines

« Des bulles d'oxygène pour nos petits patients »

Arianne Debraz est massothérapeute. Son association « Les Mains Câlines » permet d'offrir des massages aux enfants atteints d'un cancer. Grâce à elle, ils reprennent le contrôle sur leur corps et profitent de moments de bien-être, essentiels dans leur parcours de soin.

Comment se passe une séance de massage ?

J'interviens au Centre Hospitalier de Luxembourg, à la Fondatioun Kriibskrank Kanner ou directement au domicile des patients au Grand-Duché et en province du Luxembourg en Belgique. Chaque séance est adaptée aux traitements, aux effets

secondaires, aux cicatrices, aux éventuels appareillages, mais aussi à l'humeur et aux besoins de l'enfant. Il s'agit toujours d'un massage très doux et délicat. Il arrive, lors des premières séances, que l'enfant ne se laisse masser que les mains.

Au fur et à mesure, la confiance s'installe et le massage peut s'étendre à d'autres parties du corps.

Je pratique également ce qu'on appelle les « massages magiques ». Ces soins apparaissent sous forme



de jeu grâce à des comptines et de petites gestuelles. Ils sont notamment adaptés pour les enfants en bas âge. Je dois suivre une formation aux massages des cicatrices, qui peuvent être utiles pour assouplir la peau, réduire les éventuelles adhérences et améliorer le confort de l'enfant.

Quels sont les effets concrets sur le bien-être des enfants ?

Les retours des jeunes patients sont nombreux quant aux bienfaits des massages. Ils remarquent une meilleure résistance aux effets secondaires. Les douleurs peuvent diminuer, ainsi que les nausées.

Les parents me parlent souvent d'un meilleur sommeil et d'un effet positif sur l'humeur de leur enfant. Il faut savoir que le massage permet au corps de produire des hormones telles que les endorphines et l'ocytocine, ultra bénéfiques pour le moral et pour la diminution du stress et de l'anxiété.

Il faut savoir que le massage permet au corps de produire des hormones telles que les endorphines et l'ocytocine, ultra bénéfiques pour le moral et pour la diminution du stress et de l'anxiété.



Arianne Debraz

Est-ce qu'on masse un enfant de la même manière qu'un adulte ?

L'approche est tout à fait différente. Un enfant ne sait pas toujours en quoi consiste le massage. Il est donc important de lui expliquer avec des mots simples. Lui dire que c'est lui qui va décider du déroulement de la séance. Il a le droit de refuser ou de communiquer pour que ce soit plus adapté.

Le massage est toujours réalisé avec l'accord de l'enfant et du parent. L'enfant reprend donc le contrôle sur son corps. Même s'il ne peut pas parler, comme les bébés ou certains patients appareillés, si je sens que le corps n'est pas réceptif, je m'arrête.

En quoi est-ce important que l'enfant reprenne le contrôle sur son corps ?

Sur le parcours de la maladie, il se voit imposer des traitements. Il doit « confier » son corps au personnel soignant. Les infirmières et les médecins sont très bienveillants, mais les actes médicaux sont ce qu'ils sont. Les traitements, les interventions, les effets secondaires modifient le corps de l'enfant. C'est une nouvelle image à laquelle il doit s'adapter. Les séances de massage interviennent comme de

véritables bulles d'oxygène pour nos petits patients. Lorsque j'arrive dans la chambre avec une petite musique, ma tunique fleurie et la crème de massage, je vois directement un sourire apparaître sur leur visage. C'est magique!

En savoir plus

« Les Mains Câlines »

Fondée en 2019, l'association offre intégralement ses séances de massage aux enfants, grâce aux dons récoltés. Pour en savoir plus, rendez-vous sur lesmainscalins.be

On a Good Ride[®], un rallye solidaire sur les routes du Grand-Duché!

Le dimanche 19 octobre prochain, le Luxembourg vibrera au rythme des moteurs pour une cause qui nous tient tant à cœur : offrir une journée inoubliable aux enfants atteints de cancer et à leur famille.

Organisé par l'asbl Drive for Miles[®] (fondée en 1997) présidée par Annik Paquay et Guy Flener, deux pilotes invétérés, en soutien à la Fondatioun Kriibskrank Kanner, cet événement promet évasion, émotions, partage et passion moto-et automobile.



Après Bruxelles, Paris, Bonn, Liège et Athènes, ça sera au tour du Luxembourg de faire partager la passion des belles voitures et motos aux enfants et à leurs parents.

Poldi est en tenue et sur les chapeaux de roues!

Le dimanche, vers 8h30, le rassemblement des pilotes est prévu en plein centre de la belle commune de Mamer. Les enfants accompagnés de

leurs parents, leur fratrie ou leur meilleur(e) ami(e) viendront les rejoindre pour un petit déjeuner sur le pouce. Les enfants pourront choisir leurs 2 véhicules mega-préférés, apposer les stickers « Racing » (une vieille tradition) et hop! en voiture tout le monde. Pas de lecture de roadbook, les têtes de convoi connaissent la route et sont des indigènes, connus et appréciés par Annik et Guy, ou/et invités par l'Automobile Club Luxembourg (ACL) qui sera de la partie!



Vers 11h, tous les convois arriveront au premier point de ralliement: boissons fraîches, petite pause et premiers échanges, ensuite, les enfants pourront prendre place dans leur 2^e choix (voiture ou moto ou moto side-car) et le vroom-vroom recommencera de la plus belle des manières pour une 2^e manche.

Les pilotes, enfants et familles se retrouveront en finale autour d'un bon déjeuner avec foodtruck, buffets ou pique-nique et des animations auto/moto pour les aficionados, dans un lieu encore tenu secret.

Et mon cœur bat vrOum vrOum

Une belle aventure attend les enfants qui adorent les moteurs, les voitures à couple important et les motos à grosse cylindrée. Pour plaire à ces enfants de très beaux et rares engins seront de la partie! Pour chaque pilote une cagnotte sera créé sur le site driveformiles.org (trouver l'événement ON A GOOD RIDE® Luxembourg), ce qui permettra entre autre de lever des fonds pour soutenir la Fondatioun Kriibskrank Kanner.

Alors suivez-nous sur les réseaux sociaux de la Fondatioun Kriibskrank Kanner et sur le site internet driveformiles.org ... et vous en saurez beaucoup plus!



Cancer : la grande inégalité entre les adultes et les enfants



Rencontre avec le Docteur Catherine Boisanté

Nous avons rencontré le Docteur Catherine Boisanté en 2024 lors de la conférence recherche sur le cancer pédiatrique organisée par la Fondatioun Kriibskrank Kanner. Retour sur cette interview vérité sur l'importance de soutenir la recherche par des projets alternatifs comme la course solidaire LËTZ GO GOLD.

Comment la recherche peut-elle améliorer la prise en charge de nos jeunes patients ?

La recherche en oncopédiatrie est excessivement importante. Les nouveaux médicaments, les nouvelles thérapies, il y a vraiment une grande inégalité entre les adultes et les enfants.

Et on est toujours en attente de nouveaux traitements et de traitements plus innovants chez les enfants. D'une part, oui, on va dire que l'industrie a un rôle important à jouer et qu'il est sûr qu'on ne doit pas toujours parler de recherche de profit. Mais d'autre part, pour l'industrie qui peut mettre 10 ans pour fabriquer une molécule de chimiothérapie, le problème de coût est indéniable. Il est certain qu'entre la population adulte et la population pédiatrique, il y a une différence de coût et de bénéfice par rapport à la recherche.

L'autre problème est que les cancers pédiatriques ne sont pas les mêmes cancers que les cancers adultes et que le cancer pédiatrique, la plupart du temps, doit avoir une recherche spécifique car l'enfant n'est pas un petit modèle de l'adulte. Donc, les protocoles adultes sont, pour la plupart des tumeurs, non applicables aux enfants.

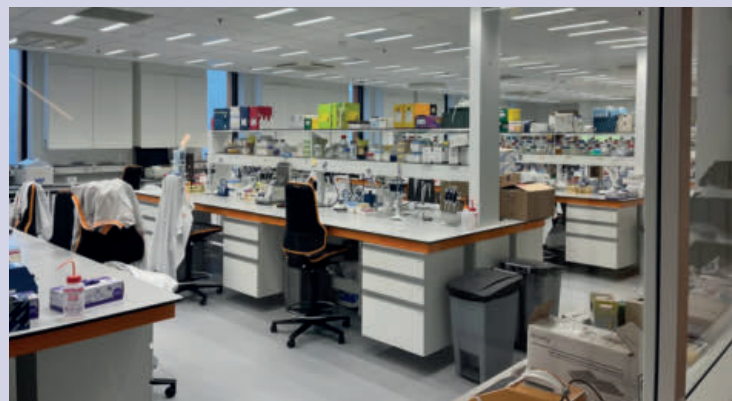
Donc, la recherche est excessivement importante. Il s'agit à la fois d'une recherche pour les nouveaux traitements et une

recherche aussi pour les différents types de prise en charge afin d'améliorer globalement le parcours clinique de l'enfant.

En tant que médecin, quelle importance accordez-vous au suivi à long terme des anciens enfants atteints de cancer ?

La question du suivi des jeunes adultes, j'allais dire des adultes ayant eu comme antécédent un cancer, est quelque chose de très important.

Alors, on en parle pour les enfants, mais on parle aussi maintenant des survivants pour les adultes. Ce sont des notions qui sont assez récentes. La survie des enfants est meilleure actuellement.



Donc, on a, et heureusement, énormément d'adultes survivants à des cancers, puisqu'il y a plus de 80% d'enfants qui guérissent de leurs cancers. Et évidemment, les traitements anticancéreux, c'est la meilleure et la pire des choses tout comme les omelettes sans casser des œufs, ça n'existe pas. Il y a des répercussions à long terme, plus ou moins graves, plus ou moins invalidantes, au point de vue somatique chez les patients et les jeunes patients oncologiques arrivés à l'âge adulte.

Et il y a sûrement d'autres facteurs que l'on n'a probablement pas assez pris en compte. C'est tout le retentissement psychologique de la maladie cancéreuse parce que l'enfant va évoluer dans un environnement familial qui aura vécu le traumatisme du diagnostic et le traumatisme de l'accompagnement de l'enfant cancéreux.

Pourquoi est-ce important pour vous de se mobiliser lors d'événements solidaires comme la course LËTZ GO GOLD pour financer la recherche oncopédiatrique ?

C'est très important de participer parce que, pour moi, c'est une représentation de participation citoyenne. On est des citoyens, on appartient à une société, on doit avoir un esprit communautaire et qu'est-ce qu'on a de plus important pour notre société que les enfants ?

Mais c'est aussi important de participer parce que le côté financier est primordial.

Quand on parle de recherche, on pense avant tout aux médicaments. Et cette recherche est uniquement effectuée par des firmes privées. Or, il faut arriver à financer également les recherches académiques à savoir la recherche translationnelle qui va de la recherche fondamentale jusqu'au lit du patient. Hélas, cette recherche translationnelle est très peu financée par les pouvoirs publics.



PRINCESS MAXIMA CENTER ET FIGHT KIDS CANCER

Le Princess Maxima Center n'est pas un hôpital ordinaire, mais un hôpital et un centre de recherche. Tous les enfants atteints d'un cancer aux Pays-Bas y sont traités. Le Princess Maxima Center est le plus grand centre de cancérologie pédiatrique d'Europe. Plus de 450 chercheurs et 900 professionnels de santé travaillent en étroite collaboration avec des hôpitaux néerlandais et internationaux afin d'améliorer les traitements et d'ouvrir de nouvelles perspectives de guérison.

L'initiative FIGHT KIDS CANCER, dont la Fondation Kribskrank Kanner est membre fondateur, rassemble des associations européennes engagées dans un même combat : financer la recherche contre la première cause de décès par maladie chez les enfants.

Grâce aux fonds récoltés par Fight Kids Cancer, il a été possible de financer des projets de recherche soumis par des chercheurs travaillant dans les laboratoires du Princess Maxima Center.

En savoir plus

Plus d'information sur
www.prinsesmaximacentrum.nl/en



Nico Pundel, bourgmestre de Strassen

Bonjour Monsieur Nico Pundel, vous êtes le bourgmestre de Strassen depuis 2021, une commune idéale-située aux portes de la capitale. Qu'avez-vous mis en place pour favoriser le vivre-ensemble ?

Il faut préciser que nous sommes 10600 habitants avec 60 % de non luxembourgeois. Nous avons 117 différentes nationalités présentes au sein de notre petite commune. Quand on sait qu'il y a 200 nationalités à travers le monde, ça vous donne une idée de la diversité.

C'est un véritable défi d'arriver à faire de cette richesse de diversité, une vraie communauté.

Il y a maintenant plus de 10 ans que nous avons notre collaboratrice Noculak Luiza qui fait ce travail d'intégration du vivre-ensemble.

Avec cette diversité de nationalités et de cultures, il faut se donner les moyens de développer des

programmes d'activités pour tous et où tout le monde se retrouve. Un exemple est le Café de Babel où chacun peut venir lors d'une soirée échanger avec les autres et améliorer ses compétences linguistiques. On y parle luxembourgeois, français, espagnol, italien, portugais, allemand ou chinois, c'est un concept qui a fait ses preuves et qui est devenu un grand succès.

L'important est aussi de travailler sur les associations en leur offrant les moyens de pouvoir travailler sur l'intégration des différentes nationalités. N'oublions pas qu'il y a beaucoup de jeunes qui les fréquentent, c'est donc encore plus primordial. Un simple exemple: le volley-ball où les joueurs sont tchèques, turques ou brésiliens, la langue privilégiée est alors l'anglais. Il est important de rester ouvert sur les langues.

Il y a 10 ans, je parlais peu l'anglais, aujourd'hui, il ne se passe pas une

journée où je ne parle pas anglais avec un citoyen de la commune et c'est formidable.

Vous savez, quand nous organisons un concert, il y a dans le public ce mélange de nationalités et les gens sont heureux de pouvoir se rencontrer.

Pour nous Luxembourgeois, c'est simple, il y a ici notre famille, nos proches mais pour les expatriés, la famille se limite bien souvent au couple et leurs enfants. Dans ce contexte, au milieu de toute cette diversité, il est important de travailler sur le vivre-ensemble. Alors que ce soit à travers un skatepark, un cours de yoga ou une activité culturelle, peu importe, l'essentiel c'est de faire ensemble.

En tant que bourgmestre, c'est un devoir et ça me rend fier de voir toutes ces activités se développer pour une approche réussie du vivre-ensemble.

Je dois dire que, même à travers nos événements les plus traditionnels, comme la fête nationale, nous, Luxembourgeois, sommes naturellement heureux de nous retrouver. C'est précieux de constater combien les résidents étrangers apprécient de pouvoir partager ces moments symboliques avec nous. C'est un vivre-ensemble qui correspond à tout le monde et c'est une réussite à Strassen. La fierté d'être Luxembourgeois, ou d'être d'une autre nationalité et de pouvoir se rencontrer, échanger et vivre ensemble au Luxembourg.

À Strassen, le vivre-ensemble fait désormais partie intégrante de notre ADN et sans prétention aucune, je pense pouvoir dire que nous figurons sans aucun doute dans le top 10 du pays sur ce sujet.

Je dois malgré tout dire qu'il subsiste un « mais ». Le coût de l'habitat reste très élevé au Luxembourg, et Strassen n'échappe pas à cette réalité. Ce facteur influe naturellement sur la composition sociale de notre population, toutes nationalités confondues. Alors oui, notre approche du vivre-ensemble doit aussi tenir compte de cette problématique et veiller à préserver la mixité sociale.



"... Alors que ce soit à travers un skatepark, un cours de yoga ou une activité culturelle, peu importe, l'essentiel c'est de faire ensemble."

Pourquoi est-il important pour vous, en tant que bourgmestre, de soutenir la Fondatioun Kriibskrank Kanner qui s'occupe des enfants atteints du cancer et de leur famille ?

C'est un travail très noble et essentiel de soutenir les enfants atteints d'un cancer et leur famille. Comme vous le communiquez souvent, lorsque des parents reçoivent le diagnostic du médecin leur annonçant que leur enfant est atteint d'un cancer, c'est un tsunami qui frappe toute la famille.

Je n'ose imaginer le vertige qui s'empare de ces familles. C'est comme tomber dans un trou, sans savoir ce que les jours à venir réservent. Probablement 1000 questions se bousculent dans leur tête et sans un accompagnement solide comme celui offert par la Fondatioun Kriibskrank Kanner, c'est une épreuve d'autant plus difficile à affronter et à surmonter.

La commune de Strassen se doit, dans la mesure de ses moyens, de soutenir pleinement une cause comme celle-là.

Quelles formes prend ce soutien concrètement ?

Il peut prendre plusieurs formes comme un soutien logistique ou financier, du bénévolat, de l'accueil

d'événements ou vous rendre visible pour sensibiliser nos citoyens. Mais je dois dire, en tant que commune, nous sommes là pour essayer de répondre à toute question que vous nous soumettez. Notre rôle est de chercher avec vous des solutions concrètes pour permettre à votre mission de se déployer dans les meilleures conditions.

Pensez-vous que faire cohabiter politique et philanthropie fait partie du succès et d'une bonne image de marque pour une commune ?

Ce n'est pas une question, c'est une évidence. Les deux sont intimement liés et plus ils le sont, mieux c'est. Nous pourrions faire le stricte nécessaire, rien de plus. Mais à Strassen, ce n'est vraiment pas notre politique, ni notre vocation. Avec le collège échevinal, nous avons toujours en ligne de mire de faire davantage pour chacun. Et faire davantage, c'est faire valoir chacun. Soutenir chaque personne dans son rôle, aussi différent soit-il. Il est important que sur le plan humain, une commune comme la nôtre sache offrir à chacun une place digne et valorisée au sein de la société.

Je dis toujours, ce n'est pas parce que nous cherchons à avoir une bonne image que nous agissons ainsi. C'est parce que nous agissons de cette manière que l'image de Strassen est positive.

C'est mon approche en tant que bourgmestre. Je ne cherche pas à obtenir des points à travers un pacte climat ou social. Tant mieux



"Pour moi, une commune composée uniquement de personnes aisées est, en réalité, une commune pauvre."

si notre engagement est reconnu, mais l'essentiel est d'agir avant tout et toujours.

On écoute chaque demande et on essaie à chaque fois d'apporter un soutien concret. C'est une politique positive, enthousiaste qui ne craint pas d'essayer des choses même si tout ne fonctionne pas à chaque fois. Nous avons des moyens qui nous permettent de nous engager de cette manière et c'est une bonne chose. Nous sommes une commune concrète, dont les engagements se traduisent en actes. Soyons dans l'action pour soutenir et évitons la pression de l'image!

En tant qu' élu local, avez-vous été personnellement touché ou ému par des histoires liées à la Fondation ou à des enfants malades de la commune ?

On croise toujours des familles qui ont des problèmes. Chez les enfants, ça débute bien souvent par une absence à l'école prolongée.

D'une manière générale, on ne peut que devenir encore plus attentif à toute misère ou à tout problème de santé qui se joue.

Je me dis souvent que lorsqu'un problème de santé comme un cancer survient, il faut savoir prendre le temps d'être présent, d'écouter, de soutenir. Il est important de remettre les priorités à leur juste place: l'humain d'abord.

Est-il facile de rester toujours empathique vis-à-vis de sa population quand on a des journées remplies comme les vôtres ?

Je dois avouer que je suis sans doute devenu un peu plus ferme avec le temps. On ne peut pas toujours dire «oui» à tout. Et lorsque ce n'est pas possible, ce n'est pas possible. La vie politique, plus encore plus que dans d'autres domaines est une vie où il faut prendre des décisions en permanence. Certains seront satisfaits avec la décision et d'autre moins mais il faut trancher.

Mon empathie est sans doute devenue plus mesurée, mais cela ne remet en rien l'humanité qui, selon moi, est essentielle pour exercer le rôle de bourgmestre.

Vous savez, à Strassen comme dans beaucoup d'autre communes, 95% des gens sont bienveillants et ouverts au dialogue, ce qui permet de toujours trouver des solutions.

Il restera malgré tout toujours 5% de mécontents permanents. Mon engagement doit rester à 100% pour ceux



qui veulent avancer. Et j'apprends avec le temps à me préserver davantage face à ceux qui ne sont pas dans une démarche constructive.

Comment la commune de Strassen essaie-t-elle de créer un environnement solidaire et bienveillant pour ses citoyens ?

Je crois que si vous êtes convaincus et sincères dans votre comportement et vos idées, vous transmettez ce sentiment de solidarité aux autres. Les citoyens ne peuvent que s'entraider et vous rejoindre dans cette démarche. C'est visible au sein de notre commune chaque jour, clairement.

Nous aidons et nous le communiquons au travers de notre application sur smartphone: Cityapp Strassen ou notre portail dédié au bénévolat: volunteer.lu

Nous avons aussi 3 maisons dans le centre du village dédiées à des projets solidaires afin d'encadrer des gens sans travail et ainsi éviter la solitude. Intégrer ou réintégrer fait aussi partie de nos missions.

Si vous aviez une baguette magique pour changer une chose dans la commune de Strassen du jour au lendemain, ce serait quoi ?

200 appartements à ma disposition... vraiment pour aider ceux qui ne trouvent pas d'habitation et je dirais même pour ceux qui n'auront probablement jamais une chance d'en trouver un par leurs propres moyens à cause de leur situation sociale. C'est un vrai problème que j'aimerais bien régler d'un simple coup de baguette magique, oui.

Nous avons 60 logements sociaux dans notre commune. C'est trop peu mais nous travaillons activement à améliorer cette situation. Nous avons d'ailleurs depuis le 1^{er} juillet une assistante sociale qui s'occupe de mettre en place des solutions pour permettre aux familles une sortie progressive du logement social. Le but est de les encadrer pour y arriver. Dans ce contexte, je pense que le mot « réinsertion » prend tout son sens. Mais je veux aller plus loin, pour moi, il est important qu'une commune accueille des personnes de tous horizons, avec des parcours et des niveaux sociaux différents. Pour moi, une commune composée uniquement de personnes aisées est, en réalité, une commune pauvre.

Quelle est la chose la plus drôle ou insolite qu'un habitant vous ait dite en tant que bourgmestre ?

Une histoire qui m'a vraiment marqué, c'est une situation dramatique, un incendie, route d'Arlon au quatrième étage d'une résidence.

C'était un feu virulent, tout a brûlé. C'était impressionnant et les habitants étaient désespérés et choqués.

Nous avons bien évidemment fait le nécessaire pour loger la famille dans un hôtel pour la nuit et le lendemain, ils étaient à la commune pour trouver une solution de relogement.

À un moment, la femme me dit « vous savez, nous avons un chat et je veux voir s'il est encore en vie ».

J'étais stupéfait et malheureux de lui rappeler que tout avait brûlé, la toiture qui s'était effondrée en raison de températures extrêmement élevées.

Mais elle a insisté.



J'ai alors pris la décision de faire en sorte qu'on lui permette de revenir sur les lieux.

Avec l'équipe, nous avons fait retirer les planches de bois installées par les pompiers pour bloquer l'accès à l'appartement. Nous avons pénétré à travers les structures calcinées, prudemment... et là, au milieu des décombres, le chat était là, vivant.

Il ne restait rien. Rien, sauf lui.

Ce moment de retrouvailles fut profondément émouvant. Un instant suspendu, au cœur du chaos, qui rappelle à quel point l'attachement, même le plus simple, peut porter de l'espoir.

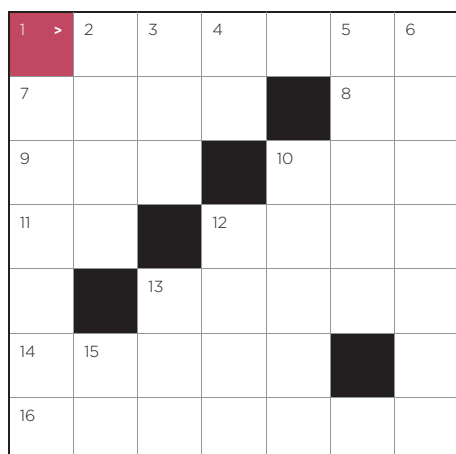
Monsieur le Bourgmestre, une rumeur circule... Il paraît que Poldi, la mascotte de la Fondation, envisagerait une carrière politique ! Il aurait même déjà un programme : plus de câlins, plus de rires, et un grand soutien aux enfants malades.

Strassen serait-elle prête à accueillir ce candidat au grand cœur pour une visite officielle et quelques poignées de pattes bien senties ?

Certainement, ce serait avec grand plaisir. Je me permettrai même de lui proposer une carte du CSV (rires). Organisons cela prochainement, Poldi mérite d'être mieux connu. Ce sera l'occasion de mettre en lumière la belle cause que vous défendez, et le soutien précieux que vous apportez aux familles dans des moments aussi difficiles.

Merci infiniment Monsieur le bourgmestre pour cette rencontre passionnante.

Hello Kids!



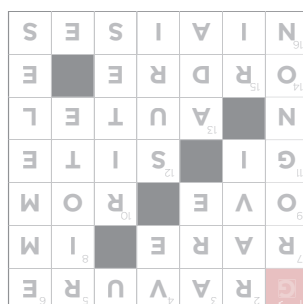
NIVEAU:
+ DE 10 ANS

HORizontalement

1. Taille-douce ou eau-forte
7. Pas facile à trouver
8. Note renversée
9. Comme un œuf
10. Mémoire morte
11. Militaire américain
12. Paysage remarquable
13. Table sacrée
14. À suivre sans discuter
16. Plutôt cruches

Verticalement

1. Un peu râleur
2. Ne râle plus du tout
3. Cent mètres carrés
4. Cale à l'atelier
5. Ricane doucement
6. Mis en désordre
10. Pratiques à respecter
12. A mal tourné
13. Langage informatique
15. Bout de rime

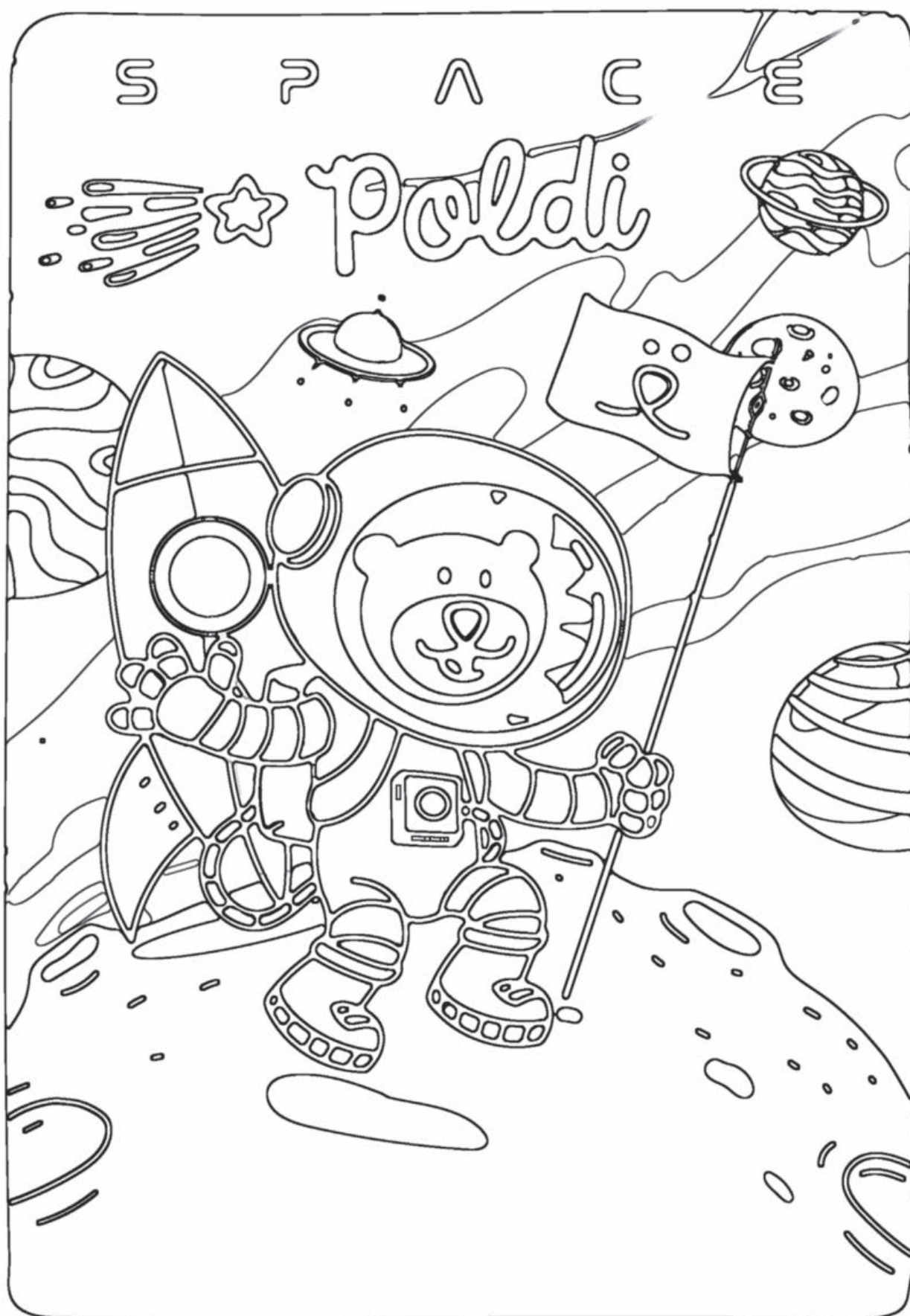


Devinettes

1. Qu'est-ce qu'un yaourt qui court dans la forêt?
2. Qu'est-ce qui est jaune et parfois ascendant?
3. Je fais le tour du monde tout en restant dans mon coin. Qui suis-je?
4. Qu'est-ce qui a des dents, mais ne mange pas?
5. Je commence la nuit et je termine le matin. Qui suis-je?
6. Quelle est la différence entre un chewing-gum et un avion?
7. Qu'est-ce qui est plein de trous mais retient l'eau?
8. Qu'est-ce qui t'appartient mais que les autres utilisent plus que toi?
9. Je parle toutes les langues sans en avoir apprises aucune. Qui suis-je?
10. Mon premier pivote. Mon second est à terre. Mon tout suit une étoile.

1. Un yaourt nature.
2. Un lion.
3. Un timbre.
4. Un peigne.
5. La lettre « N ».
6. Le chewing-gum colle et l'avion décolle.
7. Une éponge.
8. Ton nom.
9. L'écho.
10. Le tournesol (Tourne + Sol) (Le tournesol suit le soleil, qui est une étoile)

Réponses



Offrez une peluche Poldi



Mini
prix :
15 €



**Poldi, la mascotte
de la Fondatioun
Kriibskrank Kanner**

Offrez Poldi à un
enfant malade. Il est
doux comme sa
maman, fort comme
son papa, rigolo
comme son tonton.

**Scannez
et offrez
Poldi !**



**FONDATIOUN
KRIIBSKRANK KANNER**

La Fondatioun Kriibskrank Kanner s'engage à suivre un code de bonne conduite qui encadre la gestion des dons et assure la transparence vis-à-vis du donateur. La Fondatioun Kriibskrank Kanner est reconnue d'utilité publique et peut comme tel recevoir des dons en espèces qui peuvent être déduits par ses donateurs au titre de dépenses spéciales dans les limites fixées par l'art. 109, alinéa 1 no 3 de la L.I.R.

**Effectuer un virement bancaire
directement sur le compte de la
Fondatioun Kriibskrank Kanner
c'est aussi possible.**

N° de compte :
IBAN : LU17 0028 1408 4840 0000
BIC : BILLULL
Communication : **Poldi**