ligue contre le cancer

aspect

Janvier 2022

FAIRE UN DON MERCI

LA VIE CONTINUE

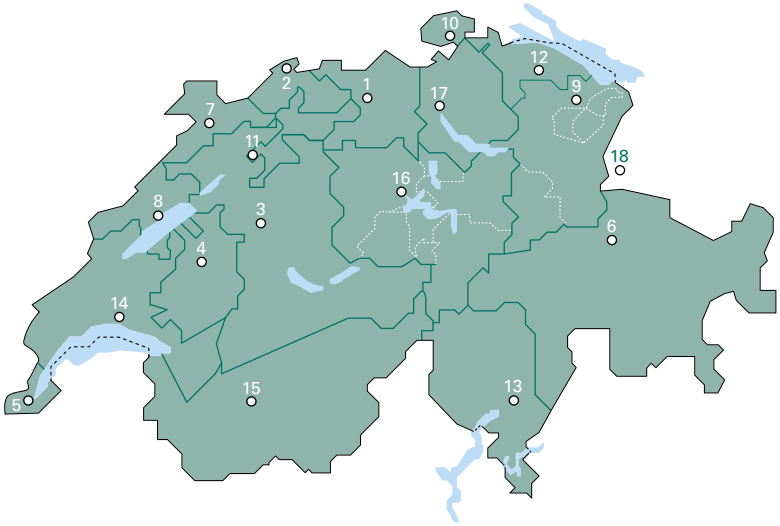
La pleine conscience pour mieux vivre après le diagnostic

À FAIRE ET À NE PAS FAIRE
Nouvelle année, nouveau savoir

ENFANTS SANS TABAC
Les arguments en faveur d'un oui

NINA DIMITRI
Se battre, espérer, chanter

La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

1 **Krebsliga Aargau**
Telefon 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Ligue bernoise contre le cancer**
Téléphone 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
CP 30-22695-4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Téléphone 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**
Téléphone 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**
Téléphone 032 422 20 30
info@ljcc.ch
CP 25-7881-3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**
Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 **Krebsliga Schaffhausen**
Telefon 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 **Krebsliga Solothurn**
Telefon 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 **Krebsliga Thurgau**
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 **Lega ticinese contro il cancro**
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

15 **Ligue valaisanne contre le cancer**
Téléphone 027 322 99 74
info@lvcc.ch
CP 19-340-2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Telefon 041 210 25 50
info@krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Forum forumcancer.ch Le forum internet de la Ligue contre le cancer
Ligne InfoCancer 0800 11 88 11 Du lundi au vendredi 9 h – 19 h, appel gratuit, helpline@liguecancer.ch

Lancez votre propre campagne de dons participate.liguecancer.ch
Pour tout renseignement Téléphone 031 389 94 84 ou courriel : dons@liguecancer.ch, liguecancer.ch/faireundon

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021036
www.fsc.org

imprimé en suisse

ZEWO
Votre don en bonnes mains.

La vie continue …

Chère lectrice, cher lecteur,

En Suisse, un homme sur deux et une femme sur trois sont touchés par un cancer au cours de leur vie. Cela représente près de 50 000 nouveaux cas chaque année. Pour bien des types de cancer heureusement, les chances d'en réchapper sont bonnes. **Grâce à des thérapies toujours plus efficaces, le nombre de personnes qui survivent à la maladie augmente depuis plusieurs années ;** selon les estimations, la barre du demi-million sera atteinte d'ici 2030. **Mais si ces « survivants » sont guéris, ils ne sont pas parfaitement rétablis. Beaucoup se battent encore des années durant contre les répercussions physiques ou psychologiques de la maladie.**

Le retour à la vie de tous les jours n'est pas facile. La Ligue contre le cancer apporte un soutien pour surmonter les nombreux obstacles. **Elle place toujours l'individu au centre de l'attention,** en tenant compte de ses besoins personnels et sa situation spécifique. Elle propose aux personnes touchées et à leurs proches un large éventail d'offres : entretiens personnels, cours, conférences, brochures, soutien sur mesure … **Elle est là pour aider chacun, chacune à retrouver ses marques au terme du traitement.**

La pratique de la pleine conscience peut être d'un précieux secours dans ce domaine. L'observation consciente, la focalisation sur l'instant présent et le fait de se connecter à sa respiration aident bien des personnes à mieux gérer leur situation. Irene Sollberger, dont nous vous livrons le récit dans ce numéro, s'est familiarisée avec cette méthode dans le cadre d'un cours de la Ligue contre le cancer et ne pourrait plus s'en passer aujourd'hui. La pleine conscience l'aide jour après jour à affronter une existence faite de hauts et de bas.

Grâce à des personnes comme vous, la Ligue contre le cancer peut accompagner et soutenir patients et proches dans cette période difficile. Merci de votre soutien !

Je vous souhaite une lecture aussi instructive qu'agréable.

Cordialement,

Daniela de la Cruz
Directrice de la Ligue suisse contre le cancer

Sommaire

Kaléidoscope 4
Questions aux spécialistes : des informations de première main sur le forum cancer.

À la une 6
À cœur ouvert : des personnes touchées par le cancer évoquent ce qui les a aidées.

Questions-réponses 7
La médecine complémentaire peut-elle atténuer les effets indésirables d'un traitement contre le cancer ?

Recherche 8
Les Suisses vivent-ils sainement ? Une étude lève le voile.

Vivre avec le cancer 10
Reprendre pied dans l'existence grâce à la pleine conscience : témoignage.

Éclairage 14
Enfants sans tabac : pourquoi déposer un oui dans l'urne.

En bref 17
Chapeau bas : dix heures dans l'eau pour la bonne cause.

Jeu 18
Gagnez une carte journalière pour le domaine skiable de Meiringen-Hasliberg.

En tête-à-tête 19
Viva la musica : Nina Dimitri évoque son cancer et l'importance de la musique.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Dépistage du cancer du col de l'utérus

La Ligue contre le cancer demande le remboursement des tests HPV

Un grand nombre de femmes s'infectent sans s'en rendre compte au papillomavirus humain, et cela peut déboucher sur un cancer du col de l'utérus.

Les infections à papillomavirus humains (HPV) font partie des infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes dans le monde. En Suisse, près de 80 % de la population – hommes et femmes – est contaminée par un HPV au cours de sa vie. En général, ces infections sont sans danger et guérissent spontanément. Plusieurs types de HPV peuvent néanmoins provoquer un cancer en cas d'infection persistante pendant plusieurs années. Le dépistage (frottis) permet de déceler précocement des modifications tissulaires du col de l'utérus et d'éviter ainsi un cancer. En Suisse, la recherche de modifications cellulaires dans le prélèvement (test de PAP) est la méthode la plus courante, alors que sur le plan international, la recherche de HPV est plus fréquente (test HPV). Le comité d'experts du dépistage du cancer préconise cette méthode plus récente entre 30 et 70 ans. La Ligue contre le cancer accueille cette recommandation avec satisfaction et s'engage pour que les coûts des tests HPV pratiqués à des fins de dépistage soient pris en charge par l'assurance obligatoire des soins.

Unis contre les HPV

Vaccination HPV pour les moins de 26 ans

La vaccination contre les papillomavirus humains est fondamentale pour éradiquer le cancer du col de l'utérus à plus longue échéance. La Ligue contre le cancer la recommande par conséquent à toutes les personnes de 11 à 26 ans. Il est en effet important de vacciner non seulement les filles et les jeunes femmes, mais aussi les garçons et les jeunes hommes. En Suisse, la vaccination est gratuite dans cette tranche d'âge lorsqu'elle est effectuée dans le cadre d'un programme cantonal de vaccination.

Les HPV en chiffres

70 à 80%

des femmes et des hommes sexuellement actifs sont infectés par un HPV au cours de leur vie.

16 à 25

ans sont les plus touchés. La fréquence des infections à HPV augmente avec le nombre de partenaires sexuels.

260

nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués chaque année en Suisse.

La citation

« Heureusement, un diagnostic de cancer n'est plus une condamnation à mort aujourd'hui. Les taux de survie continuent d'augmenter chaque année à mesure que les traitements deviennent plus précis, plus efficaces et mieux tolérés, ce qui est le fruit d'années de recherche intensive. »

Prof. em. Dr med. Thomas Cerny
Membre du comité de la Ligue suisse contre le cancer

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, LSC

Consultation d'experts sur le forum

Réponses aux questions en suspens

Des questions sur la prévention, le diagnostic, les traitements, les effets indésirables, les médecines complémentaires, les soins palliatifs, la recherche ? Des expertes et experts y répondent par écrit dans le cadre de la consultation en ligne. Profitez de cette possibilité pour réfléchir à vos peurs, vos incertitudes ou votre situation actuelle et obtenir des réponses aux questions qui vous tracassent ou une aide avant de prendre une décision. Les questions sont publiées sous forme anonymisée sur le forum avec la réponse des spécialistes. Les trois prochains thèmes au programme sont les suivants :

- Mi-janvier – mi-février : **la radiothérapie**
- Mars – mi-avril : **les soins palliatifs et le traitement de la douleur**
- Mi-avril – fin mai : **la fertilité et le désir d'enfant après un cancer**

▸ forumcancer.ch

Bien informé partout et en tout temps

Brochures de la Ligue contre le cancer sous forme d'e-books

Les nouvelles brochures et les brochures actualisées peuvent désormais être téléchargées au format ePUB, ce qui permet une lecture optimale sur les smartphones, liseuses et tablettes. Pour les publications en français, la brochure *Prédispositions héréditaires au cancer* existe déjà dans ce format. L'assortiment complet, soit 200 brochures, reste disponible gratuitement en version imprimée.

▸ liguecancer.ch/boutique

Rapport sur la recherche

Plus de 24 mio. de francs pour la recherche

Selon le rapport *La recherche sur le cancer en Suisse*, la Ligue suisse contre le cancer, la fondation Recherche suisse contre le cancer et les ligues cantonales et régionales contre le cancer ont investi un total de 24,3 millions de francs dans la recherche oncologique en 2020. La publication montre comment les scientifiques qui ont bénéficié d'un soutien ont géré les difficultés liées au coronavirus. Si de nombreux projets ont pris du retard à cause de la pandémie, tous n'en ont pas moins permis d'acquérir de nouvelles connaissances qui contribuent à améliorer les chances de survie et la qualité de vie des personnes touchées par le cancer.
Les projets soutenus couvrent tout l'éventail de la recherche oncologique : recherche fondamentale, clinique, psychosociale et épidémiologique et recherche sur les services de santé. Le rapport est disponible en français, en allemand et en anglais.

▸ liguecancer.ch/qui-sommes-nous/publications/rapport-de-recherche

PHOTOS : LSC

Tenir bon, garder espoir et confiance : comment les personnes touchées vivent avec leur cancer

« Que dirais-tu à une personne qui vient d'apprendre qu'elle a un cancer ? » C'est la question que la Ligue suisse contre le cancer a posée à ses followers. L'avalanche de réponses reçues montre que le cancer ne laisse personne indifférent. Merci de votre sincérité et de votre engagement !

La Ligue contre le cancer sur les réseaux sociaux

Suivez-nous ou abonnez-vous !

Vous aimeriez savoir comment la Ligue contre le cancer soutient les personnes touchées et leurs proches, comment diminuer votre risque de cancer et à qui vous adresser si vous avez des questions sur le cancer ? Suivez-nous sur instagram, facebook, twitter ou youtube ou abonnez-vous à notre newsletter sous :

▸ liguecancer.ch/newsletter

Beat X. Avec le diagnostic, on perd pied. Après le choc initial, il ne reste rien d'autre à faire qu'à avancer pas à pas. J'ai eu la chance d'être suivi par de bons médecins. « Je connais quelqu'un qui est mort d'un cancer », ai-je souvent entendu autour de moi. J'ai dit à tout le monde que je ne voulais pas entendre ce genre d'histoires, sauf si la personne avait survécu. L'important, c'est de ne pas perdre espoir et de se battre, même si cela demande énormément de force. 🌈😇

J'aime Commenter Partager

J007 Accepter ce qu'on ne peut pas changer, rester positif, même si c'est souvent très difficile. Toujours voir le bon côté des choses et ne jamais regarder en arrière. À toutes et à tous, je vous souhaite beaucoup de force ! ❤️❤️❤️

J'aime Commenter Partager

Pedro S. Chercher des médecins en qui on a confiance, qui disent les choses et qui admettent qu'ils ne savent pas tout. Écouter ses tripes ! Ne pas perdre espoir. 👍🍀

J'aime Commenter Partager

Sue C. Il est normal de passer par des moments de tristesse et de désespoir. On a le droit de montrer sa faiblesse et son désarroi. Mais il est important de ne pas baisser les bras. Demande de l'aide à tes proches ! Ne crois pas tout ce qu'on te dit et fais ce qui te fait du bien. Aime la vie ! Ris au moins une fois par jour ! 😀😀😀

J'aime Commenter Partager

Vincent R. Il n'y a pas de remède contre le choc qui suit le diagnostic. D'après mon expérience, il est très libérateur, dans un premier temps, d'informer au plus vite la famille, les amis et l'entourage professionnel. Puis vient l'étape sans doute la plus décisive dans une vie complètement chamboulée. Pour moi, cela a signifié accepter la maladie, avoir confiance dans les traitements et, surtout, garder la joie de vivre en me dépensant le plus possible dans la nature. 🌲🌲🌲

J'aime Commenter Partager

Astrid N. J'ai accepté le cancer, je me dis à présent qu'il fait partie de ma vie. J'ai arrêté de chercher plus loin. C'est comme ça. C'est la vie. 👌😍

J'aime Commenter Partager

ICONS : SHUTTERSTOCK.COM

La médecine complémentaire peut-elle atténuer les effets indésirables d'un traitement contre le cancer ?

Un grand nombre de patientes et patients sont à la recherche de possibilités pour atténuer les effets indésirables de leur traitement ou influencer positivement le cours de la maladie – d'où les multiples questions sur les médecines complémentaires que reçoit la Ligne InfoCancer. Petit aperçu.

Écouter, conseiller, informer : les conseillères de la Ligne InfoCancer sont là pour vous.

1 «Ma femme, atteinte d'un cancer du sein, souffre des effets indésirables de sa chimiothérapie. La médecine complémentaire peut-elle la soulager ?»

Vous ne décrivez pas les effets indésirables plus en détail. S'agit-il de troubles physiques ou plutôt d'un sentiment de malaise général ? De nombreuses femmes atteintes d'un cancer du sein ne se sentent pas bien dans leur corps durant la chimiothérapie et souffrent parfois aussi de nausées. Certaines méthodes complémentaires agissent au niveau physique et peuvent atténuer ce genre de troubles. Pour les nausées, l'acupuncture ou l'acupressure donnent de bons résultats, par exemple. La thérapie par le gui, quant à elle, est souvent utilisée pour atténuer des effets indésirables et améliorer la qualité de vie du point de vue physique et émotionnel. D'autres méthodes peuvent aider votre femme à mieux gérer la maladie et le stress, comme l'entraînement à la pleine conscience ou la thérapie par le mouvement. La Ligue contre le cancer propose différents cours sous :

- liguecancer.ch/cours
- boutique.liguecancer.ch > médecines complémentaires

2 «J'ai un cancer de l'intestin. Après l'opération la semaine prochaine, une chimiothérapie est programmée. J'aimerais renforcer mon corps grâce à la médecine complémentaire pour mieux supporter ces traitements. Comment le dire à mon oncologue ?»

En oncologie intégrative, la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire travaillent main dans la main et se complètent mutuellement. Vous pouvez donc sans problème dire à votre oncologue que vous aimeriez renforcer votre organisme en recourant à des méthodes complémentaires. Il est important qu'il en soit informé, car toutes les formes de traitement relevant de la médecine complémentaire ne sont pas compatibles avec la chimiothérapie ou les médicaments anticancéreux. Votre oncologue sait quelles thérapies peuvent entraîner des interactions dangereuses et affaiblir votre traitement ou en intensifier des effets indésirables.

3 «Je cherche une thérapeute en médecine complémentaire. Comment puis-je savoir que j'ai affaire à une personne sérieuse?»

Le Registre de Médecine Empirique (RME) contrôle depuis plus de 20 ans les qualifications des thérapeutes actifs dans le domaine des médecines complémentaires et alternatives et leur décerne le label de qualité RME. Le label de qualité RME est exclusivement attribué à des thérapeutes justifiant de compétences étendues dans leur domaine, qui suivent régulièrement des formations continues et font preuve de professionnalisme dans les relations avec les patients. Le label contribue ainsi à la sécurité des patients et à les orienter dans le domaine des médecines complémentaires et alternatives. Le label est une condition requise – pour la presque totalité des assurés – en vue d'obtenir le remboursement de prestations par les assurances complémentaires.

- rme.ch

Ligne InfoCancer

Avez-vous des questions au sujet du cancer ? Avez-vous besoin de parler de vos peurs ou de vos expériences ? Nous vous aidons.

Appel gratuit
0800 11 88 11

Courriel
helpline@liguecancer.ch

Chat
liguecancer.ch/cancerline

Skype
krebstelefon.ch

Forum
forumcancer.ch

PHOTO : LSC

Hamburgers, frites, pizza : les Suisses vivent-ils sainement ?

Manger équilibré, faire de l'exercice, arrêter de fumer. Ces bonnes résolutions figurent souvent tout en haut de la liste en début d'année. À raison, car une bonne hygiène de vie permet de garder la forme. Mais permet-elle de prévenir le cancer ? Les explications de Sabine Rohrmann, de l'Université de Zurich.

Texte : Tanja Aebli

Régime low carb, paléolithique, détox, metabolic balance, selon le groupe sanguin … En matière d'alimentation, les nouvelles modes poussent comme des champignons et promettent des miracles – une renaissance pour le corps et l'esprit, la vitalité et la jeunesse éternelle. Certaines personnes profitent de la nouvelle année pour tester tel ou tel régime, d'autres s'en remettent aux principes éprouvés qu'on a tenté de leur inculquer du temps de leur scolarité avec la pyramide alimentaire : les gâteaux, les chips, l'alcool et les boissons sucrées dans le rôle des figurants, les aliments d'origine végétale sur le devant de la scène.

> *« La façon exacte dont le cancer se forme est extrêmement complexe. »*
>
> Prof. Sabine Rohrmann

Quel rôle l'alimentation joue-t-elle vraiment ?

Mais dans quelle mesure l'alimentation joue-t-elle réellement un rôle important dans la prévention du cancer ? Sabine Rohrmann, professeure à l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich, est bien placée pour le savoir : depuis plus de 25 ans, elle s'intéresse aux risques qui conduisent à l'apparition d'un cancer.

« On a longtemps attribué une importance fondamentale à l'alimentation dans la prévention du cancer », explique la chercheuse. « Aujourd'hui, on sait que ce facteur a été surestimé ; le rôle des fruits et des légumes, en particulier, n'est pas aussi déterminant qu'on le supposait. » Ce qui ne veut pas dire que l'on peut se bourrer de millefeuilles et de hamburgers. Un apport excessif de sucre et de graisses entraîne presque toujours un surpoids qui, à son tour, augmente le risque de cancer, cela a été démontré. « La façon

Étude

Optimiser la prévention du cancer par de nouvelles données

Prof. Sabine Rohrmann

On estime qu'un tiers des cancers sont liés à une mauvaise hygiène de vie et pourraient par conséquent être évités. Des données sur la part de la population dont le mode de vie est bénéfique dans une optique préventive et sur les groupes à risque font actuellement défaut en Suisse. D'où l'importance de projets comme celui que Sabine Rohrmann mène actuellement avec le soutien financier de la Ligue suisse contre le cancer. Avec son équipe, elle compare les données enregistrées ces 25 dernières années dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé et d'autres études sur l'alimentation. Même si le projet n'en est encore qu'à ses débuts, de nombreux éléments montrent déjà que la Suisse pourrait faire mieux.

L'assiette de Monsieur et Madame Tout-le-Monde comporte trop de sucre et de matières grasses. Selon les statistiques, plus de 40 % de la population adulte est en surpoids – une bombe à retardement sur le plan sanitaire. « Dès que nous aurons plus d'informations sur le mode de vie des Suisses, nous pourrons mettre en place des mesures ciblées pour prévenir le cancer », déclare Sabine Rohrmann.

PHOTO : MAD.

Une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes et peu d'aliments d'origine animale permet de réduire le surpoids et le risque de divers cancers.

exacte dont le cancer se forme est toutefois extrêmement complexe ; en général, plusieurs facteurs entrent en jeu », note Sabine Rohrmann.

Dans quelle mesure des régimes et une alimentation spéciale sont-ils judicieux pour prévenir le cancer ? « Certaines formes d'alimentation, comme le jeûne intermittent ou un régime pauvre en lipides et en glucides, peuvent tout à fait être indiquées pour perdre du poids », relève la nutritionniste. « L'important, c'est d'avoir un apport suffisant en nutriments, de pouvoir suivre ce régime sur la durée et de maintenir le poids atteint. » De nombreux régimes en vogue actuellement sont très déséquilibrés et ne sont donc pas recommandés. Sabine Rohrmann déconseille également les tentatives en vue d'« affamer » la tumeur ou de la guérir par le jeûne : on ne dispose pas d'études fiables dans ce domaine. Des témoignages isolés ne constituent pas une base suffisante pour se lancer dans des expériences de ce type.

« En revanche, il est établi qu'arrêter de fumer est efficace pour diminuer le risque de cancer. »

Prof. Sabine Rohrmann

Gare à la cigarette

En revanche, il est établi qu'arrêter de fumer est efficace pour diminuer le risque de cancer. Le tabagisme est « le principal facteur de risque de cancer que l'on peut influencer », précise Sabine Rohrmann. Le lien avec le tabac est clairement démontré pour les cancers du poumon et des voies aéro-digestives supérieures, mais aussi du côlon ou de la vessie ; pour d'autres types de cancer, des études sont encore en cours. En ce qui concerne l'alcool et l'activité physique, la recherche a également abouti à des résultats intéressants en relation avec le cancer. Des études supplémentaires sont toutefois nécessaires pour que l'on puisse se prononcer avec certitude, déclare la chercheuse. Ce qui est sûr, par contre, c'est qu'il est préférable de limiter l'alcool et, à l'inverse, d'augmenter la quantité d'activité physique. ●

Vous trouverez des informations complémentaires et des brochures gratuites sur les mesures qui permettent de diminuer le risque de cancer sous :

▶ **liguecancer.ch/boutique**

Réduire le risque de cancer : 5 recommandations

1 **Consommer des produits frais, de saison et de couleurs variées :** les aliments végétaux tels que légumes, fruits, céréales, légumineuses et pommes de terre sont à privilégier.

2 **Arrêter le tabac :** chaque année en Suisse, 9500 personnes meurent des suites de leur tabagisme. Arrêter de fumer en vaut toujours la peine. La Ligne stop-tabac de la Ligue contre le cancer aide les fumeurs et fumeuses à franchir le pas : **stopsmoking.ch**

3 **Chausser ses baskets :** pratiquer une activité physique d'intensité moyenne deux heures et demie par semaine permet de stimuler le métabolisme.

4 **Préférer l'ombre :** il est important de se protéger du rayonnement UV en toute saison et d'éviter le contact avec des substances cancérigènes.

5 **Faire des contrôles réguliers :** à partir de 50 ans, le dépistage du cancer de l'intestin est notamment recommandé. Vous trouverez d'autres conseils sur les examens de dépistage sous **liguecancer.ch.**

PHOTO : SHUTTERSTOCK.COM

« La pleine conscience m'aide à ne pas rater de précieux moments et à me sentir vivante »

Inspirer, expirer et se focaliser sur l'instant présent : la pratique de la pleine conscience a aidé Irene Sollberger à ne pas se laisser paralyser par la peur après le diagnostic et à se concentrer sur ce que l'existence lui offre malgré tout. Grâce à cette technique, elle se considère avec plus de bienveillance et profite du moment présent malgré ses douleurs.

Texte : Barbara Lauber, photos : Annette Boutellier

Irene Sollberger n'a pas cédé à la peur, pas plus qu'elle n'a cherché à minimiser la situation. En attendant la biopsie après son échographie à l'hôpital d'Engeried, dans le canton de Berne, elle n'a rien fait d'autre que … respirer. Elle se doutait qu'elle avait un cancer du sein. Alors, seule sur son lit d'hôpital, elle a respiré. Inspiré. Expiré. Inspiré. Expiré. Elle a senti le matelas sous son dos, pris conscience des murs nus et observé ses pensées. Celles-ci se sont portées sur toutes les femmes qui s'étaient tenues allongées là avant elle et qui avaient dû affronter la même épreuve. « En tant que psychothérapeute, je me suis sentie très privilégiée dans cette situation », dit-elle, un an plus tard. « Je savais exactement comment garder mon calme et lâcher prise sans me laisser gagner par la panique. »

Une tache en forme d'amande

Irene Sollberger résume son histoire en quelques mots, sans s'appesantir. Elle ne veut pas accorder une importance excessive à sa maladie : « Un grand nombre de femmes atteintes d'un cancer du sein sont dans une situation bien plus grave que moi », souligne-t-elle.
Tout a commencé en novembre 2020. Âgée de 65 ans, Irene Sollberger avait reçu une invitation à faire une mammographie du cabinet de gynécologie où elle est suivie. « C'était ma première mammographie », dit-elle. « Je me croyais à l'abri ; dans ma parenté, il n'y avait eu aucun cas de cancer jusque-là. »
Peu après la mammographie, elle a fait une échographie. Quand elle a découvert la tache noire en forme d'amande sur l'écran, elle s'est doutée qu'elle avait un cancer du sein, ce que la biopsie a confirmé. Le 24 décembre, elle a appris qu'elle avait une tumeur de 1,1 centimètre dans le sein. Ensuite, tout est allé très vite : opération en janvier, radiothérapie en février 21 jours durant. Aujourd'hui, un an plus tard, il n'y a plus trace de son cancer.

S'exercer à lâcher prise

La mort, elle y a bien sûr pensé après le diagnostic. « Mais je n'ai pas été tétanisée et je n'ai pas cédé à la panique », raconte-t-elle. Son expérience en tant que psychothérapeute et sa pratique de la pleine conscience l'ont aidée. « Mon travail m'a appris qu'on juge parfois des événements graves très différemment par la suite. Les difficultés nous font grandir. C'est pour cela qu'on en vient parfois à considérer ces événements comme une chance après coup. » Ce qui est essentiel, c'est d'accepter ce qui arrive.

> *« La pleine conscience ne guérit pas les douleurs, mais elle m'aide à chercher des moyens pour les atténuer. »*
>
> Irene Sollberger

« Si on lutte contre les événements en essayant de s'accrocher à ce qui ne dure de toute façon pas, on souffre encore plus. » C'est là une découverte capitale qu'elle a aussi faite dans le cadre de sa pratique de la pleine conscience. Dans différents cours – le dernier étant organisé par la Ligue bernoise contre le cancer –, elle a appris à ne pas se perdre dans les automatismes et les pensées négatives. Elle essaie au contraire toujours d'en revenir à son corps et de se connecter avec ce qu'elle perçoit ou fait. « En procédant ainsi, je me sens présente et vivante. Je me considère avec davantage de bienveillance, je me nourris plus sainement, je suis plus sereine et j'arrive mieux à gérer mes maux de dos. »

Évoluer au lieu de s'obstiner

La pleine conscience aide Irene Sollberger à ne pas lutter contre ses maux de dos, mais à se concentrer sur ce que l'existence lui offre malgré tout et sur ce qu'elle peut changer. « La pleine conscience permet de déplacer sciemment l'accent de ce qui ne va plus aux possibilités

Irene Sollberger: « Ma chienne Leela m'oblige à être pleinement attentive 24 heures sur 24. »

Si le ménage est une corvée pour beaucoup, Irene Sollberger l'envisage comme une occasion supplémentaire de pratiquer la pleine conscience.

de changement. Elle ne guérit pas les souffrances, mais elle aide à chercher des moyens pour les atténuer. On passe ainsi de l'impuissance à l'efficacité personnelle. »

Utiliser chaque activité pour s'exercer

Irene Sollberger ne passe pas des heures à méditer sur un coussin. Elle utilise plutôt les activités quotidiennes pour se focaliser sur l'instant présent. « Il est essentiel de devenir actif et de s'entraîner tous les jours. Aujourd'hui, j'y arrive plus facilement, car je sais que chaque activité peut être mise à profit pour s'exercer à la pleine conscience, même le ménage, la douche, le café, la promenade avec le chien ou le trajet en bus. » Lorsqu'elle effectue un trajet en bus, par exemple, elle enregistre consciemment tous les bruits autour d'elle, prend conscience du siège sous ses fesses, observe sa posture. Respire-t-elle bien ? Quelles sensations a-t-elle dans les pieds ? Et puis, ajoute-t-elle avec un sourire, sa chienne Leela – un carlin d'une année – l'oblige à une attention de chaque instant. « Tous ceux qui ont un chien savent qu'on ne peut éduquer l'animal que si on est pleinement attentif à ce qu'on fait. »

Une précieuse compagne

La pleine conscience accompagne Irene Sollberger jour après jour. « J'aurais du mal à m'en passer. Chaque fois que j'enclenche le pilote automatique, je rate de précieux moments, des sentiments de bonheur et des instants intenses. » Et si le cancer devait revenir, la pleine conscience l'aidera à continuer à jouer un rôle actif et à vivre ce qu'il est encore possible de vivre. C'est ce sentiment-là que Leonard Cohen a exprimé de manière percutante dans une de ses chansons : « Ring the bells that still can ring » – sonnez les cloches qui peuvent encore sonner.

Pleine conscience : se concentrer sur l'instant présent

Comment s'exercer à la pleine conscience ? Quels sont les bénéfices de cette technique ? En quoi est-elle utile pour affronter les situations difficiles ? Les réponses de Martin Prätzlich, psychologue et formateur en pleine conscience, qui dirige le centre de rencontres de la Ligue contre le cancer des deux Bâle.

Propos recueillis par Barbara Lauber

Quand avez-vous découvert la pleine conscience ?

Martin Prätzlich: Durant mes études de psychologie, j'ai traversé une phase difficile sur le plan psychique. J'ai découvert par hasard le livre *Gesund durch Meditation* de Jon Kabat-Zinn. Cet ouvrage m'a montré que la vie est faite d'une succession d'instants et qu'à chacun de ces instants, on peut prendre un nouveau départ, se détacher du passé et regarder l'existence avec un regard neuf. Cette approche m'a beaucoup plu et j'ai commencé à étudier et pratiquer la pleine conscience.

En quoi consiste exactement la pleine conscience ?

Un aspect important est l'attention que l'on porte à l'instant présent. Nous réagissons souvent de manière automatique à ce qui se passe en nous et autour de nous, en nous appuyant sur des schémas de comportement et de pensée préétablis. La pleine conscience nous ouvre la possibilité de percevoir consciemment ce qui se passe sans devoir réagir aussitôt. Cela nous donne la liberté d'emprunter de nouvelles voies au lieu de retomber dans d'anciens schémas.

Qu'est-ce que cela change ?

À travers cette attention, nous nous connectons à ce qui se passe en nous et autour de nous à ce moment précis et à notre vie, finalement, avec une attitude ouverte, bienveillante, qui accepte sans juger. On parle souvent d'un esprit neuf. Il s'agit effectivement de percevoir les choses comme si on les vivait pour la première fois. Cela permet d'ouvrir de nouvelles perspectives et possibilités, de se sentir vivant, de prendre des décisions plus réfléchies et d'apprécier ce qui va bien dans notre vie.

La pleine conscience rend-elle heureux ?

Nous faisons souvent dépendre le bonheur de facteurs extérieurs comme le statut social, l'argent ou le succès. La pleine conscience développe une attitude intérieure qui nous incite à apprécier le moment présent et à avoir de la gratitude pour ce que nous avons déjà. Elle nous permet de nous connecter à notre satisfaction et à notre joie intérieures. Cette attitude non jugeante peut en outre nous rendre moins dépendants des circonstances extérieures. Nous nous dirons peut-être qu'il n'est pas nécessaire de voyager et consommer pour être heureux. Nous avons uniquement besoin de vivre l'instant présent, qui est beaucoup plus riche qu'on ne le suppose.

En quoi la pleine conscience aide-t-elle à faire face à des situations difficiles comme un cancer ?

Lorsqu'on est malade, qu'on broie du noir ou qu'on ressent des douleurs et qu'on s'inquiète à cause de cela, on aggrave la situation. On souffre alors doublement, de la maladie d'une part et de notre réaction à la maladie d'autre part. En luttant contre la situation, en voulant l'éloigner ou en ruminant, nous générons un stress supplémentaire. La pleine conscience nous permet de reconnaître le rôle que nous jouons dans notre souffrance. En expirant, nous pouvons dénouer les tensions et ressentir de la bienveillance et de l'amour envers nous-mêmes. Cela nous offre un moment de répit et nous permet de comprendre que nous sommes plus que notre maladie. Chaque personne malade a une part d'elle-même qui est saine sur le plan physique, spirituel, psychique et social. Ce changement de perspective nous permet de ressentir de la satisfaction et de nous concentrer sur ce qui nous donne de la force et de passer ainsi de l'impuissance à un rôle actif.

Quelle est la manière la plus simple de s'exercer à la pleine conscience ?

On peut par exemple faire des exercices guidés avec une application ou suivre un cours. On peut aussi commencer la pratique en se connectant à sa respiration et à ses sens. Faire une pause et se dire : qu'est-ce que je ressens en ce moment ? Qu'est-ce que j'observe ? Qu'est-ce qui me passe par la tête ? Qu'est-ce que je fais en ce moment et est-ce que je suis attentif à ce que je fais ? On peut alors laisser les choses telles qu'elles sont un moment et s'accepter comme on est. ●

« Vivre intensément – la force de la pleine conscience » : sous ce titre, la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue bernoise et la Ligue des deux Bâle organisent du 21 au 25 mars 2022 une semaine de cours passionnante pour les femmes qui ont un cancer derrière elles.

Plus d'informations sous :
▶ **liguecancer.ch/agenda**

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MAD.

Enfants sans tabac : une protection ciblée grâce aux restrictions publicitaires

L'initiative populaire « Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac » sera soumise à la votation le 13 février. Mirjam Weber, responsable du secteur Conseil, offres et formation et membre de la direction de la Ligue suisse contre le cancer, explique pourquoi le oui s'impose.

Propos recueillis par Tanja Aebli

Pourquoi la Ligue contre le cancer s'engage-t-elle dans cette campagne de votation ?

Mirjam Weber : Le tabagisme a de lourdes – trop lourdes – répercussions sur la santé. À la Ligue contre le cancer, nous en voyons tous les jours les conséquences chez les ex-fumeurs et fumeuses, des conséquences qu'on ne souhaite à personne. C'est d'autant plus tragique qu'une partie de ces cancers pourraient être évités. Pour ne citer que quelques chiffres, près de 80 % des cas de cancer du poumon sont imputables au tabagisme. Mais ce n'est pas le seul problème ; en Suisse, la consommation de tabac est responsable de quelque 9500 décès par an. La votation sur l'initiative « Enfants sans tabac » offre une chance de rectifier le tir. La Ligue contre le cancer s'engage en première ligne dans ce domaine.

Que prévoit exactement l'initiative ?

L'initiative vise à faire que les enfants et les jeunes ne commencent même pas à fumer. Pour cela, il est nécessaire de limiter la publicité qui atteint ces deux groupes de population. La publicité est efficace, et les jeunes y sont très réceptifs dans une phase de construction de leur identité. Les expériences faites dans différents pays européens montrent que les restrictions publicitaires entraînent une baisse de la consommation de tabac, en particulier chez les enfants et les adolescents.

L'industrie du tabac soutient qu'elle ne vise pas les mineurs.

Ce n'est effectivement pas évident au premier regard. Mais les multinationales du tabac visent spécifiquement les jeunes à travers la publicité, les actions promotionnelles et le parrainage, par exemple à travers la publication d'annonces dans les pages des quotidiens gratuits consacrées aux célébrités ou lors de concerts, fêtes, manifestations en plein air et festivals. En parrainant ces événements, elles s'assurent attention et influence. Les jeunes participants et participantes perçoivent les cigarettiers comme des promoteurs de la culture et des acteurs bienveillants et ont ainsi une image positive d'un produit en fait dangereux pour leur santé, ce qui est problématique.

Qu'en est-il des canaux numériques ?

J'ai moi-même des enfants qui ont entre 7 et 14 ans. Les jeunes d'aujourd'hui sont très curieux, actifs et informés. Si l'univers numérique a de nombreux aspects positifs, les réseaux sociaux et l'accès permanent à Internet véhiculent une avalanche d'informations et de publicité qui parvient aux jeunes sans aucun filtre ou presque. En tant que mère, je ne peux pas protéger mes enfants moi-même contre ce phénomène. Pour moi, la publicité pour les produits du tabac et les cigarettes électroniques est particulièrement problématique : elle fait miroiter une existence cool, libre, fertile en aventures – avec la cigarette, bien sûr.

Pourquoi une réglementation plus stricte de la publicité pour le tabac est-elle nécessaire ?

Le tabac a des effets particulièrement nocifs sur la santé. Les jeunes ne sont pas en mesure d'évaluer eux-mêmes les conséquences du tabagisme à long terme. Par ailleurs, ils sont particulièrement réceptifs aux images et aux promesses avec lesquelles la publicité pour le tabac tente de les appâter. À l'adolescence, il est normal et important de se chercher des modèles et des projets de vie, mais cette quête rend vulnérable à de tels contenus. En réglementant clairement la publicité pour les produits du tabac, on met le holà à cette évolution.

Dans quelle mesure est-il certain que les restrictions publicitaires entraînent réellement une baisse du tabagisme chez les jeunes ?

Des études montrent qu'il existe clairement un lien entre la fréquence à laquelle les jeunes sont exposés à la publicité pour les produits du tabac et à des actions promotionnelles et celle à laquelle ils expérimentent ces produits. On sait également aujourd'hui qu'une personne qui ne fume pas avant 21 ans restera très probablement non-fumeuse toute sa vie. Or, la majorité des fumeuses et des fumeurs commencent à fumer avant 18 ans. Une

PHOTO: LSC

La Ligue contre le cancer s'engage en première ligne pour protéger les enfants et les jeunes.

fois la dépendance installée, il est difficile de s'en libérer. C'est là un risque auquel on ne devrait pas exposer les mineurs.

Pour l'industrie du tabac, des intérêts économiques importants sont en jeu.

Oui, mais ils sont sans commune mesure avec les coûts supportés par la société : près de cinq milliards de francs si on compte d'une part les coûts directs pour la santé et, d'autre part, les coûts liés aux pertes de production pour cause de maladie, chômage, invalidité et décès prématurés. Ce montant est nettement supérieur à celui que l'industrie de la publicité et les organisateurs de manifestations perdraient si la publicité est strictement réglementée.

Pourquoi la réglementation actuelle concernant la protection de la jeunesse est-elle insuffisante ?

La Suisse est lanterne rouge en matière de prévention du tabagisme en Europe et dans le monde. De manière incompréhensible, le Conseil fédéral et le Parlement se sont prononcés contre une protection efficace de la jeunesse dans la nouvelle loi sur les produits du tabac. Celle-ci autorise en effet la publicité qui atteint les enfants et les adolescents et les incite à fumer. Seul le peuple peut désormais inscrire la protection des jeunes dans la Constitution. Nous le devons à la nouvelle génération. ●

L'essentiel en bref

La publicité pour le tabac incite les enfants et les jeunes à fumer

Le tabagisme est mauvais pour la santé, provoque des maladies graves et génère des coûts importants à la charge de la société. La grande majorité des fumeuses et des fumeurs commencent à fumer à l'adolescence. Dans ce contexte, la publicité joue un rôle essentiel. L'initiative populaire « Enfants sans tabac », sur laquelle le peuple est appelé à voter le 13 février, vise à inscrire une protection efficace de la jeunesse dans la Constitution. Elle a été lancée par les grandes organisations de la santé ainsi que par les associations sportives et de jeunesse, car la loi sur les produits du tabac autorise toujours la publicité qui atteint facilement les enfants et les adolescents, à savoir la publicité dans les journaux gratuits, sur internet, sur les réseaux sociaux et dans les festivals.

Informations complémentaires :
▸ **enfantssanstabac.ch et liguecancer.ch**

PHOTO : LCS

Ambassadrice

« Moi aussi je me bats. »

La chanteuse Nina Dimitri mène le combat pour les personnes touchées par le cancer.

La chanteuse et musicienne tessinoise Nina Dimitri s'engage pour les personnes touchées par le cancer et leurs proches. En tant qu'ambassadrice de la Ligue contre le cancer, elle souhaite en finir avec le tabou qui entoure le cancer. Si parler ouvertement de la maladie demande du courage, elle sait, pour en avoir elle-même fait l'expérience, que cela apporte un immense soulagement. Atteinte d'un cancer du sein en 2019, elle s'est adressée à la Ligue tessinoise contre le cancer, dont les collaboratrices l'ont accompagnée tout au long de la maladie. Reconnaissante de ce soutien, elle mène désormais le combat pour mieux faire connaître les offres. Pour en savoir plus sur Nina Dimitri et son cancer, rendez-vous en page 19. (evz)

▶ liguecancer.ch/ambassadeurs

Tournois caritatifs

LADIES for LADIES : sept ans de golf entre passion et solidarité

Les trois tournois organisés par LADIES for LADIES l'an dernier ont permis de réunir 73 600 francs au profit de la Ligue suisse contre le cancer. Depuis le début de cette série de tournois mise sur pied par des femmes pour des femmes il y a sept ans, les golfeuses ont récolté la coquette somme de près d'un demi-million de francs. L'argent a été intégralement consacré à des projets en faveur des femmes touchées par le cancer. Un grand merci de la Ligue contre le cancer !

Suite au retrait de l'initiatrice de cette action caritative, Anne Caroline Skretteberg, et de son bras droit, Florence Weiss, on ignore encore qui reprendra l'organisation. (alm)

▶ ladiesforladies.ch

Anne Caroline Skretteberg (à gauche) et Florence Weiss (à droite), de **LADIES for LADIES.**

Collecte de dons

Dix heures dans l'eau pour la bonne cause

Il arrive régulièrement que des sportifs profitent d'un défi personnel pour récolter des fonds en faveur des personnes touchées par le cancer. Philippe Moret est de ceux-ci. En automne dernier, il a traversé le Petit-Lac à la nage entre Nyon et Genève – 20 kilomètres parcourus dans une eau à 19 degrés. Bilan de l'opération : 1180 francs pour la Ligue contre le cancer. La Ligue le remercie d'avoir relevé ce défi audacieux en pensant aux personnes atteintes d'un cancer.

Sur la plateforme de dons en ligne participate.liguecancer.ch, vous trouverez de nombreux autres exemples inspirants et touchants de personnes qui s'engagent de toutes leurs forces pour d'autres. (evz)

▶ participate.liguecancer.ch

PHOTOS : KÖBI SCHENKEL, LSC, MAD.

Protection solaire en hiver

Protégez votre peau durant la saison froide !

Protection solaire en montagne – pour l'amour de votre peau.

Quand la peau disparaît sous d'épaisses couches de vêtements, on a vite fait d'oublier le risque de coup de soleil. Pourtant, se protéger du rayonnement ultraviolet reste essentiel en hiver, surtout en montagne. On appliquera de préférence une crème solaire qui offre aussi une protection contre le froid.
Les lèvres, le visage et les oreilles sont particulièrement exposés et ont besoin d'une protection solaire optimale sur les pistes de ski ou de luge. La neige réfléchit en effet les rayons ultraviolets. Même en hiver, glissez toujours une crème solaire dans votre sac. Nivea s'engage aux côtés de la Ligue contre le cancer pour diminuer l'incidence du cancer de la peau à long terme à travers l'initiative Pro Suncare. (alm)

▶ nivea.ch/prosuncare

Distinction

« RECIPES rewritten » : extrêmement touchant

Un court métrage commandé par la Ligue suisse contre le cancer a reçu la distinction officielle récompensant la qualité des productions de commande. La vidéo de l'action « RECIPES rewritten » remporte un « Edi » dans la catégorie Corporate Communication. Deux chefs étoilés, Mitja Birlo et Romain Paillereau, ainsi que la jeune et talentueuse Stéphanie Zosso, ont adapté pour ce projet leurs recettes de cuisine préférées de manière à redonner aux personnes atteintes d'un cancer le goût de manger. « Le film aborde avec sensibilité un aspect méconnu d'un sujet difficile. Extrêmement touchant », a relevé le jury. (taa)

▶ liguecancer.ch/recipesrewritten

Agenda

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent régulièrement des cours, des rencontres, des ateliers et d'autres événements à l'intention des personnes touchées par le cancer et de leurs proches. Ces offres permettent de souffler un peu, de trouver un soutien et d'échanger. Découvrez, participez et faites le plein d'énergie pour affronter le quotidien. À bientôt !

Vers les cours et manifestations :
▶ liguecancer.ch/agenda

Temps forts

Groupe de parole
Vous souhaitez échanger avec des personnes ayant un vécu similaire autour de la maladie oncologique ? Le groupe vous accueille dans le respect et la confidentialité pour vous permettre de partager vos expériences et de découvrir des moyens de surmonter les difficultés quotidiennes. L'encadrement est assuré par une psycho-oncologue du Service de Psychiatrie de liaison et par une assistante sociale de la Ligue valaisanne contre le cancer.

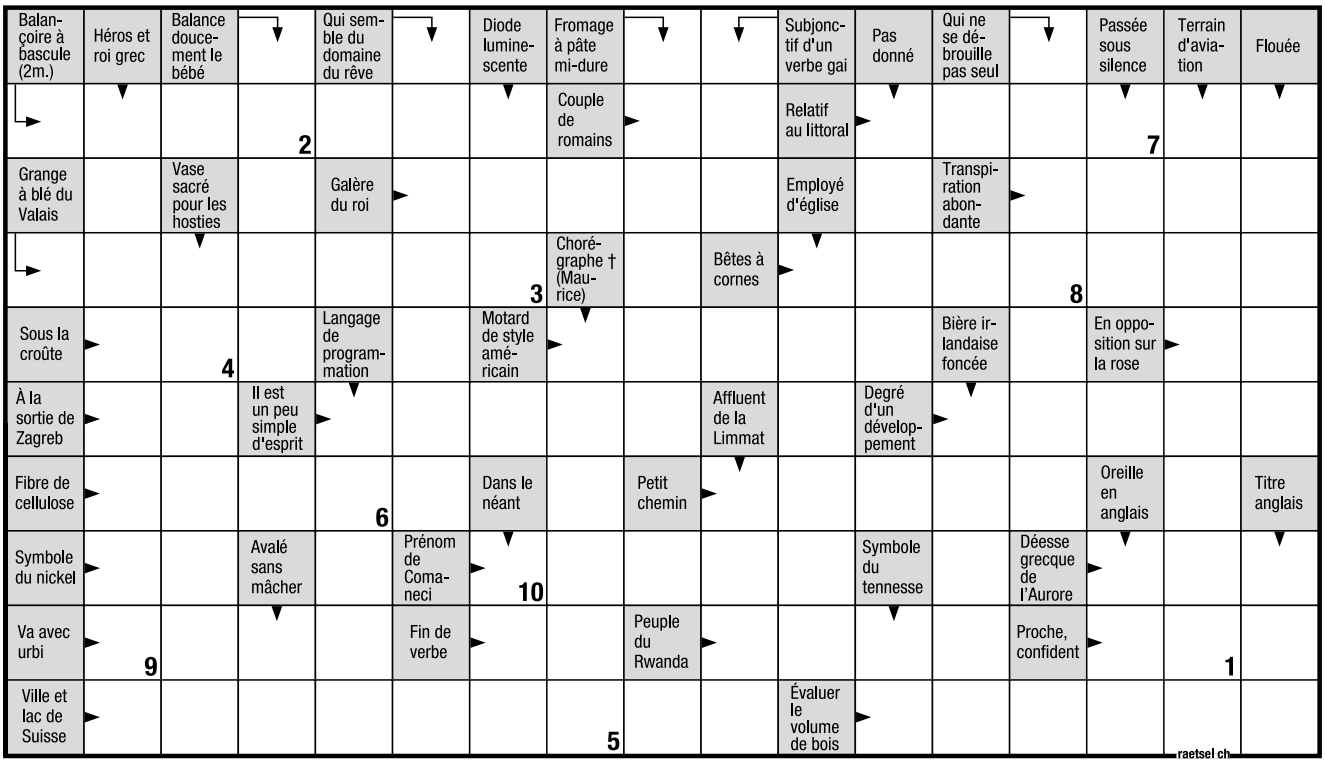
Date :
Tous les 1er et 3e jeudis du mois, de 14 h à 15 h

Lieu:
Sion ou par Zoom

Coût :
Gratuit, sur inscription

Informations supplémentaires :
▶ https://valais.liguecancer.ch/groupe-de-parole-a-sion-1

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, ATEM COLLECTIVE, MAD.



Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gagnez l'une des dix cartes journalières et vivez des moments heureux dans la neige.

Pour tous ceux qui aiment l'hiver

Gagnez une carte journalière d'une valeur de 59 francs et profitez des joies de la neige dans l'Oberland bernois! Les remontées mécaniques Meiringen-Hasliberg desservent un domaine d'excursions et de sports d'hiver qui s'étend entre 600 et 2500 m d'altitude. 60 km de pistes, 25 km de sentiers de randonnées hivernales, 7 km de pistes de luge, un jardin des neiges géant et un centre de ski de compétition : autant de possibilités qui séduiront petits et grands. Sur les pistes ensoleillées ou au restaurant, profitez de moments de pur plaisir et faites le plein d'énergie en vivant une journée de rêve!

▸ meiringen-hasliberg.ch

Participation

En ligne liguecancer.ch/solution – Envoyez un **SMS** au 363 (1 franc le SMS) avec le mot clé «aspect» suivi de la solution et de vos nom et adresse. Exemple: aspect BATEAU, Pierre XX, rue YY, 1111 ZZ. – Vous pouvez aussi envoyer **une carte postale** à l'adresse suivante: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne

Dernier délai d'envoi: le 17 janvier 2022. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition d'octobre 2021, solution: GASTRONOMIE

Arlette Inniger, 3714 Frutigen – **Erich Käser,** 2575 Gerolfingen – **Muriel Palluat,** 1226 Thônex – **Caroline Schöpf,** 3323 Bäriswil – **Muriel Zaugg-Chopard,** 1040 Villars-le-Terroir

Impressum Éditrice: Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, CP 30-4843-9 – Rédaction en chef: Tanja Aebli (taa), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction: Barbara Lauber (bal), Aline Meierhans (alm), Evelyne Zemp (evz) – Mise en page: Oliver Blank – Coordination: Olivia Schmidinger – Impression: Swissprinters AG, Zofingen – Édition: 1/22, janvier 2022, paraît quatre fois par année – Banque Cler: partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Ambassadrice de la Ligue contre le cancer, la chanteuse et musicienne tessinoise Nina Dimitri sait, pour en avoir elle-même fait l'expérience, combien il est important que les malades et leurs proches reçoivent le soutien dont ils ont besoin. Ébranlée par un cancer du sein en 2019, elle s'est adressée à la Ligue contre le cancer.

Propos recueillis par Evelyne Zemp

La chanteuse et musicienne Nina Dimitri: « Mon engagement pour la Ligue contre le cancer est une affaire de coeur. »

1 J'ai toujours vécu sainement, fait du sport, mangé des fruits, des légumes … Du coup, le diagnostic – un cancer du sein – a provoqué un véritable séisme en moi. Le cancer peut vraiment toucher n'importe qui ; on le sait, et pourtant, personne n'y est préparé.

2 Quand j'ai appris le diagnostic, j'ai d'abord été complètement déboussolée. Que faire à présent, vers qui me tourner ? C'est là que j'ai pensé à la Ligue contre le cancer !

3 À la Ligue tessinoise contre le cancer, je me suis sentie soutenue. Yoga, nutrition … Les collaboratrices m'ont expliqué les nombreuses offres et m'ont donné le sentiment qu'il était normal de parler du cancer. Cela m'a fait du bien.

4 Le simple fait de savoir que la Ligue contre le cancer est là et que je peux compter sur son aide m'a déjà donné énormément de force. Grâce à la Ligue, j'ai pu apaiser le séisme qui faisait des ravages en moi.

5 Ce qui me donne toujours de la force, c'est la musique. Ah, la musique ! Elle joue un rôle important depuis mon enfance. J'ai commencé jeune à faire de la musique et à chanter. C'est ma grande passion. Je ne sais pas où je serais aujourd'hui sans elle.

6 Pour moi, il était important de ne pas me sentir seule. Apprendre à accepter l'aide d'amis, à les écouter, à accueillir leur soutien m'a beaucoup aidée. Il y a tant de gens qui veulent faire quelque chose.

7 Il est important de rester optimiste et de garder confiance. Ce n'est pas facile, non, vraiment pas. J'ai connu des hauts et des bas, mais le fait de rester positive m'a aidée. C'est le message que j'aimerais transmettre aux personnes qui ont elles aussi un cancer.

8 Je me bats pour les personnes touchées par le cancer parce que je trouve important qu'on parle ouvertement de cette maladie. ●

Vous trouverez d'autres histoires ainsi que d'autres témoignages de personnes touchées par le cancer ici :

PHOTO : MÀD.

Un OUI protège les enfants du tabac !

La publicité sur le tabac pousse nos enfants et nos jeunes à fumer

Les études le prouvent clairement : dès que les enfants et jeunes entrent en contact avec la publicité pour le tabac, ils se mettent plus tôt à fumer. Plus de la moitié des fumeurs et fumeuses commencent à fumer avant leur majorité.

Il est faux de vanter les produits néfastes du tabac auprès des enfants et des jeuneso

Un produit si néfaste que le tabac ne devrait pas faire l'objet de publicité auprès des enfants et des jeunes. En tant que société responsable, nous devons protéger les enfants et les jeunes et promouvoir leur développement en bonne santé.

Pour une protection de la jeunesse efficace

La vente de produits du tabac à des personnes mineures est interdite. Par conséquent, la publicité sur le tabac ne doit pas s'adresser à nos enfants et à nos jeunes.

www.enfantssanstabac.ch

Une initiative du corps médical, des organisations de la santé telles que la Ligue suisse contre le cancer et la Ligue pulmonaire, des associations pour la jeunesse et le sport ainsi que d'autres organisations.

Enfants sans tabac
OUI
le 13 février