Le weekend FAmilles 2026 | Massy

Dr. Eunike Velleuer-Carlberg & Christine Krieg

Science & empowerment : Nourrissez votre allié – L'intestin, clé de la prévention !



Renforcer son immunité grâce aux habitudes du quotidien !



Notre programme d'empowerment au fil des ans : Impliquez-vous & passez à l'action

- 2022 : vidéo de base & code couleur

  Atelier : auto-examen de la bouche
- 2023 : programme de dépistage du cancer & présentation de l'app FAexam

  Atelier : notions de base sur la muqueuse buccale et ses lésions
- 2024 : tumorigenèse &

  Atelier : comment réussir de bonnes photos
- 2025 : mode de vie/petit geste – grand effet

  Atelier : mini-séances d'exercice (« exercise snacks »)
- **2026 : nutrition/nourrissez votre allié**

  Fibres, microbiome & force immunitaire

& coaching FAexam en salle de dépistage !

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

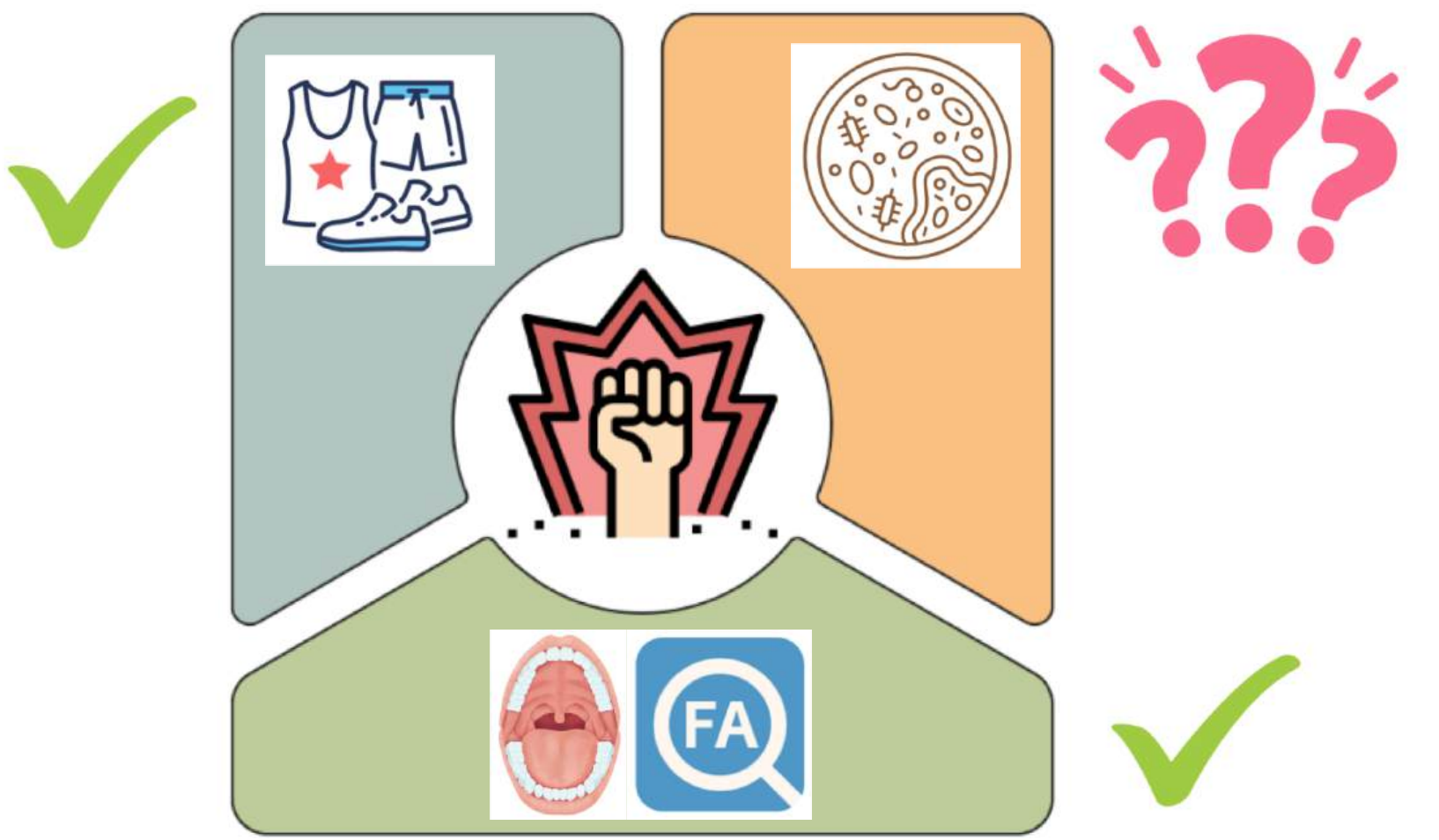
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Construisons l’avenir ensemble



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

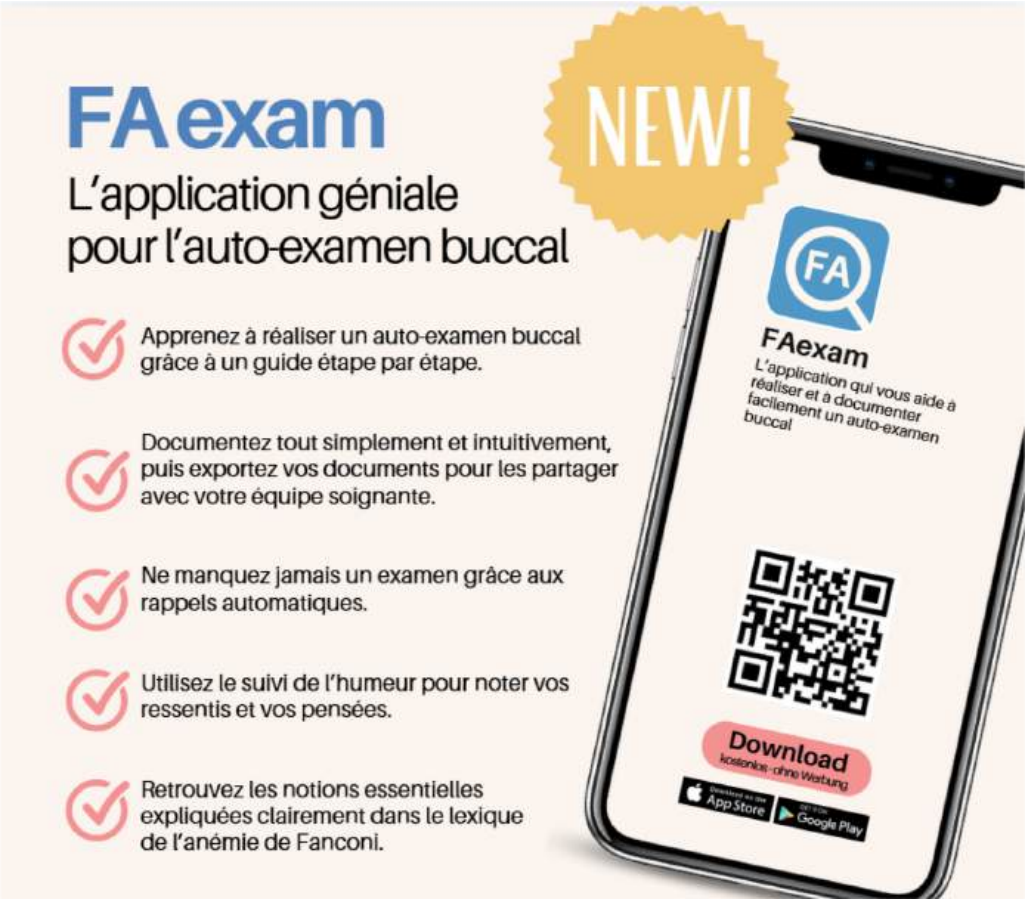
Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

L’application FAexam est enfin disponible en français !





FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI CANCER FOUNDATION

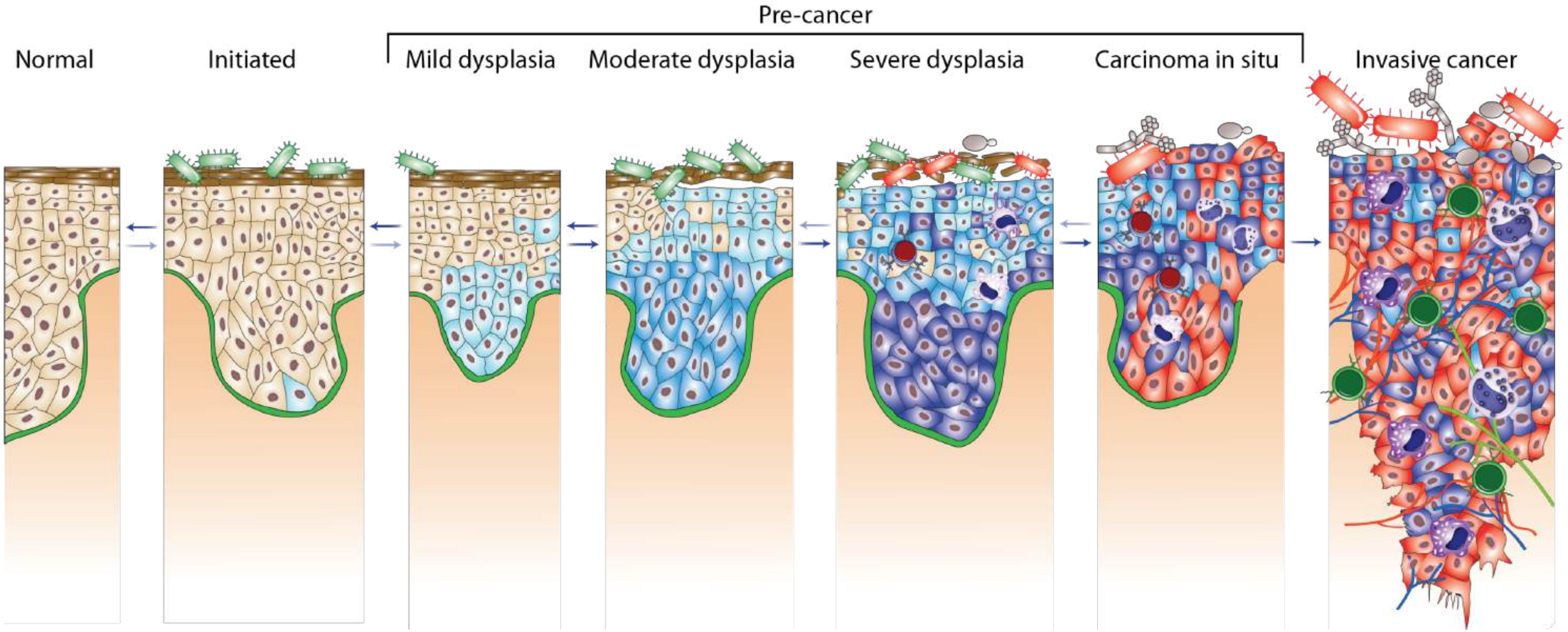
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

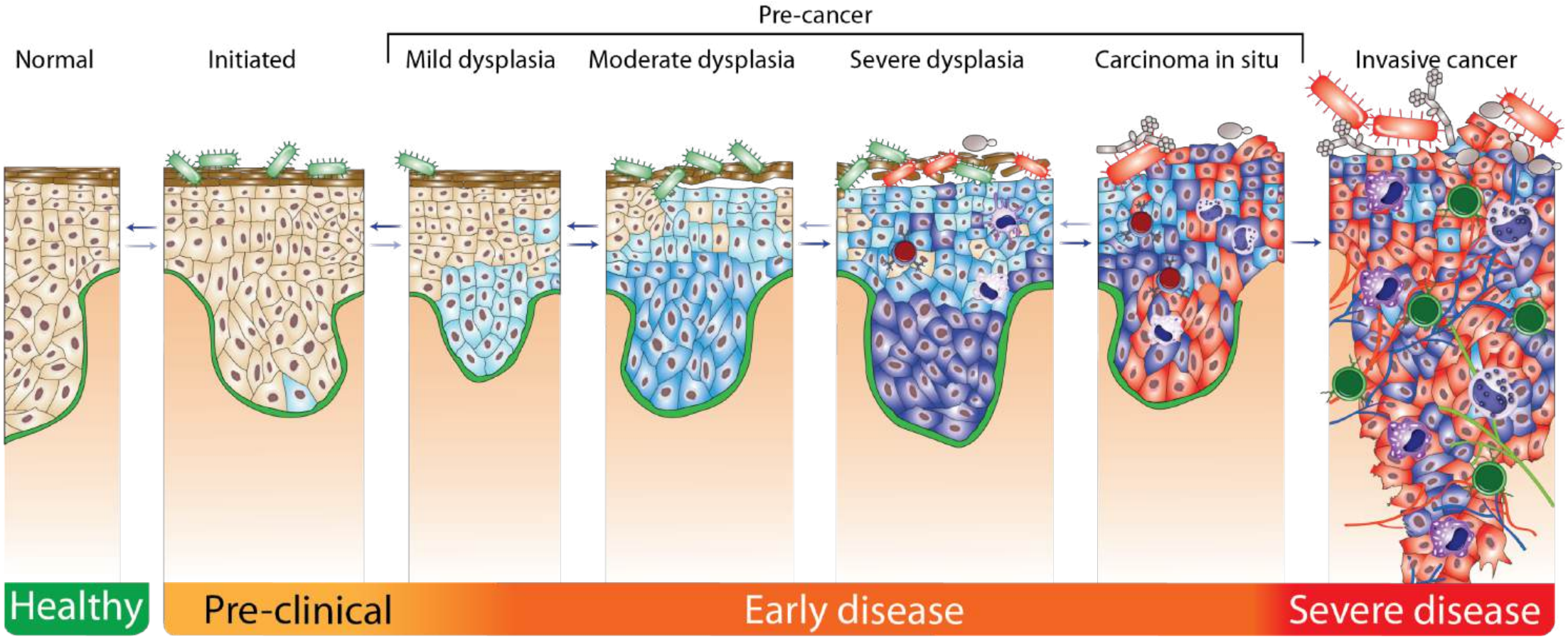
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

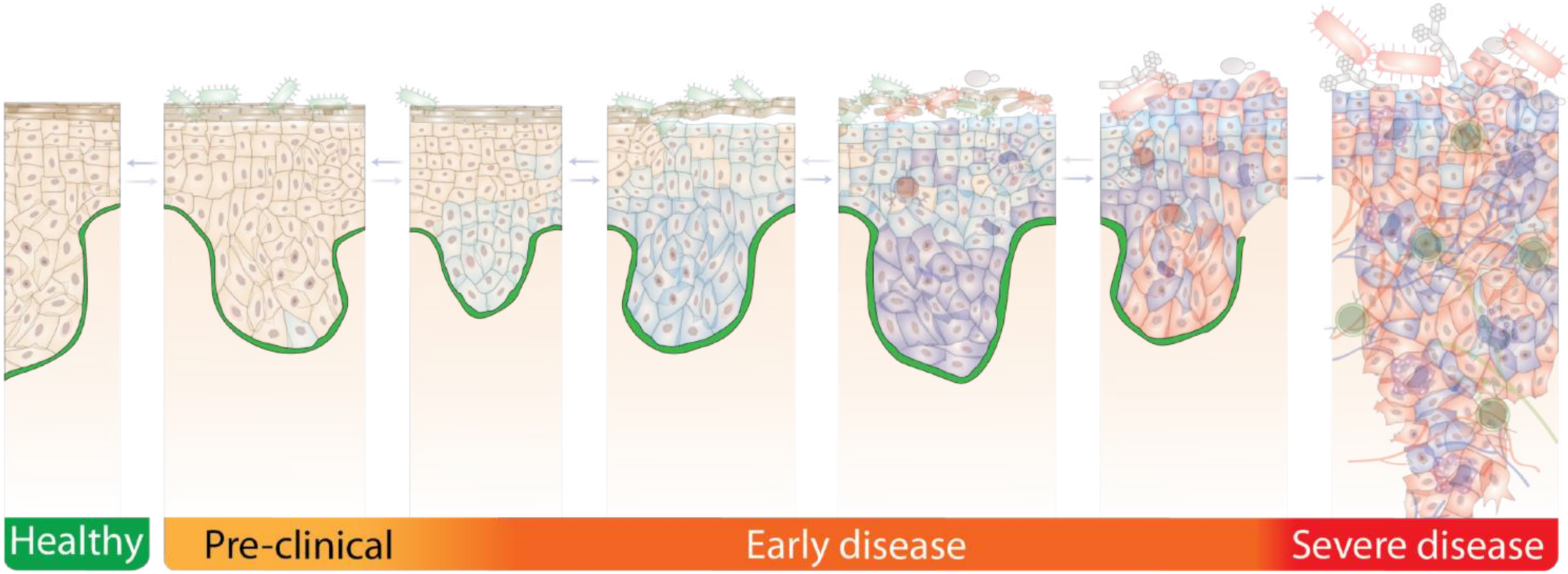
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe



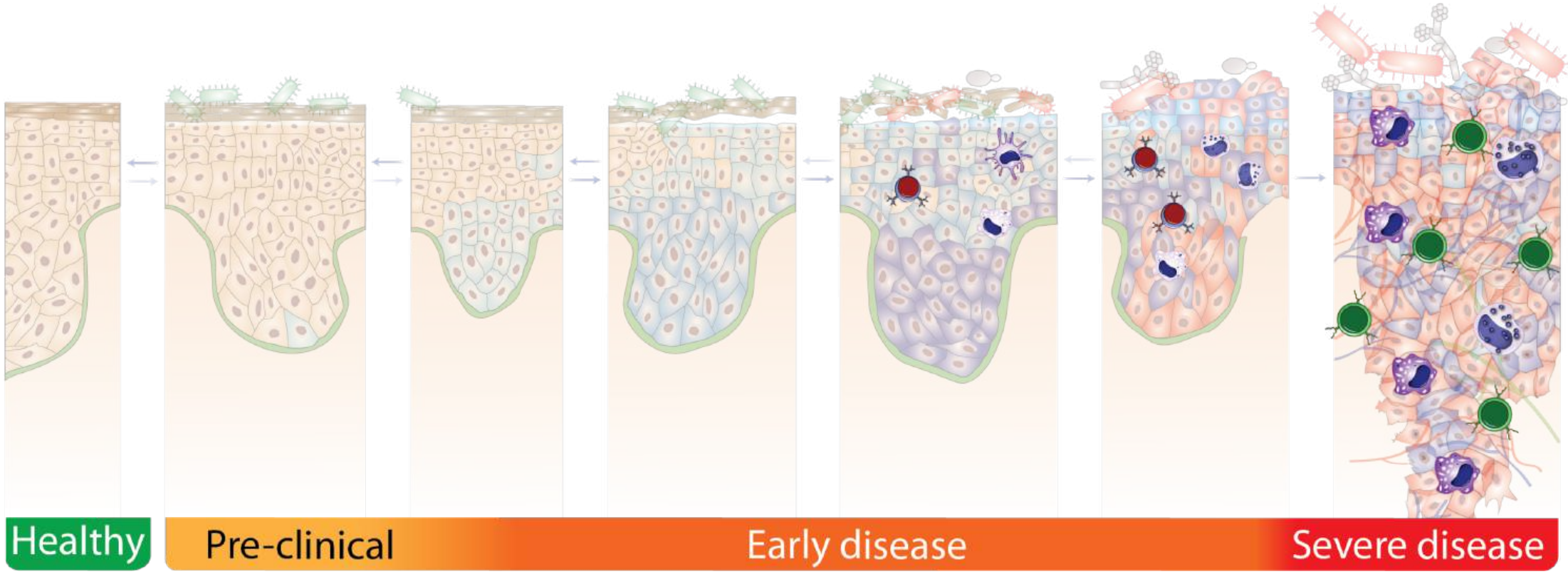
FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe – le rôle de la membrane basale



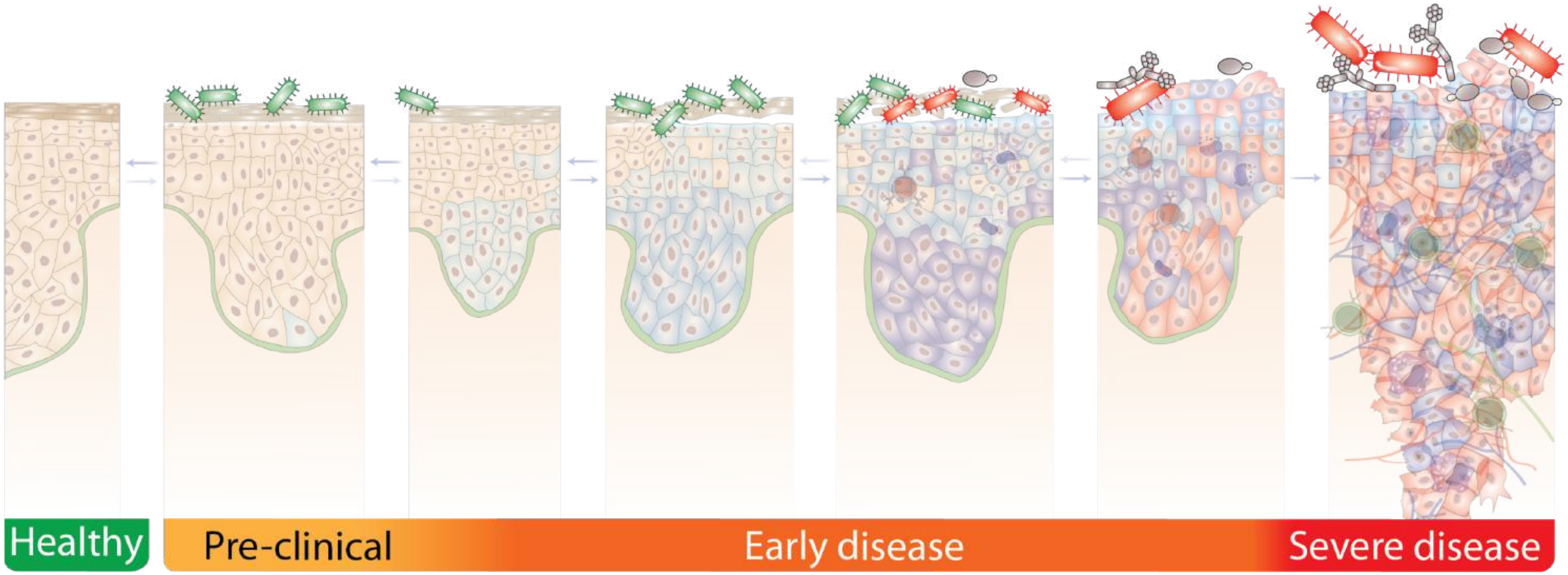
FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe – le rôle du système immunitaire



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe – le rôle du microbiome



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

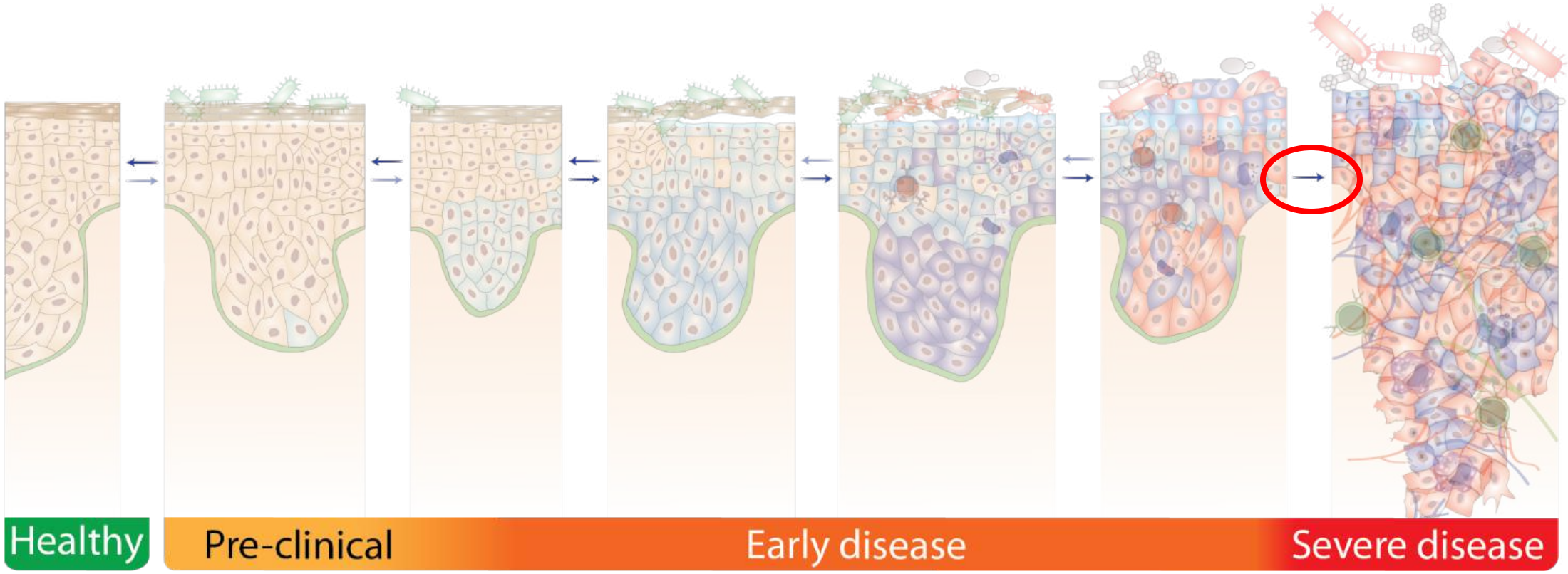
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Comment le cancer se développe – le rôle du temps



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Que pouvez-vous faire ?

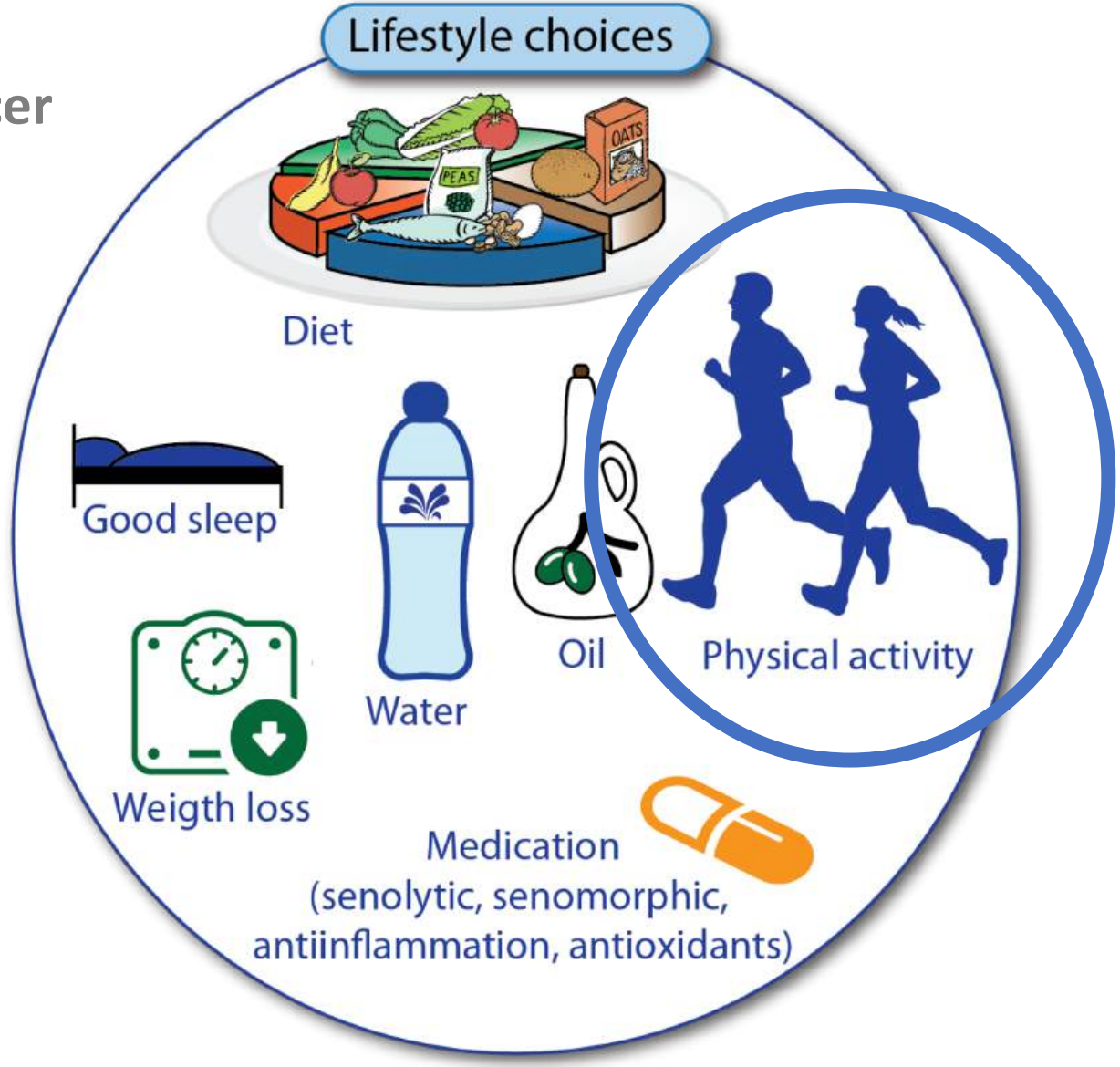


- **Éviter les facteurs de risque**
- **Être attentif & agir tôt**
- **Soutenir les mécanismes de réparation**
  - **En renforçant votre immunocompétence**

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Mode de vie & prévention du cancer





FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

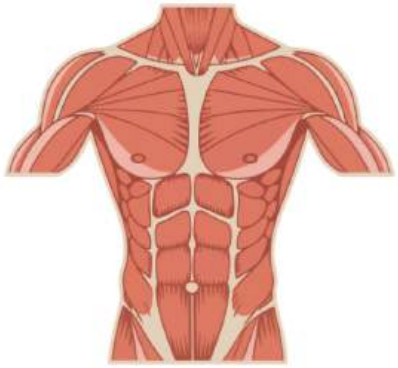
Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Vous vous souvenez de l'an dernier ?

Activité physique = une « arme miracle » biologique importante



Les muscles ont une fonction endocrine

et produisent des centaines de myokines

(quand ils sont sollicités !)

Effets des myokines :

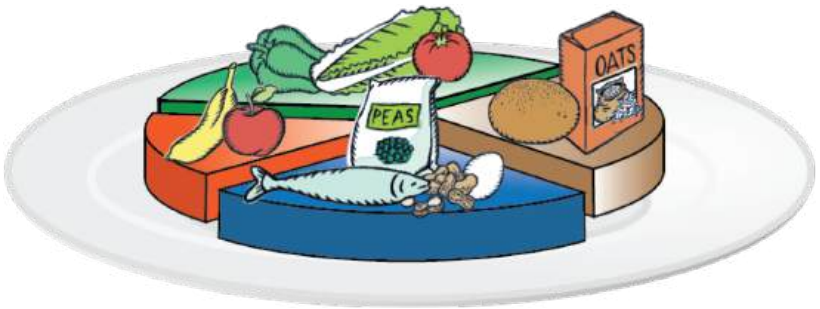
- Soutiennent la régénération
- Réduisent l'inflammation
- Améliorent le système immunitaire
- Renforcent la défense contre le cancer

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Que faire d’autre pour soutenir votre système immunitaire ?

Changez votre assiette = changez votre microbiome







FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

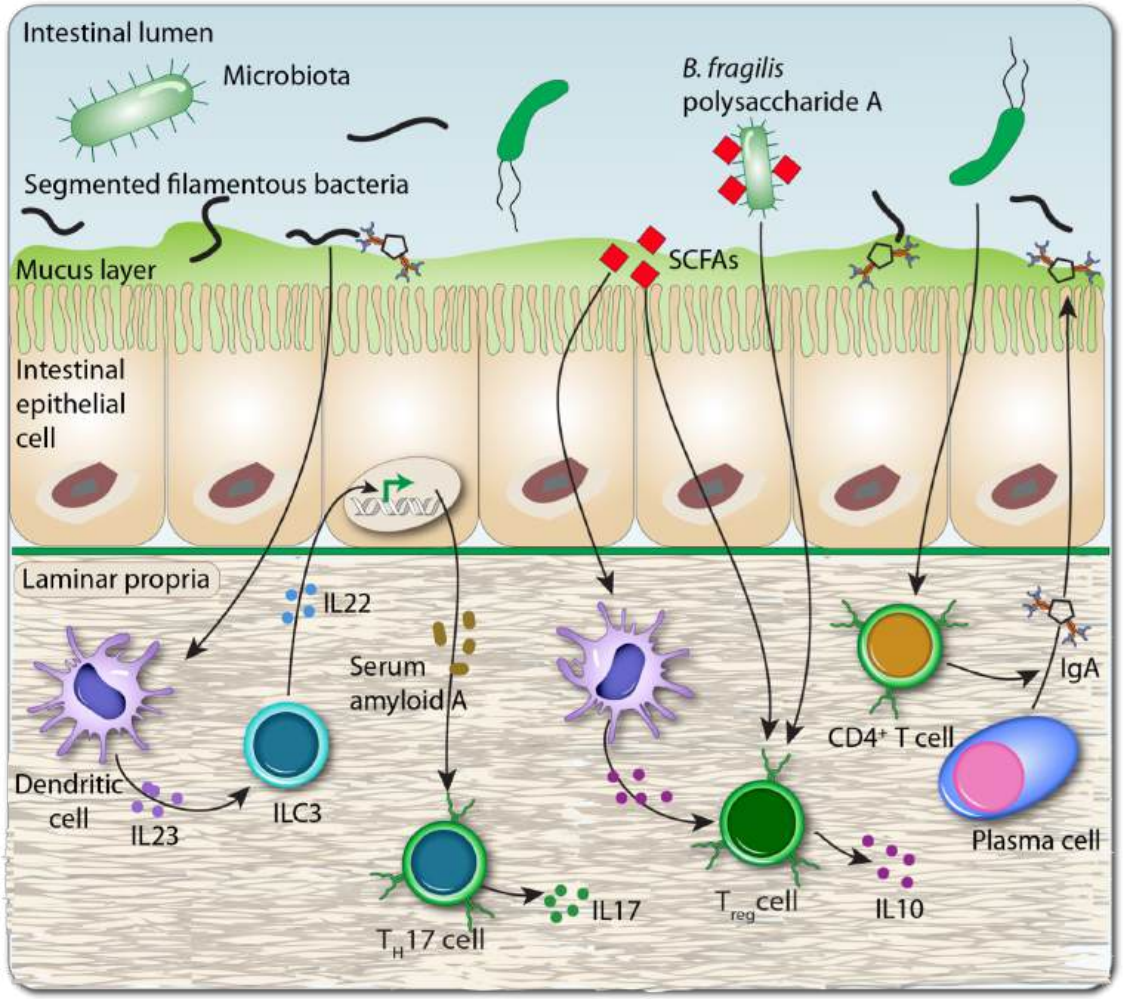
Vos microbiomes



- **Intestinal**
- Buccal
- Cutané
- Vaginal
- Pulmonaire
- Oculaire
- Nasal
- Urinaire
- Cérébral ?
- ….



Votre microbiome intestinal entraîne votre système immunitaire

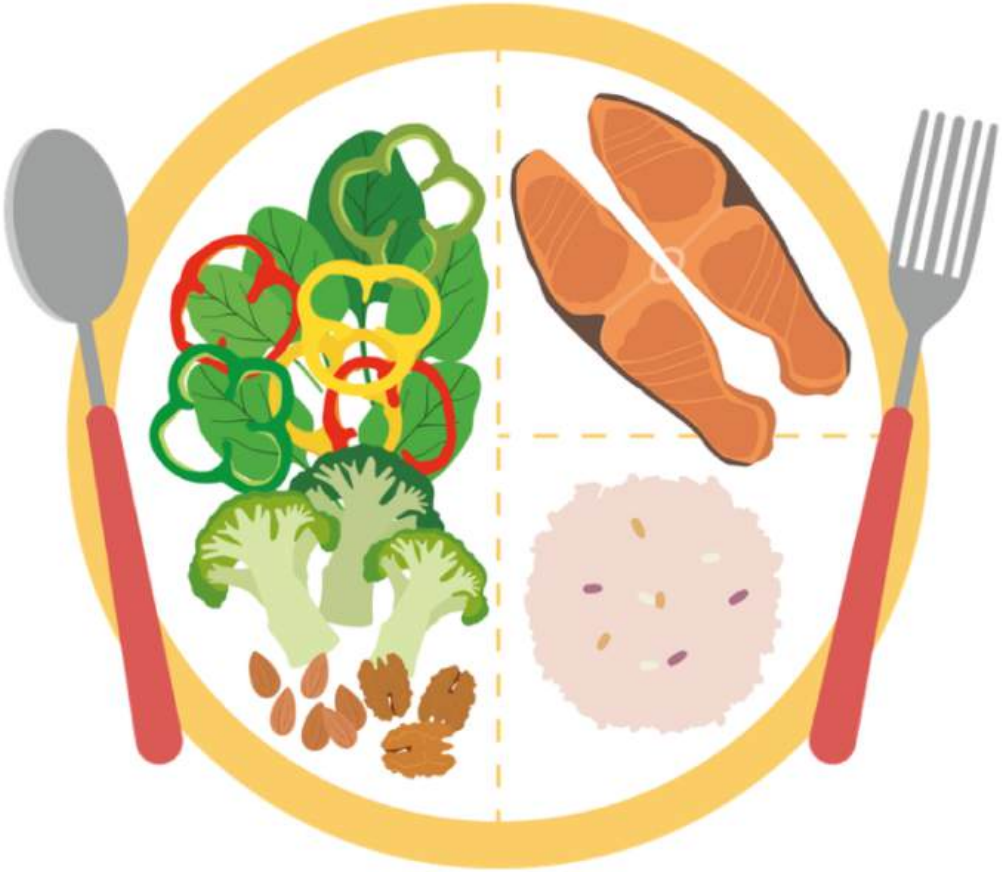


1. Il n'existe pas « LA » bactérie unique
2. Probiotiques = micro-organismes vivants avalés
3. Prébiotiques = nourrissent les « bonnes » bactéries

4. Antibiotiques

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Regardez votre assiette : par exemple les fibres



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

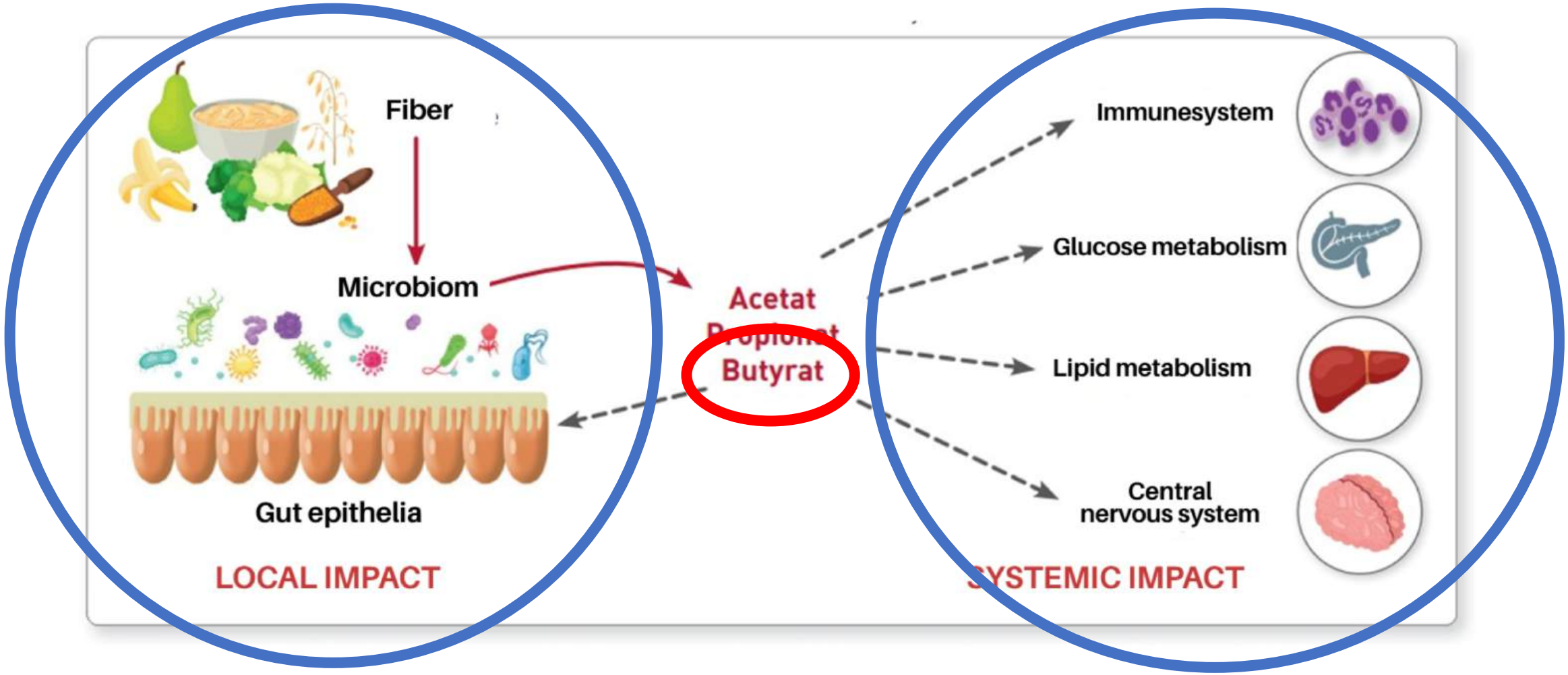
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Fibres – le superaliment que votre intestin adore !

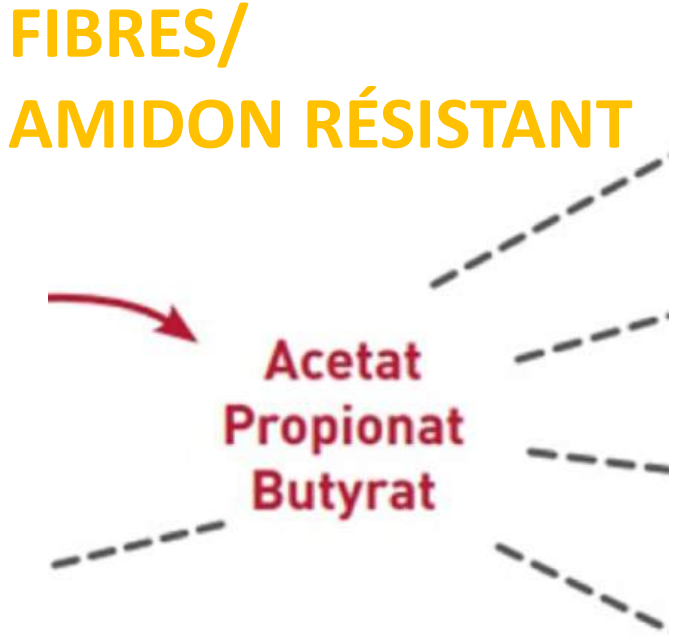


Fibres

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

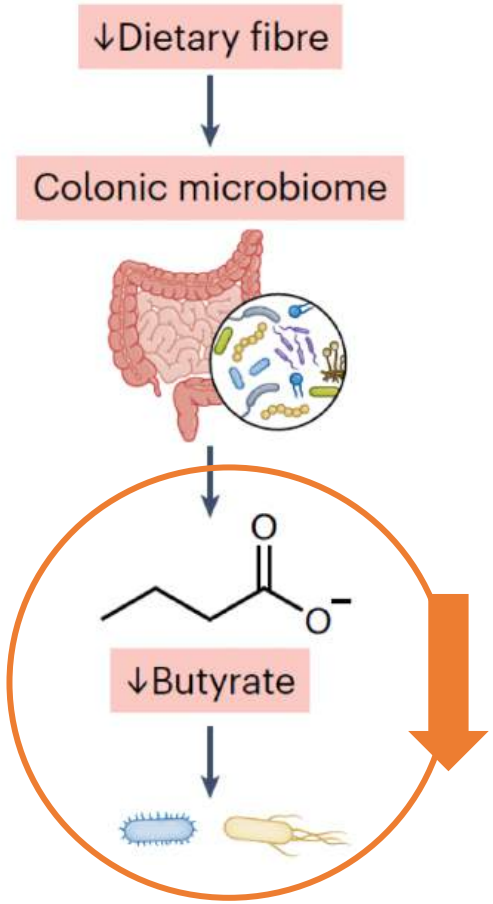
Qu’est-ce que le butyrate ?

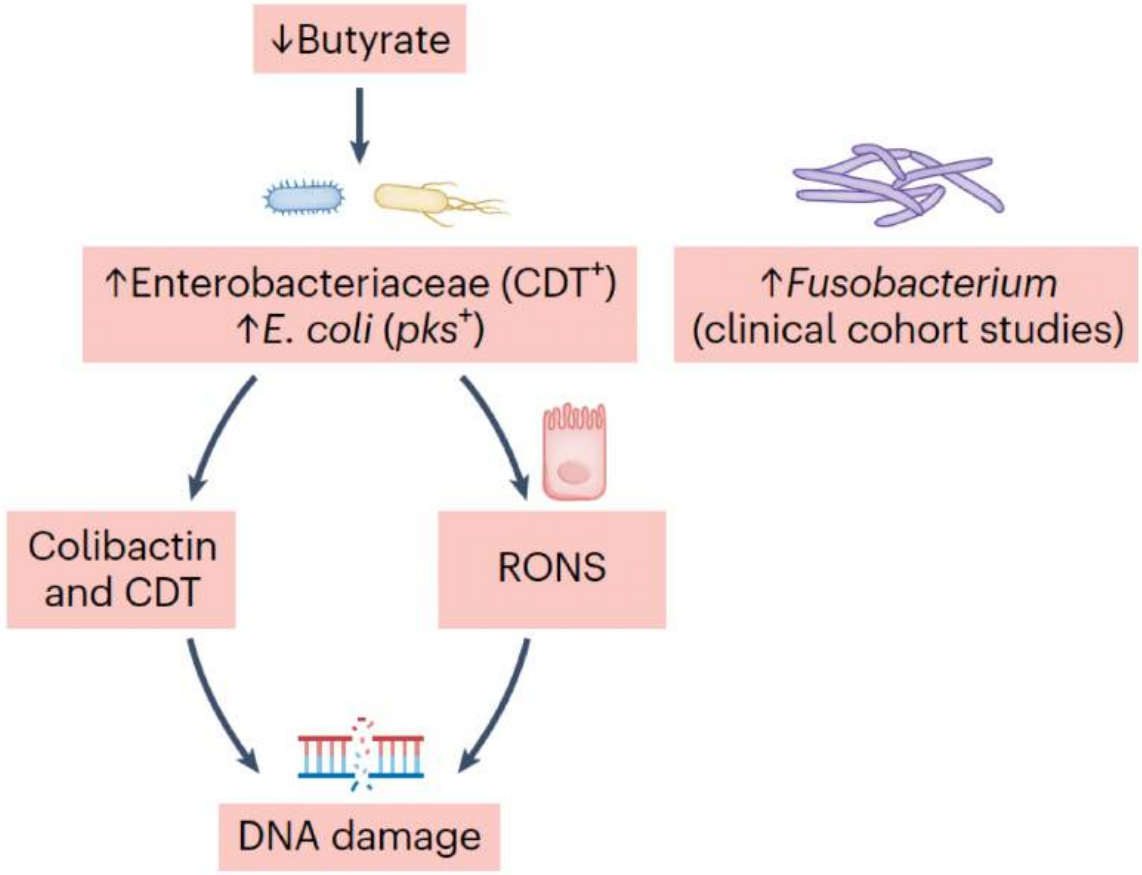
- Le butyrate est un acide gras à chaîne courte (AGCC)
- **Uniquement** produit par vos bactéries intestinales (fermentation)
- Fabriqué seulement par des bactéries spécialisées (Faecalibacterium, Roseburia, Eubacterium rectale)



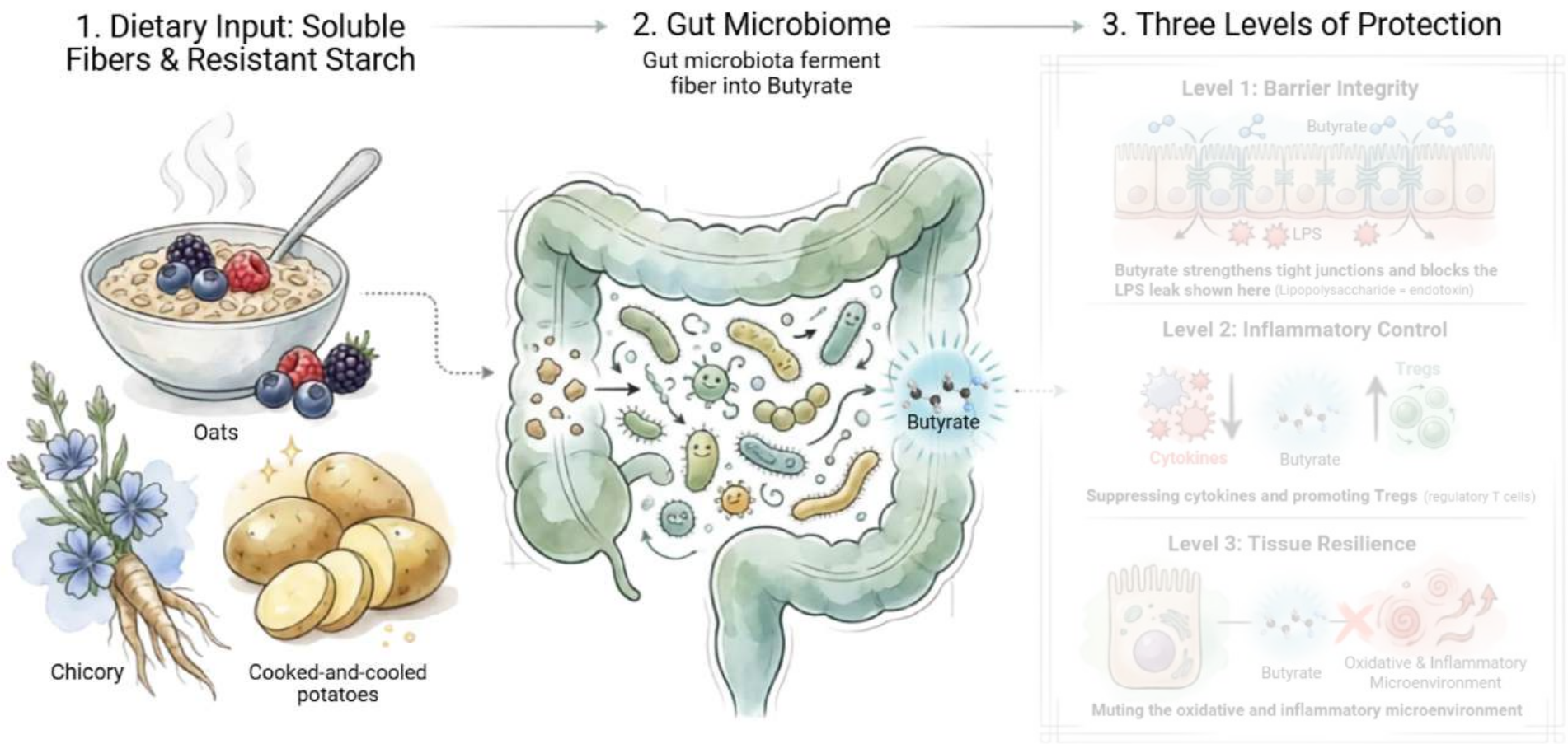
FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Manque de fibres & de butyrate





La magie des fibres & du butyrate

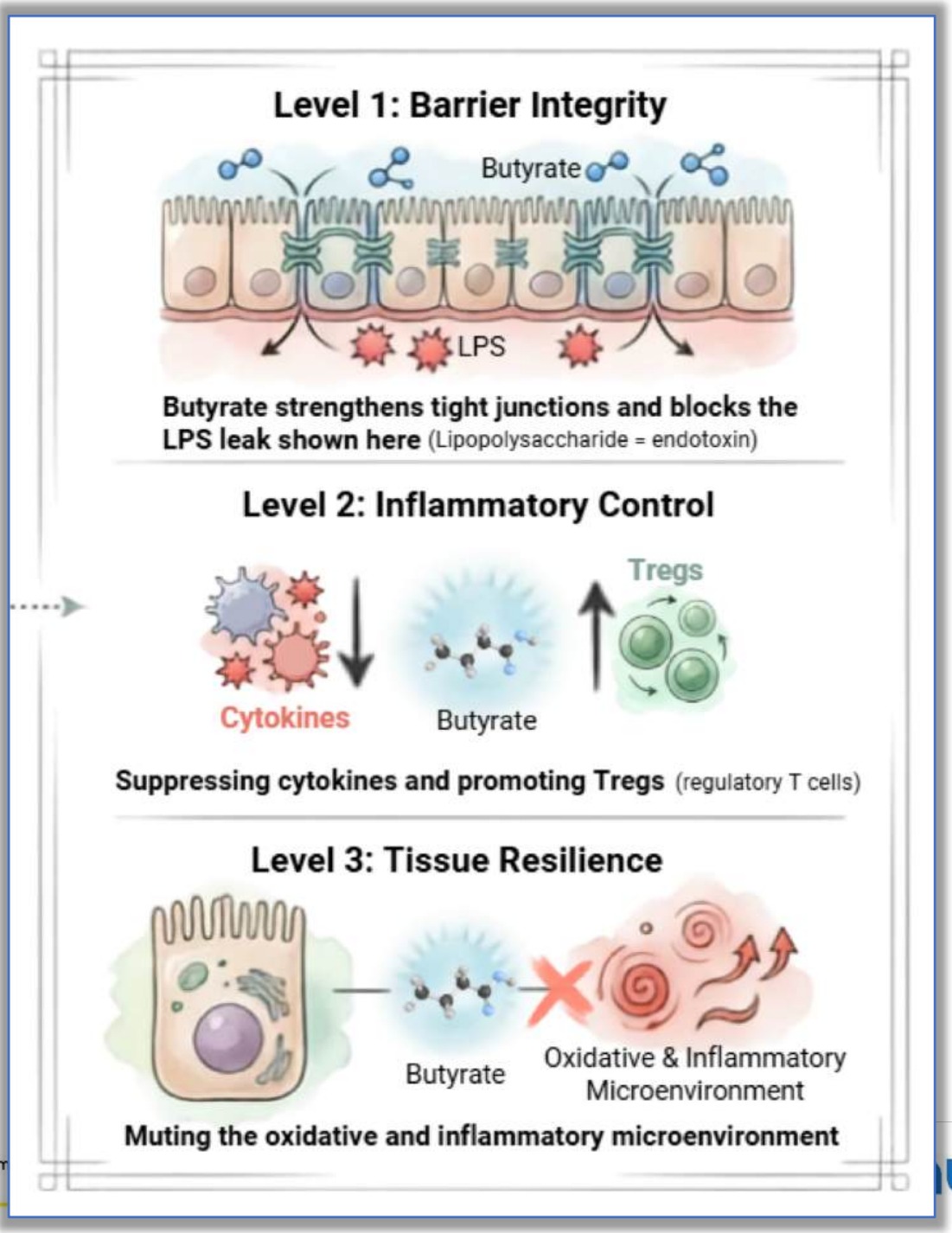


FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI™ CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Trois niveaux de protection



1. **Le butyrate rend la paroi de l'intestin plus solide.**
2. **Le butyrate calme l'inflammation**
3. **Le butyrate aide à protéger vos cellules.**



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie Hilfe e.V.

Heinrich Heine Universität Düsseldorf

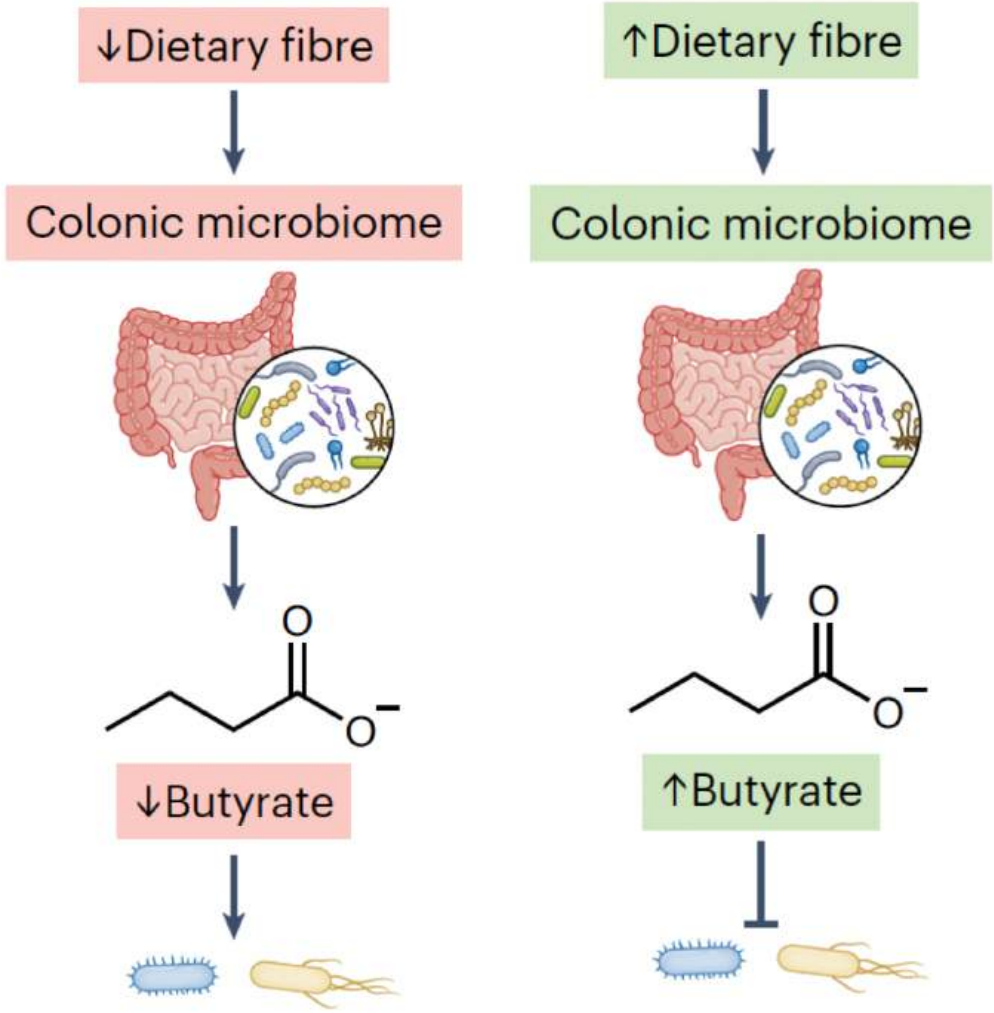
Devinez : quel aliment fait quoi ?

Prudent diet



High-fat/Western-style diet





FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Favoriser la production de butyrate



Fibres variées

Avoine, orge, seigle
Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches)
Oignons, ail, poireaux
Bananes pas mûres, pommes



Aliments fermentés

Yaourt, kéfir, cottage cheese, babeurre
Fromages affinés (gouda, parmesan, cheddar)
Choucroute, kimchi, cornichons lactofermentés,
Miso (pâte de soja fermentée), tempeh (soja fermenté), natto (soja fermenté japonais)



Amidon résistant

Pommes de terre, pâtes, légumineuses & riz
les cuire & les laisser refroidir

L’astuce du froid

- ✓ Cuisez pommes de terre, riz, pâtes ou légumineuses, puis laissez-les 12 à 36 h au frigo.
- ✓ Le froid transforme une partie de l’amidon en amidon résistant.
- ✓ Non digéré, l’amidon résistant est fermenté en butyrate par vos bactéries intestinales.
- ✓ Réchauffer est permis – l’effet reste en bonne partie.



Resistant starch

100 g	fresh cooked	cooked + chilled (24h)
White rice	1,4 g	2 g
Potatoes	3 g	4,3 g
Wheat pasta	1,5g	3,4 g

Commencez là où vous en êtes

- ✓ **Une étape :** ajoutez chaque jour 1 cuillère d'avoine, de lin moulu, de lentilles ou de haricots à vos repas.



- ✓ **Deux étapes :** étape 1 + un aliment fermenté presque tous les jours



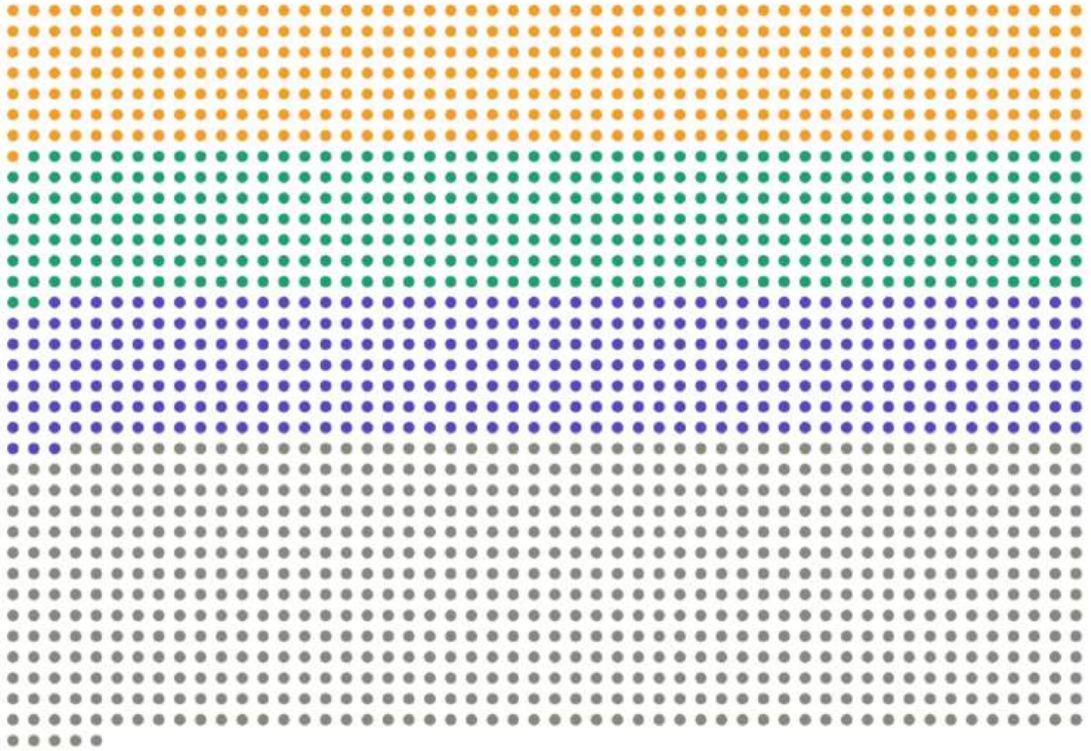
- ✓ **Trois étapes :** étape 1 + 2 + l'astuce du froid 1x/semaine



Augmentez progressivement votre apport en fibres et buvez davantage d'eau

1825 occasions par an de nourrir votre allié

Petit-déjeuner/déjeuner/dîner & 2 collations par jour :



= 1825 moments par an !

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Votre plan d’action pour booster votre immunocompétence !



Fibres alimentaires

Les fibres sont la matière première dont dépendent les producteurs de butyrate



Activité physique

Crée de meilleures conditions pour que les producteurs de butyrate prospèrent



Sommeil suffisant

Un sommeil suffisant préserve la diversité de vos bactéries intestinales – producteurs de butyrate compris



Réduction du stress

Un stress bref n’est pas un problème ; un cortisol durablement bas stabilise le microbiome

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Construisons l’avenir ensemble

Être attentif & agir tôt !



Booster votre immunocompétence !

Éviter les facteurs de risque !

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Vous avez aidé la science à créer des outils de détection précoce des changements buccaux !

Add-on Screening of oral cancer

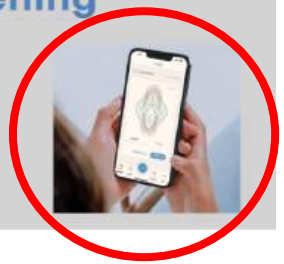
in Fanconi anemia patients using

brush biopsy



Documentation of oral selfscreening

using the App FAexam



Reducing the burden of SCC in FA

2024-2026 — **Cancer Awarenss & Self-Empowerment**
Empowering FA adults with tools to optimize quality of life: FAexam self-screening, awareness campaigns & lifestyle coaching for better long-term health

2020 -2023 — **Implementation in the field**
Screening tools & training in Add-on Screening for professionals in routine FA care

2020 — **Publication**
"Diagnostic Accuracy of Brush Biopsy–Based Cytology for the Early Detection of Oral Cancer and Precursors in FA"

2013 - 2019 — **Expansion**
Growing sample & research network (funded by FARF, ASAF)

2006 - 2012 — **Brush Sample Collection begins in Europe**
Outreach visits to FA families, patient meetings, clinics across Europe



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf



Merci
pour 20 merveilleuses années

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Power 2U !



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM

FANCONI™ CANCER FOUNDATION

Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Helios

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Yeah, woke up strong, even days feel heavy
Still move forward, step sharp, mind ready
You've been through more than they ever might see
But you're still right here - **that's legacy**

No fear talk, we don't run, we adapt
Turn knowledge to power, yeah we act on facts
Every choice you make, every move you choose
That's control right there – **POWER TO YOU**



FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI™ CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Power to you - don't wait, don't stall
Stand up, take aim, you can change it all
You're not alone, yeah we got your back
One step, one move - stay on track

Power to you - own it, that's truth
Every day, every breath - reboot
Head up high, yeah you breaking through
Whole life shift - that's **power to you**



Phone in your hand - use it smart, stay sharp
FAexam, keep a record from the start
Every change, every sign - don't ignore
Early action opens up the door

Check with your doc, yeah, **stay in the loop**
That's strength, not fear - that's how you move
You're not passive, no - you lead the way
Turn risk into power every single day

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Power to you - don't wait, don't stall
Stand up, take aim, you can change it all
You're not alone, yeah we got your back
One step, one move - stay on track

Power to you - own it, that's truth
Every day, every breath - reboot
Head up high, yeah you breaking through
Whole life shift - that's **power to you**



Move that body - 21, no less
Every minute building up defense
Immune system rising, feel it ignite
Myokines flowing - yeah, that's your fight

Eat clean, stay strong, fuel the core
Fiber high, fermented - give it more
Gut to immune, yeah the **link is real**
Every bite you take - that's how you heal



Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf



Don't bury your head, don't fade away
Face it head-on, take control today

Yeah the risk is real - but so are you
And the power you got? Way overdue

FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI™ CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Power to you - rise up, stay true
Every small step coming back to you
We stand with you - yeah that's the crew
No fear, just forward - power to you

Power to you - this your time, your move
Nothing locked in - **you can still improve**
Own your path, yeah you breaking through
Say it out loud - power to you





FANCONI ANEMIA CANCER CONSORTIUM
FANCONI™ CANCER FOUNDATION
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.
Helios
UKD Universitätsklinikum Düsseldorf
hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf