

La vie à pleines dents

GUÉRIR DU CANCER Entre les interventions et les traitements, on n'a guère eu le temps de penser à soi. Ce n'est qu'une fois le crabe terrassé que vient le moment de renouer avec la vie d'avant: une étape vécue différemment pour chacun. *Claire Houriet Rime*



«**J'**ai été très heureuse de reprendre le travail à la fin des séances de chimiothérapie. J'avais bien sûr beaucoup maigri, mais je me sentais en pleine forme», raconte Renata* qui se remet d'un cancer de l'utérus.

Nathalie*, de son côté, a été traitée pour un cancer du sein. Elle n'a pas senti tout de suite les effets secondaires du traitement préventif aux hormones prescrit pour cinq ans. «On m'a dit que j'étais guérie, mais chaque articulation me fait mal.» Après un coup de déprime, la quinquagénaire a dû réaménager son temps pour retrouver sa joie de vivre.

Quant à Rémi*, il a très mal vécu la fin des rendez-vous de radiothérapie du larynx qui rythmaient son quotidien. A l'annonce de sa guérison, il s'est senti «lâché» par le personnel médical et a même éprouvé des douleurs fantômes dans la gorge. Loin de savoir sa guérison, il ressasse des idées noires. «Une épée de Damo-

clès me menace et j'ai peur d'une récurrence», explique-t-il.

«Pendant les traitements, le malade est dans une sorte de bulle; sa vie est rythmée par la prise en charge médicale. Il est tout à fait normal de ressentir un vide à la fin des thérapies», explique Chantal Diserens, directrice de la Ligue vaudoise contre le cancer. «Le plus dur est derrière aux yeux de la famille, qui aimerait que le quotidien reprenne son cours. Les personnes en rémission, elles, subissent souvent le contrecoup. Elles sont nombreuses à souffrir de séquelles (fatigue, fourmillements, douleurs, angoisses) parfois handicapantes dans la vie de tous les jours.

L'idéal est de pouvoir mettre un mot sur ses émotions et les partager avec des proches ou d'autres patients confrontés aux mêmes difficultés. Les services hospitaliers d'oncologie et la Ligue contre le cancer ont élaboré une offre variée et abordable (*lire encadré*) pour éviter le repli sur soi et l'isole-

ment. Les activités diffèrent selon les ligues cantonales.

RENCONTRES

Tout le monde n'a pas envie de débiter ses soucis en public. Les conférences thématiques permettent de s'informer et de côtoyer d'autres personnes confrontées aux mêmes problèmes en toute discrétion.

GROUPE

En participant à des groupes de parole, on se sent moins seul et on trouve plus facilement des solutions à des questions pratiques. Ces séances sont proposées pour les différents types de cancer, les problèmes étant très différents selon le diagnostic et le traitement. Elles s'adressent également aux proches embarqués malgré eux dans l'aventure. Les entretiens individuels avec des professionnels permettent aussi de sortir de l'isolement.

COURS CIBLÉS

«Bougez, bougez!», conseillent les médecins à l'issue des traitements. Une consigne plus facile à dire qu'à mettre en pratique quand chaque mouvement est

douloureux. La participation à un cours collectif ciblé facilite les rencontres et structure les journées. Diététique, méditation, yoga, gymnastique douce, art thérapie ou improvisation théâtrale: tous les moyens sont bons pour se réapproprier son corps et retrouver la forme. A Lausanne et à Berne, des cours d'aviron sont proposées pour tonifier et assouplir les muscles après un cancer du sein. Les Neuchâteloises peuvent quant à elles s'essayer à l'escrime.

«La maladie m'a permis d'avancer et de faire le deuil de ma mère, décédée peu avant ma propre maladie. Aujourd'hui, je prends davantage de temps pour moi», témoigne Nathalie qui avoue pourtant avoir encore de la peine à parler de la maladie au passé. Renata s'est pour sa part découverte une force et une énergie insoupçonnées. «J'ai recours aux médecines alternatives et je me sens actrice de mon parcours», résume la quinquagénaire qui dévore désormais la vie à pleines dents.

*nom connu de la rédaction

 **BONUS WEB** Adresses et liens utiles sur masantemag.ch

Le prix des traitements

Des cours à portée de toutes les bourses

Le traitement du cancer est pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise (entre 300 fr. et 2500 fr.) et de la quote-part (10%, au maximum 700 fr.) Il en va de même pour les séances de physiothérapie, de psychothérapie et les médecines douces (aromathérapie, médecine anthroposophique, acupuncture et autres branches de la médecine chinoise, phytothérapie, thérapie neurale), à condition qu'elles soient prescrites par un médecin.

L'aromathérapie, la sophrologie et l'ostéopathie ne sont en revanche couvertes que par les assurances complémentaires. Il en va de même pour l'aide au ménage.

Les cours proposés par la Ligue contre le cancer coûtent entre 10 fr. et 15 fr. Les patients qui ont des problèmes financiers peuvent demander des réductions.