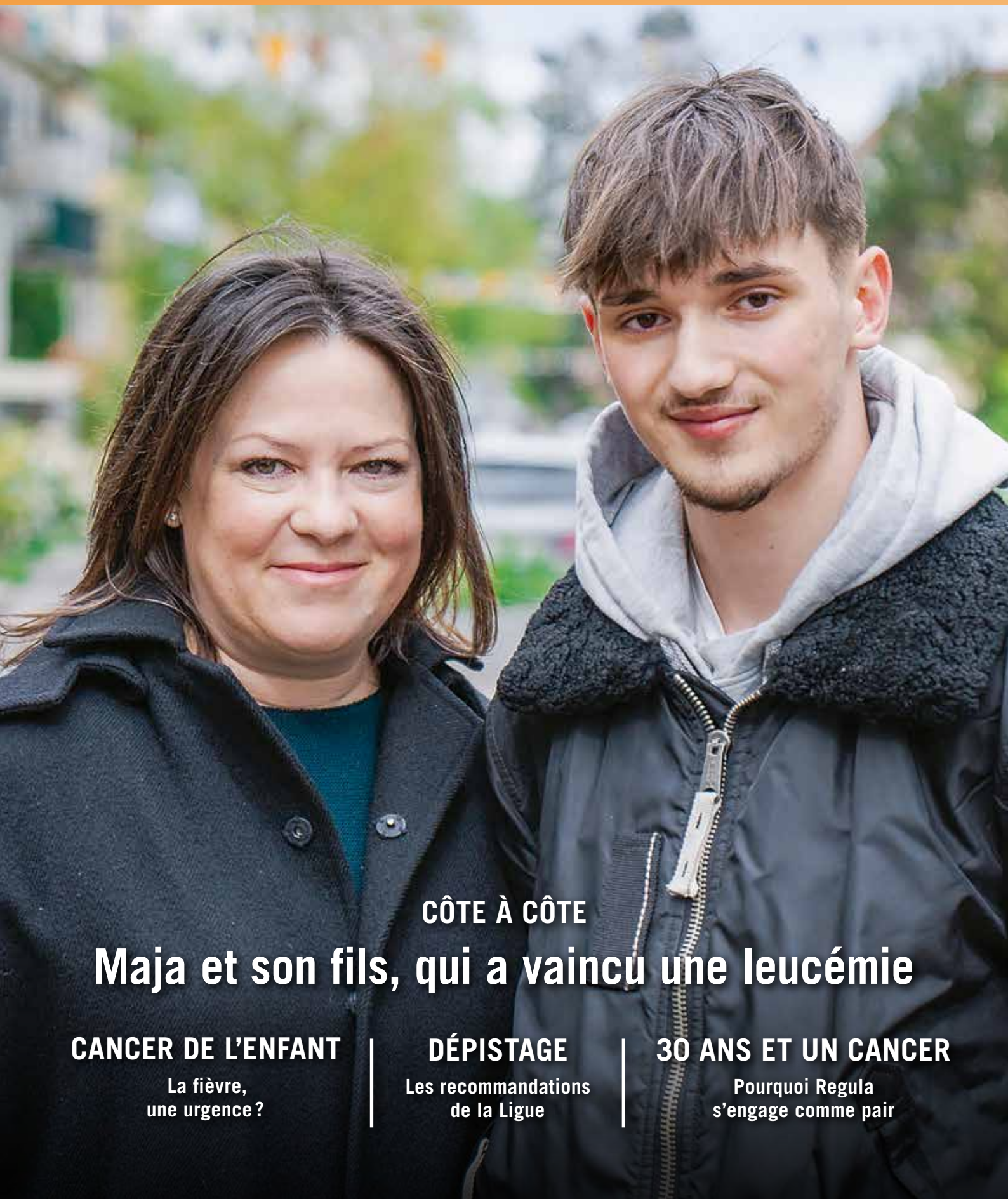
ligue contre le cancer

aspect

Janvier 2024



CÔTE À CÔTE

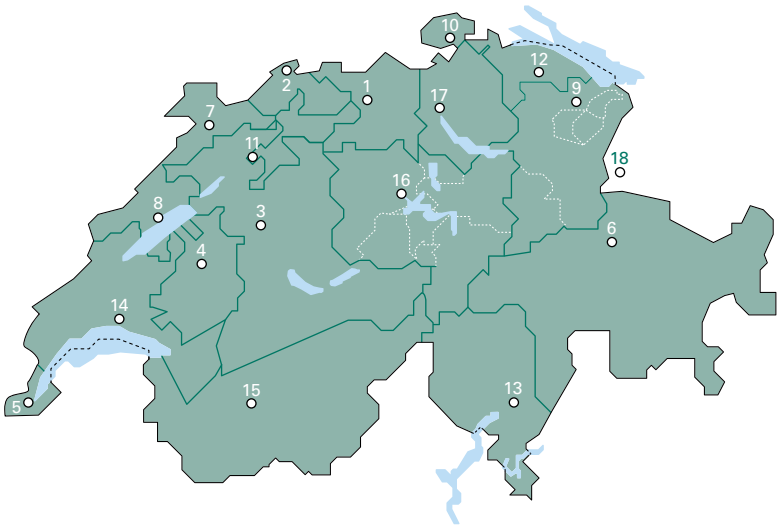
Maja et son fils, qui a vaincu une leucémie

CANCER DE L'ENFANT
La fièvre, une urgence ?

DÉPISTAGE
Les recommandations de la Ligue

30 ANS ET UN CANCER
Pourquoi Regula s'engage comme pair

Offre conseils et soutien – La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

1 **Krebsliga Aargau**
Telefon 062 834 75 75
krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**
Telefon 061 319 99 88
klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Ligue bernoise contre le cancer**
Téléphone 031 313 24 24
berne.liguecancer.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Téléphone 026 426 02 90
liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**
Téléphone 022 322 13 33
lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**
Téléphone 032 422 20 30
liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**
Telefon 071 242 70 00
krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 **Krebsliga Schaffhausen**
Telefon 052 741 45 45
krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 **Krebsliga Solothurn**
Telefon 032 628 68 10
krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 **Krebsliga Thurgau**
Telefon 071 626 70 00
krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 **Lega cancro Ticino**
Telefono 091 820 64 20
legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 **Ligue valaisanne contre le cancer**
Téléphone 027 322 99 74
lvcc.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Telefon 041 210 25 50
krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

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

imprimé en suisse

ZEWO Votre don en bonnes mains.

Un cœur et une oreille pour les proches

Chère lectrice, cher lecteur,

Maja Nidecker n'a jamais cessé de s'inquiéter, même longtemps après la guérison de son fils, Roa. « Dès qu'un de mes enfants était pâle ou avait l'air épuisé, la panique me gagnait. Je craignais que cela n'annonce quelque chose de grave. » L'histoire de la famille Nidecker-Tobler, aux pages 10 à 13, le montre : le cancer ébranle toute la famille. Les proches souffrent eux aussi. En même temps, ce sont eux qui donnent du courage aux patients, qui les accompagnent et les soutiennent. Souvent, ils pensent à eux-mêmes en dernier – quand ils ne s'oublient pas carrément.

Ce numéro est dédié à toutes les personnes qui soutiennent les malades. Nous voulons mettre en lumière leurs besoins et les sentiments qui peuvent émerger quand on accompagne un être cher dans une phase de vie difficile. Les proches des personnes touchées par le cancer ont besoin de reconnaissance, mais aussi d'une oreille attentive, de conseils pour gérer la maladie ou de réponses aux multiples questions qu'ils se posent. La Ligue contre le cancer leur offre tout cela à travers des conseils sur place, au sein des ligues cantonales, et à la Ligne InfoCancer. Près de la moitié des personnes qui s'adressent au service de conseil et d'information de la Ligue sont des membres de l'entourage. Chaque année, 6000 proches nous contactent par téléphone, par courriel ou sur le chat. C'est ainsi qu'une adolescente nous a appelés parce qu'elle se faisait du souci pour son père. Rendez-vous en page 7 pour en savoir plus.

La Ligue contre le cancer est aussi là pour la famille, l'entourage et les amis. Car une chose est sûre : seule une personne qui prend soin d'elle-même peut prendre soin des autres. Aidez-nous, pour que les proches ne restent pas dans l'ombre.

Un immense merci !

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

Sommaire

Kaléidoscope 4
Une brochure avec de précieux conseils : la Ligue contre le cancer est aussi là pour les proches.

À la une 6
Pour des soins plus justes : les organisations actives dans le domaine du cancer s'unissent à travers le monde pour combattre les inégalités.

Récemment à la Ligne InfoCancer 7
Soutien financier : quelle aide pour les victimes de l'amiante et leurs proches ?

Recherche 8
Quand faut-il amener un enfant fiévreux aux urgences s'il a un cancer ? Les résultats d'une étude pourraient soulager les familles.

Vivre avec le cancer 10
Retour sur une période difficile : Roa Tobler a eu une leucémie dans son enfance. Aujourd'hui, il travaille dans un hôpital.

Éclairage 14
Mieux vaut prévenir que guérir le cancer du côlon : il est possible de détecter avec fiabilité les lésions précancéreuses.

En bref 16
Voyage introspectif : les photos émouvantes de Reto Camenisch, atteint d'un cancer il y a quelques années.

Jeu 18
Gagnez un set Lubex anti-age d'une valeur de 130 francs !

En tête-à-tête 19
Regula allait fêter ses 30 ans quand elle a appris qu'elle avait un lymphome non hodgkinien.

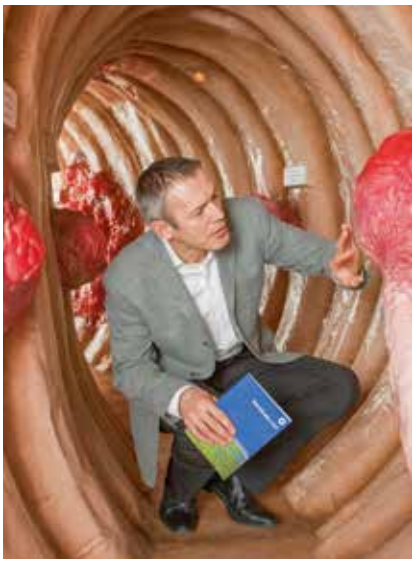
Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Impressum Éditrice : Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, IBAN : CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Rédaction en chef : Danica Gröhlich (dag), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction : Stefanie de Borba (stb), Christian Franzoso (chf), Aline Meierhans (alm), Ori Schipper (L'article de la page 8 a déjà été publié dans le rapport de recherche 2023), Pia Schüpbach (spa), Simone Widler (siw) – Mise en page : Oliver Blank – Coordination : Olivia Schmidiger – Impression : Swissprinters AG, Zofingen – Édition : 1/24, janvier 2024, paraît quatre fois par année. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

Offres de prévention

Bus et maquettes



Cette année encore, diverses foires accueilleront le bus de l'alimentation et les maquettes géantes de côlon et de sein, comme la LUGA, qui se tiendra à Lucerne du 26 avril au 5 mai, ou la BEA à Berne début mai. Les entreprises, communes et organisations intéressées peuvent également réserver ces offres auprès de la Ligue suisse contre le cancer à des fins de sensibilisation. Le bus et les maquettes sont accompagnés par une équipe spécialisée dans la prévention. (dag)

liguecancer.ch/offres-prevention
prevention@liguecancer.ch

- **Maquette de côlon:** OFFA, St-Gall (17–21 avril)
- **Maquette de côlon:** LUGA, Lucerne (26 avril – 5 mai)
- **Maquette de sein:** BEA, Berne (3–12 mai)

Proches aidants et cancer

Nous sommes aussi là pour les proches

Cette brochure s'adresse à toutes les personnes qui soignent et accompagnent un proche pendant son traitement contre le cancer.

La plupart des proches aidants ont tendance à reléguer leurs propres besoins et sentiments à l'arrière-plan durant cette période éprouvante. Il est pourtant essentiel qu'ils pensent à eux-mêmes; une personne qui ne prend pas soin d'elle-même ne peut pas prendre soin des autres.
À la Ligue contre le cancer, nous savons que les proches aidants passent eux aussi par des moments difficiles auxquels ils auraient aimé être mieux préparés. C'est dans cette optique que nous avons réuni leurs conseils dans cette brochure, qui fournit également des adresses utiles pour trouver de l'aide. Personne ne doit rester seul face au cancer! (dag)

liguecancer.ch/proches-aidants

La citation

« Je me suis souvent senti totalement inutile et impuissant; je ne pouvais rien faire, à part être présent. »

Marco Hardmeier, proche, Aarau.

PHOTOS: LSC

Prix Robert Wenner

Un chercheur en oncologie distingué

Le Prix Robert Wenner encourage de jeunes scientifiques de talent qui se consacrent à la recherche sur le cancer. Doté de 80 000 francs, il a été créé grâce à un legs du gynécologue bâlois Robert Wenner, décédé en 1979. Décerné pour la 40e fois en 2023, il est destiné à financer un projet de recherche en cours. En 2023, la Ligue suisse contre le cancer a récompensé le professeur Nicola Aceto à l'EPFZ. Le chercheur, qui jouit d'une réputation internationale, s'intéresse aux points faibles du processus de formation des métastases afin de les exploiter pour le traitement. (dag)

Informations complémentaires sur le Prix Robert Wenner:
▸ **liguecancer.ch/prw**

Félicitations: le lauréat Nicola Aceto (au centre) avec Georg Stüssi (président de la Ligue suisse contre le cancer) et Nancy Hynes (présidente de la commission scientifique).

Étude

Plus de cancers avant 50 ans dans le monde

Le cancer n'est plus seulement une maladie liée à l'âge: selon une étude menée par une équipe de recherche internationale, les maladies cancéreuses progressent dans le monde chez les moins de 50 ans, comme le rapporte la revue spécialisée BMJ Oncology. Les données, provenant de 204 pays, couvrent la période de 1990 à 2019. Les cancers de la tranchée et de la prostate sont ceux qui enregistrent la croissance la plus rapide durant ces trois décennies. Sur le plan géographique, les taux les plus élevés de cancers précoces concernent l'Amérique du Nord, l'Australie et l'Europe occidentale. Les cas ont cependant aussi augmenté dans les pays à moyen et à faible revenu. La Ligue contre le cancer s'engage pour conseiller au mieux ces jeunes patientes et patients, par exemple lors d'un désir d'enfant. (jbe)

Planning familial en cas de cancer:
▸ **liguecancer.ch/desir-denfant-malgre-un-cancer**

Conseils pour les parents

Comment expliquer le cancer aux enfants ?

Des discussions franches aident les enfants à ne pas se sentir seuls face à leurs inquiétudes et les rassurent. Il est important que les parents prennent le temps nécessaire pour accueillir les émotions et les questions des petits.

Conseils pour la discussion:

- Utilisez des mots simples et faites des phrases courtes.
- Ne dites pas tout en même temps. Fragmentez l'information.
- Demandez à l'enfant s'il vous a compris.
- Appelez la maladie par son nom. Dites que vous avez un cancer et expliquez à l'enfant de quoi il s'agit. Vous pourriez par exemple formuler les choses ainsi: « J'ai une boule dans la poitrine. Cela s'appelle un cancer. Le cancer me rend malade. C'est pourquoi je dois aller à l'hôpital où cette boule pourra être enlevée. » (dag)

Informations complémentaires:
▸ **liguecancer.ch/enfants**

PHOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, LSC

Chances égales pour tous

Le 4 février, les organisations actives dans le domaine du cancer s'associent à travers le monde pour lutter contre les inégalités dans la prise en charge. La Ligue contre le cancer attire l'attention des responsables politiques et des autorités sur les principales lacunes et propose des pistes pour y remédier.

Texte: Stefanie de Borba

Même dans un pays prospère comme la Suisse, l'accès aux soins n'est pas garanti à tout le monde. Le revenu, le niveau d'éducation et le lieu de domicile peuvent notamment avoir une influence négative. La Ligue contre le cancer s'engage pour assurer les mêmes chances à toutes et à tous en matière de prévention et de traitement.

Prévention: dépistage systématique dans tout le pays

La prévention a pour but d'améliorer l'accès aux offres qui visent à réduire le risque de cancer ainsi qu'au dépistage organisé. Il est essentiel que tous les cantons mettent en place des programmes de dépistage du cancer du côlon et du sein pour que l'accès à une prestation soumise à un contrôle de la qualité et exemptée de la franchise ne dépendent plus du lieu de domicile.

Traitement: accès aux médicaments contre le cancer

Dans le domaine du traitement, des mesures s'imposent en particulier dans l'accès aux médicaments utilisés hors étiquette, ainsi que dans les modèles de prix. De nombreuses études montrent que le manque de transparence sur le marché des médicaments diminue les chances d'accéder équitablement aux thérapies innovantes.

Suivi: des offres coordonnées pour les survivants du cancer

Après un traitement réussi, les «survivants du cancer» ont besoin d'autres structures de prise en charge que les malades en phase aiguë. En Suisse, on estime leur nombre à 400000, soit le double d'il y a vingt ans. Beaucoup luttent encore longtemps contre les répercussions physiques et psychiques de la maladie telles que fatigue, infertilité ou dépression. La Ligue contre le cancer propose des conseils et des cours et rassemble les différentes offres de suivi pour mieux les épauler.

Soins palliatifs: qualité de vie jusqu'à la fin

Le domaine des soins palliatifs présente lui aussi certaines lacunes, ce qui est dû, entre autres, au fait que le financement de ces soins spécialisés n'est pas garanti. Dans un rapport publié en 2020, le Conseil fédéral relevait que les offres de soins palliatifs ne sont pas accessibles à tout un chacun dans l'ensemble du pays. Des mesures concrètes pour y remédier n'ont toujours pas été mises en place. ●

Journée mondiale contre le cancer

Requête en vue d'un plan national contre le cancer

Le cancer n'a pas seulement des répercussions physiques; il entraîne aussi des conséquences sur les plans psychosocial, financier et juridique. Compte tenu de la complexité de la maladie, un très grand nombre d'acteurs sont impliqués. Contrairement à l'Union européenne ou aux États-Unis, la Suisse n'a pas de stratégie portée par la Confédération et les cantons à l'heure actuelle. La Ligue contre le cancer s'engage sur le plan politique pour la mise en place d'un plan national contre le cancer.

▸ liguecancer.ch/journee-mondiale

PHOTO: MAD.

Quelle aide pour les victimes de l'amiante?

Petite sélection de questions d'actualité posées à l'équipe de la Ligne InfoCancer.

L'équipe de la ligne InfoCancer répond chaque année environ 5000 questions.

1 « J'ai passé 40 ans dans la construction sans rien savoir des risques liés à l'amiante pendant longtemps. Quelle aide existe-t-il aujourd'hui pour les victimes de l'amiante? »

La fondation Fonds d'indemnisation des victimes de l'amiante (EFA) renseigne les personnes touchées, leurs proches et autres intéressés. Les personnes atteintes d'un mésothéliome malin lié à une exposition à l'amiante survenue en Suisse à partir de 1996 peuvent demander un soutien financier à cet organisme. Elles ont droit à une indemnisation, qu'elles soient tombées malades au cours de leur activité professionnelle ou privée.

Si vous ou un de vos proches êtes concernés, nous vous conseillons de prendre contact avec la fondation EFA:
▸ **stiftung-efa.ch/fr**
▸ **liguecancer.ch/amiante**

2 « Mon père a un cancer. Il n'en parle pas beaucoup avec moi pour ne pas m'inquiéter, mais je me fais énormément de souci. »

Un diagnostic de cancer est un choc pour la personne concernée, mais aussi pour toute sa famille. La maladie bouleverse une foule de choses. Les traitements sont souvent éprouvants et ne laissent que peu de temps et de force pour l'entourage. Une discussion en famille peut aider à mieux gérer les changements et donner davantage d'assurance face à la maladie. Certains préfèrent toutefois en parler avec un professionnel externe, ce qui est aussi une possibilité.

Nous recommandons brochure: « Mon père ou ma mère a un cancer: Un guide pour les adolescents »:
▸ **liguecancer.ch/guide-adolescents**

3 « J'ai le cancer et je reçois des informations sur l'enregistrement des tumeurs. Pourquoi? »

Il s'agit d'informer les patientes et patients, oralement et par écrit, que leurs données concernant la maladie cancéreuse sont enregistrées par l'Organe national d'enregistrement du cancer (ONEC). Vous avez la possibilité de vous opposer à l'enregistrement de vos données. Une base de données complète et fiable est toutefois indispensable pour mieux comprendre la maladie. En acceptant cette mesure, vous apportez une contribution importante à une recension exhaustive et uniforme de tous les cas de cancer, ce qui permet de mieux cerner l'évolution de la maladie et de la combattre avec davantage d'efficacité.

Davantage d'informations sur l'Organe national d'enregistrement du cancer:
▸ **onec.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

« Pour les familles d'un enfant atteint de cancer, cela fait une réelle différence »

38,5 ou 39 degrés Celsius : à partir de quel seuil de température faut-il amener aux urgences son enfant ou son adolescent atteint de cancer ? Une étude apporte des éclaircissements bienvenus aux familles concernées.

Texte : Ori Schipper; edition : Danica Gröhlich,
Photo (grande) : Valérie Chételat

« Dans notre société, on pense généralement que la fièvre est bonne et utile. On ne dispose pourtant d'aucune donnée probante à l'appui de cette thèse », explique Prof. Roland Ammann, spécialiste du cancer pédiatrique et responsable d'un groupe de recherche à l'Hôpital de l'Île à Berne.
Il y a quelques années, avec le soutien financier de la Ligue suisse contre le cancer, Roland Ammann et son équipe ont effectué un essai clinique dans six centres du cancer de l'enfant en Suisse. Il s'agissait de savoir s'il fallait hospitaliser les jeunes patient·e·s à partir d'une température de 38,5 °C, comme usuellement, ou à partir de 39 °C ?

Aux urgences en cas d'infection

Les enfants et adolescent·e·s atteint·e·s de cancer suivent souvent une chimiothérapie. Ce traitement n'élimine pas seulement les cellules cancéreuses, mais aussi toutes les autres cellules se divisant rapidement ; en font partie les cellules souches hématopoïétiques, produisant notamment les cellules immunitaires. Par conséquent, la chimiothérapie cause une déficience provisoire en cellules immunitaires, dont le nom scientifique est neutropénie.
Dans cet état de déficience, une infection bactérienne peut devenir incontrôlable et mettre la vie en danger. C'est pourquoi les médecins ont l'habitude d'hospitaliser leurs jeunes patient·e·s au moindre signe d'infection et de prescrire un antibiotique à large spectre, dès que la température dépasse un seuil défini. Dans les faits, cette prudence a permis de faire baisser la mortalité par infection à moins de 1 %.

Risque de surtraitement

Mais les analyses de laboratoire – disponibles le plus souvent quelques jours après le début du traitement par antibiotiques – attestent la présence d'une infection bactérienne dans un cas sur quatre seulement : « L'immense majorité de nos patientes et patients reçoivent donc un traitement non nécessaire », poursuit le spécialiste du cancer pédiatrique. Environ la moitié des épisodes fébriles

Merci de tout cœur

Sans vous, pas de recherche possible !

« C'est uniquement grâce à vos dons que nous sommes en mesure d'apporter notre soutien à plusieurs études de Prof. Roland Ammann, et à la recherche oncologique indépendante en général. Remettre en question des certitudes et réaliser de nouvelles découvertes au profit des personnes touchées par le cancer : les chercheuses et chercheurs m'impressionnent beaucoup par leur soif infatigable de savoirs. Et vous également, en tant que donatrice ou donateur, vous jouez un rôle déterminant en mettant à leur disposition les moyens nécessaires. Et je ressens beaucoup d'émotion devant l'engagement de personnes telles que vous en faveur de chances de guérison accrues et de meilleures conditions de vie pour les malades et leurs proches. Ensemble, nous accomplirons de nouvelles avancées et changeront le cours des choses de manière durable. Du fond du cœur, un immense merci ! »

Vincent Maunoury, Philanthropy Manager à la Ligue suisse contre le cancer

PHOTO: LSC

Soutien à une recherche : Roland Ammann et Isabelle Lamontagne, qui a participé au projet, discutent des résultats de l'étude.

sont dus à des infections virales qui reculent le plus souvent au bout de quelques jours, même sans antibiotiques, explique-t-il.
Afin d'étudier la possibilité d'administrer moins de médicaments et d'éviter des hospitalisations inutiles, sans pour autant mettre en danger la vie des jeunes patient·e·s, il a effectué avec son équipe un essai clinique.

Hospitalisations de moindre durée

Au total, 269 enfants et adolescente·s atteint·e·s d'un cancer, entre 1 et 17 ans, ont participé à l'étude. Les résultats probants livrés par les deux analyses intermédiaires ont permis de stopper l'étude avant la date prévue. Publiés dans la prestigieuse revue médicale The Lancet Child & Adolescent Health, ils révèlent qu'un seuil de fièvre plus élevé n'est pas dangereux, resp. que hausser le seuil de fièvre ne mène pas à davantage de septicémies bactériennes, si redoutables chez les jeunes patient·e·s.
Les résultats démontrent aussi que relever le seuil de température permet de réduire de 17% les hospitalisations. À l'échelon du patient individuel, cela signifie qu'au cours d'une année de chimiothérapie, il ou elle ne passera que douze jours en moyenne à l'hôpital, au lieu de 18. « Une petite semaine de plus à la maison, c'est une réelle différence pour les familles d'un enfant atteint de cancer », souligne Ammann.

Changer les mentalités, une tâche difficile

Extrapolé à l'échelle de la Suisse, cela représente une baisse d'occupation de 1200 lits par an, soit environ 2,4 millions de francs. « Pour la Suisse et d'autres pays aux conditions comparables, en nous basant sur des preuves scientifiques, nous recommandons un seuil de fièvre de 39° C en oncologie pédiatrique », affirme sans équivoque l'équipe de recherche dans son article scientifique.
Difficile pourtant de changer les mentalités. Cela demande – au début surtout – beaucoup de ténacité et des nerfs solides. En Suisse, on constate que le seuil de fièvre en cas de neutropénie n'a pas encore été relevé. C'est surtout en Australie que le débat est en cours à ce propos, relève le chercheur. Roland Ammann espère que l'évolution en Australie se traduira en Suisse par l'acceptation par les spécialistes du bien-fondé du nouveau seuil de fièvre : « En médecine, transformer non seulement les processus mais aussi les mentalités est un travail de longue haleine », conclut Roland Ammann. ●

« J'avais toujours envie de spätzlis »

Atteint de leucémie dès son plus jeune âge, Roa Tobler est aujourd'hui guéri et travaille dans un hôpital. En compagnie de sa mère Maja, il se souvient du temps où il était malade et nous parle de son envie de spätzlis.

Texte : Christian Franzoso, photos : Sophie Frei

La fin de la journée approche. Très concentré sur son écran, Roa Tobler (19 ans) étudie les dossiers des patients pour le lendemain. Le jeune homme est en formation d'assistant en soins et santé communautaire à l'hôpital Felix Platter de Bâle. Sur son avant-bras droit, un tatouage : Marika. Détrompez-vous, il ne s'agit pas du prénom de sa petite amie, mais de celui de sa grand-maman, décédée en août 2022 : « C'était ma meilleure amie », relève-t-il. Lorsqu'il a dû être hospitalisé, sa grand-mère et ses parents se relayaient à son chevet. Par la suite aussi, Marika reste toujours très présente auprès de son petit-fils : « Je me suis tatoué son nom deux mois avant sa mort », raconte Roa.
À l'âge de 23 mois, le jeune Bâlois est diagnostiqué d'une leucémie. Sa mère, Maja Nidecker, se souvient des premiers signes qui l'avaient alertée. Elle avait d'abord constaté que Roa manquait d'entrain. « Monter les escaliers ? Pas question. Je pensais qu'il faisait un caprice », commente sa maman, aujourd'hui âgée de 48 ans. Maja s'inquiète aussi des lèvres blafardes et du teint pâle de son fils. « Dans la famille, nous avons tous le teint clair, mais Roa était d'une extrême pâleur. » Les valeurs sanguines échappent à l'analyse et le médecin de famille constate une augmentation du volume de la rate. Le papa de Roa est cardiologue et soupçonne que son fils pourrait être atteint de leucémie. « Dès que le mot est tombé, j'ai eu peur », dit Maja. Le même jour, l'hôpital de Bâle confirme que Roa est atteint d'une leucémie lymphatique aiguë. « Un choc terrible », poursuit Maja.

> *« J'avais toujours envie de spätzlis parce qu'ils faisaient partie des aliments que je pouvais avaler sans douleur. »*
>
> Roa Tobler

Des mois très difficiles et une lueur d'espoir

Âgé de deux ans à peine, le petit Roa passe 40 nuits à l'Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle. La phase de chimiothérapie intensive dure quant à elle sept mois. Durant cette période, le petit garçon subit 15 anesthésies générales. De nombreuses interventions nécessitent en effet l'endormissement complet du patient : les examens réguliers de la moelle épinière, la mise en place et le retrait du cathéter à chambre implantable, le scellement des dents en vue d'éviter des soins bucco-dentaires durant le traitement (les enfants sous chimiothérapie ont souvent des problèmes aux dents et aux gencives). Chaque anesthésie est synonyme de stress pour le petit garçon et la famille. Roa doit régulièrement jeûner avant l'intervention et rester de longues heures sans manger ni boire, ce qui constitue un défi pour les parents. Par ailleurs, le réveil soudain du sommeil artificiel est source de stress. En une occasion, les médicaments administrés déclenchent un choc anaphylactique. « Le médecin a dû lui injecter différentes substances pour qu'il puisse à nouveau respirer », se rappelle Maja. De plus, Roa perd ses cheveux et prend beaucoup de poids en quelques semaines sous l'effet de la cortisone. Et pourtant, il existe toujours cette lueur d'espoir : la leucémie dont Roa est atteint peut être traitée et, selon les médecins, les chances de guérison sont plutôt bonnes.

Cancer Survivor

Le cancer laisse des traces

Le cancer survient rarement chez l'enfant. Chaque année en Suisse, environ 350 enfants et adolescents apprennent qu'ils sont atteints d'un cancer. La plupart d'entre eux sont traités avec succès – 85 % survivent à la maladie. Néanmoins, ils souffrent de séquelles à long terme du cancer et des thérapies durant de nombreuses années, alors qu'ils sont adultes. Près de 450 000 Cancer Survivors vivent en Suisse.

Davantage d'informations sur les Cancer Survivors à l'âge adulte :
▸ **liguecancer.ch/avec-et-apres**

« C'était ma meilleure amie », dit Roa en parlant de sa grand-mère Marika, dont le prénom est tatoué sur son bras.

Roa Tobler pendant son traitement contre le cancer à l'hôpital pédiatrique universitaire des deux Bâle.

Comme les parents et la grand-mère Marika passent leurs jours et leurs nuits au chevet de Roa, c'est l'arrière-grand-mère et une aide qui s'occupent de son petit frère, un bébé de six mois.
Quatre ans plus tard, Roa verra naître sa sœur, Lynn. Toutes ces années, Maja craint que ses deux autres enfants soient touchés par le cancer: «Dès que l'un deux était pâle ou avait l'air épuisé, la panique me gagnait rapidement. Je craignais que cela n'annonce quelque chose de grave.»

Spätzlis, vélo et mobylette

Une fois la phase de chimiothérapie intensive achevée, Roa doit suivre durant 18 mois un traitement d'entretien. Il s'agit également d'une chimiothérapie, mais mettant en œuvre des médicaments moins forts et visant à consolider la réussite de la thérapie précédente. «Une bagatelle à côté de la chimio intensive», indique Maja. Bien que Roa n'ait que de vagues souvenirs de cette période de son enfance, deux choses lui sont restées en mémoire: l'odeur de l'hôpital et la nourriture qu'on y servait. «J'avais toujours envie de spätzlis parce qu'ils faisaient partie des aliments que je pouvais avaler sans douleur», raconte-t-il avant d'ajouter: «Ma grand-mère m'en faisait souvent; elle les fabriquait elle-même.» Durant la maladie, Maja

Maja avec son fils Roa. Il a eu une leucémie quand il était petit. Aujourd'hui, il suit une formation d'assistant en soins et santé communautaire.

Souvent, c'est à mobylette que Roa se rend au travail, à l'hôpital Felix Platter.

rencontre Cancer de l'enfant en Suisse, qui lui apportera conseil et soutien. Pour rendre ce qui lui a été donné durant cette période difficile, elle animera plus tard un groupe de parents et siégera pendant quatre ans au comité directeur de l'association.

Une fois son traitement anticancéreux terminé, Roa, alors âgé de trois ans, apprend à faire du vélo. Maja se souvient: «Roa était un garçon très sportif et il prenait à cette époque un grand plaisir à retrouver sa mobilité.» Aujourd'hui, Roa se déplace à mobylette et voit l'avenir avec optimisme. Il n'a pas peur d'être à nouveau touché par le cancer. «La vie est bien trop courte pour s'encombrer de pensées tristes», dit-il en enjambant la selle de sa mobylette. Un dernier geste d'au revoir à sa mère et le voilà parti vers son appartement – son premier chez-lui indépendant – où il a emménagé quelques jours auparavant. ●

Journée internationale du cancer de l'enfant

Une vie de famille bouleversée

Le 15 février se déroule la Journée internationale du cancer de l'enfant, dont l'objectif est d'attirer l'attention sur le sort des enfants et adolescents atteints par la maladie. Les types de cancer les plus fréquents chez l'enfant (0–14 ans) sont les leucémies, les tumeurs cérébrales et autres tumeurs du système nerveux central, ainsi que les lymphomes. Indépendamment du diagnostic, ces types de cancer sont parfois plus fréquents chez les garçons ou chez les filles, ou encore dans certaines catégories d'âge.

Davantage d'informations sur le cancer pédiatrique dans le Registre du cancer de l'enfant:
▸ **registretumeursenfants.ch**

Mieux vaut prévenir que guérir

Le cancer du côlon se classe parmi les cancers les plus fréquents en Suisse. Pourtant, les lésions susceptibles de se transformer en tumeurs malignes pourraient être décelées de façon fiable. Comment ? En mettant en place des programmes de dépistage dans tout le pays, par exemple.

Interview : Stefanie de Borba

Le cancer du côlon n'est pas un sujet que l'on aborde volontiers. Pourtant, il fait partie des quelques rares cancers qui pourraient assez facilement être évités. Il est en effet possible de repérer et d'éliminer les lésions susceptibles d'évoluer vers un cancer. En outre, les tumeurs de l'intestin croissent très lentement et peuvent être décelées au stade précoce. En dépit de cela, le cancer du côlon reste l'un des cancers les plus fréquents en Suisse. Chaque année, il touche environ 4500 personnes et entraîne 1600 décès. Julia Schwarz, spécialiste Dépistage à la Ligue suisse contre le cancer, nous explique comment diminuer ces chiffres à l'avenir.

Julia Schwarz, comment savoir si je présente un risque accru de cancer du côlon ?

Interrogez vos proches parents : si votre père, votre mère ou vos frères et sœurs ont eu un cancer du côlon (ou de nombreux polypes intestinaux), la probabilité que vous développiez vous aussi la maladie est plus élevée. C'est également le cas si vous avez déjà eu des polypes intestinaux ou si vous souffrez d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Vous devriez alors aborder la question du dépistage avec un médecin.

Et si mon risque se situe dans la norme ?

Le dépistage est aussi judicieux, mais seulement à partir de 50 ans. Il existe deux possibilités : un test de recherche de sang dans les selles (test FIT) tous les deux ans ou une coloscopie tous les dix ans. Le test FIT, disponible en pharmacie, par exemple, permet de déceler du sang invisible à l'œil nu dans les selles. Lorsque le résultat est positif, une coloscopie est nécessaire pour voir si le sang provient de polypes ou de tumeurs du gros intestin. Les polypes sont éliminés directement lors de l'examen, car ils pourraient, dans certaines conditions, évoluer vers un cancer. Mais d'autres symptômes doivent aussi vous alerter : du sang dans les selles, des modifications du transit intestinal, des douleurs abdominales persistantes ou une perte de poids involontaire.

Pourquoi des programmes de dépistage du cancer du côlon sont-ils nécessaires ?

Les programmes organisés assurent le dépistage le plus efficace. Ils ont des avantages évidents. Ils garantissent l'égalité de traitement, car tout le monde peut y participer, indépendamment de sa situation financière ou de son origine sociale. En outre, les groupes cibles reçoivent régulièrement des informations claires sur les bénéfices et les risques et peuvent ainsi prendre leur décision en connaissance de cause. Enfin, il faut souligner que les programmes doivent satisfaire à des critères de qualité stricts pour que le nombre de cancers non décelés soit réduit au minimum et qu'aussi peu de personnes que possible soient inquiétées inutilement.

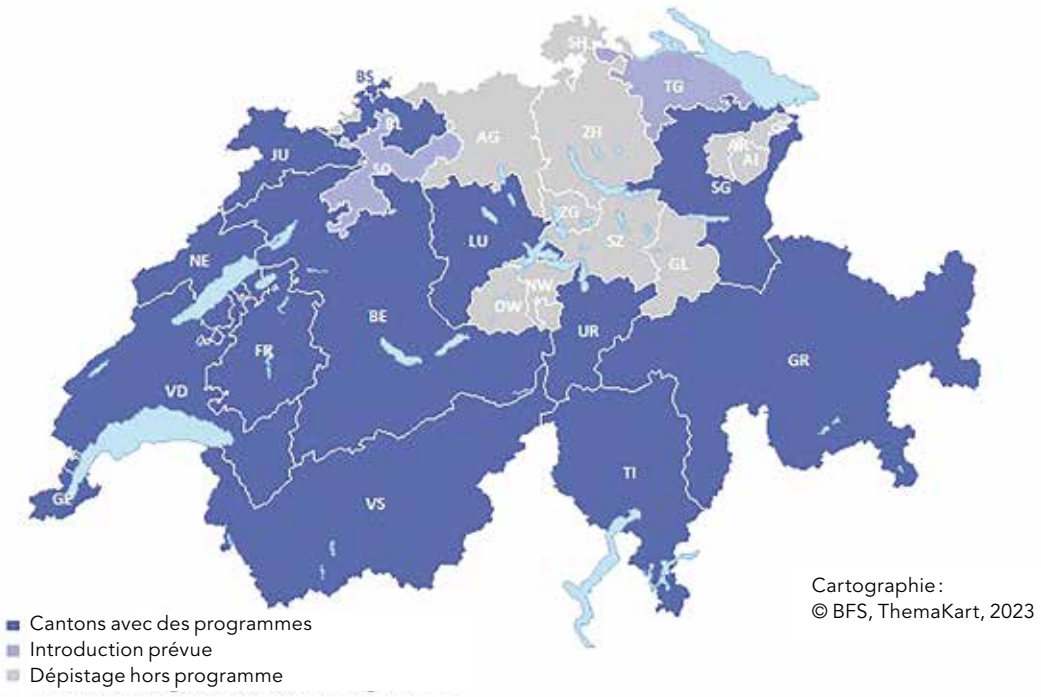
Où trouve-t-on des programmes de dépistage en Suisse et qui les réalise ?

Tous les cantons n'ont hélas pas encore mis en place un dépistage systématique du cancer du côlon malgré ses bénéfices avérés. En Suisse latine, tous les cantons proposent un programme, alors qu'en Suisse alémanique, plusieurs sont à la traîne. Mais la situation s'améliore lentement. Après Berne et Lucerne, Bâle-Campagne a introduit un programme de dépistage l'an dernier, et les cantons de Thurgovie et de Soleure s'apprêtent à le faire. La mise en œuvre est assurée par la Ligue contre le cancer dans plusieurs régions.

Dois-je payer le dépistage de ma poche ?

Actuellement, l'assurance de base prend en charge le coût du dépistage pour les personnes de 50 à 69 ans. Lorsque l'examen est réalisé dans le cadre d'un programme cantonal, il n'est pas soumis à la franchise (seule la quotepart est due). À 70 ans, l'espérance de vie est encore de plus de dix ans en Suisse, de sorte qu'il serait judicieux de prolonger le dépistage. La Ligue suisse contre le cancer a déposé une demande en ce sens avec d'autres organisations. En relevant la limite d'âge supérieure à 74 ans, la Suisse s'alignerait en outre sur les recommandations internationales.

PHOTO : LSC



Il n'existe pas encore de programmes de dépistage du cancer du côlon dans certains cantons suisses.

Est-il possible de prévenir le cancer du côlon ?

Il n'est pas possible d'écarter tous les risques, mais on peut diminuer la probabilité de développer la maladie en ne fumant pas, par exemple. Une activité physique suffisante, un poids corporel sain, une alimentation équilibrée avec beaucoup de fibres alimentaires, peu d'alcool et pas de tabac sont les meilleurs alliés pour réduire les risques. D'autres facteurs, comme l'âge ou les prédispositions familiales, ne sont pas modifiables. ●

Examens de dépistage : les recommandations de la Ligue contre le cancer en un coup d'œil

	Âge / groupe cible	Méthode	Fréquence
Cancer du côlon	50 à 74 ans	test de recherche de sang dans les selles (FIT) ou coloscopie	tous les 2 ans tous les 10 ans
Cancer du sein	50 à 74 ans	mammographie	tous les 2 ans
Cancer du col de l'utérus	21 à 70 ans	frottis cervical	tous les 3 ans
Cancer du poumon	personnes à risque (fumeurs·euses de longue date, à partir de 50 ans)	scanner thoracique à faible dose	d'entente avec le médicin
Cancer de la peau	personnes à risque (teint clair et peu pigmenté, en particulier)	contrôle dermatologique	d'entente avec le médicin
Cancer de la prostate	personnes à risque (parents au 1er degré atteints d'un cancer de la prostate)	toucher rectal / mesure de l'antigène spécifique de la prostate (PSA)	d'entente avec le médicin

La Ligue contre le cancer conseille aux personnes qui font partie d'un groupe à risque de discuter du dépistage avec un médecin.
Informations complémentaires sous **liguecancer.ch/depistage** ou à la **Ligne InfoCancer, au 0800 11 88 11.**

CARTE: BFS, THEMAKART, 2023

Ladies for Ladies

Des dons pour la Ligue contre le cancer depuis neuf ans

Daniela de la Cruz (à gauche), directrice de la Ligue suisse contre le cancer, a reçu des mains de Valérie Andrey-Siegel un chèque de plus de 65 550 francs lors du tournoi final au club de golf de Rheinblick en septembre 2023.

Le tournoi qui s'est déroulé au club de golf de Rheinblick le 5 septembre a mis un terme à la neuvième saison de tournois caritatifs organisés par LADIES for LADIES. Au total, plus d'un demi-million de francs ont ainsi été récoltés au profit de la Ligue suisse contre le cancer ces neuf dernières années; l'argent est affecté à des projets qui concernent spécifiquement les femmes.

Valérie Andrey-Siegel, qui a repris la responsabilité des tournois en 2022, a réuni la coquette somme de 45 000 francs cette année-là. Elle s'était fixé pour objectif de dépasser ce montant en 2023. «Mission accomplie», peut-on dire: les dons ont crû de 45 % pour s'établir à 65 550 francs. Ce magnifique résultat est le fruit de l'engagement (financier) de nombreux joueurs et joueuses, de fidèles sponsors, de partenaires régionaux et du travail bénévole des membres du comité d'organisation. La récolte de dons se poursuit cette année. Le coup d'envoi de la dixième saison de LADIES for LADIES sera donné le 21 mai au Buna Vista Golf-Club de Sagogn/Schluein. Sion accueillera le deuxième tournoi le 3 juillet, et le dernier tournoi se disputera le 2 octobre au club de Limpachtal. (alm)

▸ ladiesforladies.ch

Voyage introspectif

Soirée émouvante avec Reto Camenisch

Le 20 octobre 2023, à l'invitation du photographe Reto Camenisch et de la Ligue suisse contre le cancer, nos fidèles donatrices et donateurs accompagnés de personnes intéressées ont eu l'occasion de découvrir à Berne les œuvres et créations de l'artiste.

Lui-même atteint d'un cancer, Reto Camenisch a présenté aux visiteuses et visiteurs son travail biographique sous forme de photos autant numériques qu'analogiques. En contemplant les œuvres, le public a ainsi voyagé du crépuscule de la maladie cancéreuse au retour à la lumière, jetant sur le monde un regard neuf. (siw)

Reto Camenisch a montré au public le monde à travers ses yeux.

PHOTOS: LSC, MÀD.

Nivea est partenaire officiel de la Ligue contre le cancer

Prenez soin de vous : protégez votre peau !

En hiver, lorsque la peau disparaît sous d'épaisses couches de vêtements, on ne pense pas forcément que l'on pourrait attraper un coup de soleil. Pourtant, les rayons ultraviolets peuvent être dangereux pour la peau non protégée même durant les mois les plus froids. Un coup de soleil est vite arrivé si on oublie d'appliquer de la crème solaire. En montagne en particulier, le rayonnement ultraviolet est très fort à cause de l'altitude. La neige réfléchit en outre jusqu'à 90 % des rayons UV, ce qui double pratiquement leur intensité. Mieux vaut donc opter pour un produit avec un indice de protection élevé (30 au minimum), même par temps couvert. Pour les personnes au teint clair et les enfants, un indice 50 est conseillé.
Il est important de se protéger efficacement du soleil en toutes saisons. Le risque de cancer de la peau peut être diminué simplement grâce à trois éléments : l'ombre, les vêtements et la crème solaire. **C'est précisément pour cela que la Ligue contre le cancer et Nivea s'engagent main dans la main.** (alm)

▸ nivea.ch

Brochure actualisée

Manger équilibré et réduire son risque de cancer

Que veut dire « manger équilibré » ? Les régimes anticancer existent-ils ? L'alcool est-il un facteur de risque de cancer ? Cette brochure répond à ces questions et à bien d'autres sur l'alimentation. Elle vous donne des conseils pour concilier plaisir et santé à moindre prix et vous y trouverez aussi des astuces pour choisir les bons produits, faire des achats en préservant l'environnement et éviter les substances nocives dans les aliments. Bonne lecture ! (siw)

▸ liguecancer.ch/manger-equilibre

Agenda

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer organisent régulièrement des cours, rencontres, ateliers et événements à l'intention des personnes touchées par le cancer et de leurs proches. Ces offres permettent de marquer une pause, trouver du soutien et échanger. Consultez notre offre, participez et faites le plein d'énergie pour affronter le quotidien. À bientôt !

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

Point fort de l'agenda

La Ligue genevoise contre le cancer : 100 ans de lutte contre le cancer sur tous les fronts

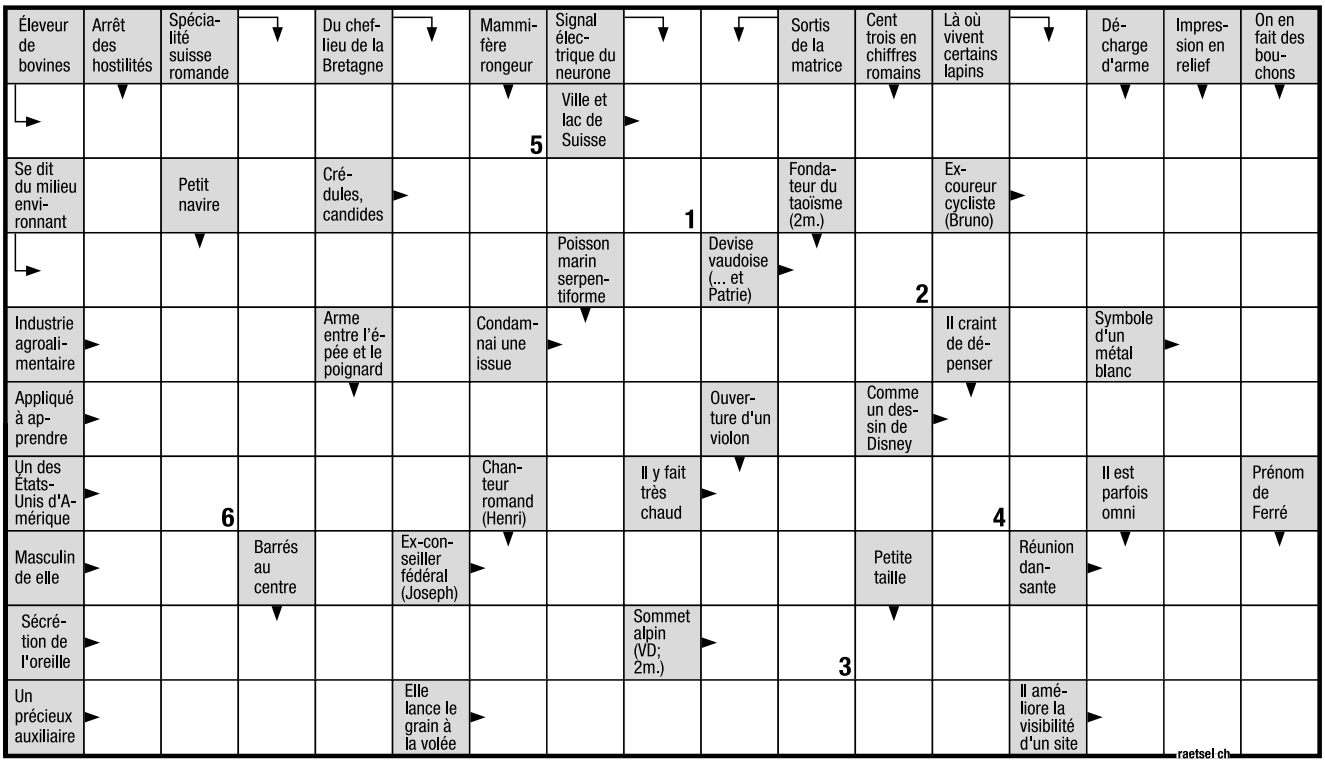
Pour ses 100 ans, la Ligue genevoise contre le cancer souhaite remettre le cancer sur le devant de la scène en organisant un événement unique mêlant musique, théâtre, concerts, sport et connaissances scientifiques, afin de réunir la population autour du cancer et de la sensibiliser aux messages de prévention et de promotion de la santé.

Date : 25 mai 2024

Lieu : Genève, vieille ville

Informations supplémentaires :
▸ geneve.liguecancer.ch

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MÀD.



Solution

1	2	3	4	5	6

Participez et gagnez un set Lubex anti-age

Lubex anti-age s'engage en faveur de la Ligue contre le cancer

La santé est un sujet que Permamed prend très à cœur. C'est dans cette optique que l'entreprise soutient depuis seize ans la Ligue contre le cancer dans sa lutte contre cette maladie.

À travers la gamme de produits Lubex anti-age, Permamed s'adresse à une clientèle essentiellement féminine. Son engagement, en particulier dans le domaine du cancer du sein, vise donc à faire un geste envers les femmes.

Pour chaque produit Lubex anti-age vendu, Permamed verse un franc à la Ligue suisse contre le cancer pour la prévention du cancer du sein.

Participez et gagnez l'un des cinq sets Lubex anti-age d'une valeur de 130 francs que nous mettons en jeu.

lubexantiage.ch

Participation

En ligne: liguecancer.ch/solution – **ou avec une carte postale:** envoyez la solution avec votre nom et adresse à l'adresse suivante: Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne

Dernier délai d'envoi: le 26 janvier 2024. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition d'octobre 2023, solution: OPTIMISME

Ulrich Ackermann, 5223 Riniken – **Sarah Blendermann,** 2000 Neuchâtel – **Hanna Buchs,** 3612 Steffisburg – **François Metraux,** 1024 Ecublens – **Tony Sigrist,** 6074 Giswil

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Regula a appris qu'elle avait un lymphome non hodgkinien la veille de son 30ème anniversaire. Âgée de 46 ans aujourd'hui, elle prend davantage soin d'elle-même et s'engage comme pair auprès d'autres personnes touchées par le cancer.

Propos recueillis par Danica Gröhlich

Un grand merci ! Regula s'engage aujourd'hui en tant que pair auprès de la Ligue contre le cancer : « J'aurais été heureuse de pouvoir échanger des idées avec d'autres personnes concernées à l'époque. »

« J'avais juste mal au niveau des omoplates. Comme je sortais d'une séance de Pilates, je ne me suis pas inquiétée au départ. J'ai quand même fini par consulter mon médecin, qui a d'abord diagnostiqué une inflammation. Mais quand j'ai commencé à avoir de la peine à respirer, il a réagi très vite. Heureusement. Je suis donc allée aux urgences. J'étais loin de penser à un cancer et je fulminais contre les coûts « inutiles » que tous ces examens allaient entraîner. Des investigations plus poussées ont suivi. L'attente a été pénible émotionnellement. La confirmation est tombée exactement un jour avant mon 30ème anniversaire : lymphome non hodgkinien, un cancer rare du système lymphatique.

Je n'ai pas annulé la grande fête prévue le lendemain pour mon anniversaire. Au lieu de cela, je me suis dit : maintenant plus que jamais ! Nous avons passé la soirée à rire tous ensemble, mais aussi à pleurer.

À partir de là, j'ai accepté la maladie. Elle fait partie de ma vie désormais. Quand j'attendais le diagnostic, j'ai connu un moment presque « magique » : j'ai senti une main qui me protégeait. J'ai alors su que c'était mon chemin et que tout irait bien ; j'allais guérir.

Le traitement m'a mise à rude épreuve. Après le deuxième des six cycles de chimiothérapie, tout est parti en vrille. J'attrapais infection sur infection, j'avais de la fièvre et des douleurs. J'étais tout le temps aux urgences. Je n'arrivais même plus à me faire un thé. C'est ainsi qu'à 30 ans, je suis retournée vivre chez mes parents. Je ne faisais plus confiance à mon corps.

Quand j'y repense, je suis heureuse que la tumeur ait appuyé sur mon épaule : c'était un signal que mon corps m'envoyait. Aujourd'hui, je n'ai plus peur de rechuter. J'ai retrouvé confiance en mon corps. Mais quelque chose a changé : je suis désormais attentive à moi-même et je prends davantage soin de mon corps. C'est devenu essentiel pour moi.

Je ne me suis jamais demandé « pourquoi moi ? » À l'époque, je n'étais pas satisfaite de certaines choses dans ma vie et je voulais changer cela. Ce changement est venu avec la maladie. Aujourd'hui, j'ai 46 ans, je vais bien et je vis plus consciemment. Quand j'ai envie de faire quelque chose, je le fais. C'est ainsi que, un an après le diagnostic, j'ai donné mon congé subitement et je suis partie en voyage. On n'a qu'une vie !

Aujourd'hui, je m'engage comme pair auprès de la Ligue contre le cancer. J'aurais été heureuse qu'il existe une plateforme de ce genre à l'époque pour échanger avec d'autres personnes touchées. »

Vous trouverez d'autres histoires de personnes touchées par le cancer ici :
▸ **liguecancer.ch/histoire**

PHOTO : MÀD.

ligue contre le cancer
Quotidien difficile?
Nous sommes là pour toi.
Face au cancer, chacun a ses questions. Nous sommes là pour toi personnellement. Entretien, courriel ou chat, nous sommes à ta disposition, pour que tu trouves les réponses dont tu as besoin.
En savoir plus: liguecancer.ch/conseil
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Comment apporter votre soutien

La Ligue contre le cancer est là pour les malades et leurs proches dès le départ. Elle leur apporte son aide à travers des conseils, des informations, des cours et un soutien financier dans les situations difficiles.

C'est pour cela que nous avons besoin de vous : grâce à votre générosité, nous pouvons financer davantage de projets de recherche pour développer de nouveaux traitements qui sauvent des vies. Grâce à vous, nous pouvons également être une interlocutrice de référence pour un nombre encore plus grand de patientes et patients.

Faire un don

Votre don sera utilisé pour soutenir les projets les plus urgents en matière de prévention, de conseil et de recherche. Chaque contribution compte !

▸ liguecancer.ch/urgent

Votre propre collecte de dons en ligne

Renoncez aux cadeaux d'anniversaire et de Noël ou récoltez des fonds pour les personnes touchées par le cancer. Choisissez votre projet.

▸ liguecancer.ch/participate

Partenariat de recherche

La recherche représente la plus grande source d'espoir pour les malades et pour leurs proches.

▸ liguecancer.ch/partenariat-de-recherche

En savoir plus : s'engager en tant qu'entreprise

Que ce soit par un don d'entreprise, une campagne commune, une action de bienfaisance organisée par vos collaborateurs : diverses possibilités s'offrent à vous.

▸ liguecancer.ch/entreprises

Chaque contribution compte et est très appréciée. Un grand merci pour votre engagement !

Avez-vous des questions ?
Dana Raone du service des dons
Ligue Suisse contre le cancer :
Tél. 031 389 94 84
liguecancer.ch/dons
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

ZEWO CERTIFIÉ CERTIFICATO ZERTIFIZIERT

Votre don en bonnes mains.