ligue contre le cancer

aspect

Juillet 2020

CANCER ET MATERNITÉ

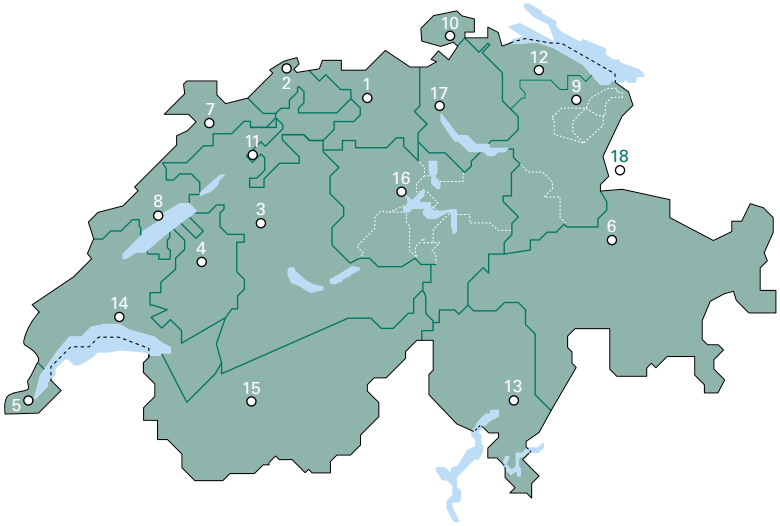
Une jeune vie entre bonheur et incertitude

OFFRES
Flexibilité des ligues régionales pendant la crise du coronavirus

VIVRE APRÈS LE CANCER
Une aide pour retrouver la qualité de vie

BAIN DE FORÊT
La nouvelle tendance qui envahit le monde

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@bernischekrebsliga.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 **Thurgauische Krebsliga**
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 www.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, www.liguecancer.ch/faireundon

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

facebook.com/liguesuissecontrelecancer twitter.com/krebsliga linkedin.com/company/krebsliga-schweiz liguecancer.ch/youtube instagram.com/liguecancer

FSC MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C012018 www.fsc.org
imprimé en suisse
myclimate PERFORMANCE neutral Imprimé 01-20-859499 myclimate.org
ZEWO Zertifiziert Certifié Certificato Votre don en bonnes mains.

Un formidable engagement et une belle flexibilité face à la crise

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis début mars, le coronavirus dicte sa loi en Suisse. Avec la proclamation de l'état d'urgence, la vie publique s'est subitement arrêtée. Mais sous la contrainte, on devient inventif, c'est bien connu. Dans ce numéro, nous vous montrons comment les ligues cantonales et régionales ont, malgré la fermeture de leurs bureaux, continué à assurer leur soutien aux malades et à leurs proches. En un temps record, elles ont mis leurs cours en ligne et prodigué leurs conseils par téléphone ou visioconférence pour faire face à la situation inédite et aux défis qui en découlent.

Sur le front des vaccins, le travail continue sans relâche. Thomas Cerny, membre du comité de la Ligue suisse contre le cancer et président de la Recherche suisse contre le cancer, nous explique pourquoi la science suscite d'immenses espoirs et souligne le rôle clé de la recherche oncologique dans la course contre le coronavirus.

Dans notre rubrique « Vivre avec le cancer », nous vous racontons l'histoire bouleversante de Fabienne Bartholdi. À 25 ans, alors qu'elle était enceinte, elle a appris qu'elle avait un lymphome hodgkinien – un cancer des ganglions lymphatiques qui touche 270 personnes par an en Suisse. Au lieu de pouvoir savourer son bonheur tout neuf, la jeune femme a vu son univers s'effondrer. Allait-elle devoir tirer un trait sur son rêve d'avoir des enfants ? Dans sa détresse, elle a trouvé du soutien auprès de sa famille et de la Ligue argovienne contre le cancer.

Que nous le voulions ou non, l'impact du coronavirus se fera encore sentir longtemps. Malgré un retour à une certaine normalité, la situation reste difficile pour les personnes touchées par le cancer. Grâce à votre générosité, la Ligue contre le cancer peut les épauler et soutenir leurs proches en ces temps incertains.

Merci de votre précieux engagement et de votre solidarité !

Cordialement,

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

Sommaire

Kaléidoscope 4
Facteurs environnementaux et risque de cancer : notre nouvelle infographie.

Questions-réponses 6
Questions adressées aux conseillères de la Ligne InfoCancer.

Éclairage : coronavirus 7
Flexibilité à l'ère du coronavirus : nouvelles offres de soutien des ligues cantonales et régionales.

Recherche 10
Thomas Cerny nous livre sa vision du rôle de la recherche sur le cancer dans la course contre le coronavirus.

Vivre avec le cancer 12
Cancer durant la grossesse : des conseils et une aide financière pour soulager la détresse.

Rencontre 16
Vivre après le cancer : mieux surmonter la maladie grâce au conseil.

Connaître et savoir 18
Quelle influence les promenades en forêt ont-elles sur notre santé ?

En bref 20
Activité physique après un cancer : huit femmes traversent l'Atlantique.

Jeu 22
Gagnez une des dix paires de lunettes cerjo en jeu.

En tête-à-tête 23
De l'humour malgré le cancer : le comique suisse Baldrian raconte comment il a vécu la maladie.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Rayonnement ultraviolet

Trois conseils simples pour se protéger du soleil

Essentiel à la synthèse de la vitamine D par l'organisme, le rayonnement ultraviolet peut cependant provoquer un coup de soleil en cas d'exposition excessive, ce qui augmente le risque de cancer de la peau. En suivant trois recommandations toutes simples, il est possible de diminuer ce risque sans renoncer aux plaisirs de l'été pour autant : primo, rester à l'ombre entre 11 h et 15 h, car c'est durant cette période que près de deux tiers des rayons UV parviennent à la surface de la Terre ; secundo, porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui ne laissent pas passer les rayons UV ; tertio, appliquer de la crème solaire sur les parties du corps dénudées. Mais attention : même avec un indice de protection élevé, les crèmes solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil. Il faut savoir en effet que la peau n'oublie rien : chaque coup de soleil endommage les cellules, qui peuvent alors se transformer en cellules cancéreuses. Mieux vaut une sieste à l'ombre que des nuits d'insomnie à cause d'un coup de soleil ! (lut)

Cartoon

« Tu sais, je lui disais encore ce matin que se bronzer n'est pas un hobby très malin ! »

Infographie

À la découverte des facteurs environnementaux

Divers facteurs environnementaux auxquels nous sommes exposés dans notre vie de tous les jours ont une influence sur notre santé. Certains d'entre eux sont potentiellement cancérigènes et peuvent constituer un danger pour nous. Le risque effectif dépend toutefois de la situation. La durée d'exposition ou la quantité absorbée sont par exemple déterminantes. Une nouvelle infographie de la Ligue contre le cancer illustre de façon saisissante les facteurs environnementaux qui pourraient favoriser un cancer. Elle vous emmène à la découverte des polluants qui peuplent votre quotidien en détaillant leur dangerosité. Elle est disponible sous forme de dépliant dans la boutique en ligne ou de graphique interactif sur le site internet de la Ligue contre le cancer. (lut)

Dépliant :
▸ **liguecancer.ch/facteurs**

Graphique interactif :
▸ **liguecancer.ch/environnement**

PHOTO : SHUTTERSTOCK.COM, CARTOON : OLIVER BLANK, GRAPHIQUE : INFOGRAFIK.CH

Prix des médicaments

Étude de l'Université de Zurich

Le prix des médicaments contre le cancer est souvent disproportionné par rapport à leur efficacité thérapeutique. Telle est la conclusion d'une étude menée par l'Université de Zurich avec le soutien financier de la Recherche suisse contre le cancer. L'équipe de la professeure Kerstin Vokinger a analysé les coûts des médicaments anticancéreux en Suisse, en Allemagne, en Angleterre, en France et aux États-Unis. Les prix de 65 nouveaux produits utilisés contre différents types de cancer et leucémies ont été ajustés pour calculer les coûts de traitement mensuels d'un patient standard. Les chercheurs ont ensuite examiné s'il y avait un lien entre le coût de ce traitement mensuel et l'utilité des médicaments sur le plan clinique.
« Les résultats de cette étude montrent de façon convaincante la nécessité de trouver de nouvelles voies pour fixer le prix des médicaments contre le cancer », déclare Rolf Marti, responsable du secteur Innovation et développement à la Ligue suisse contre le cancer et directeur de la Recherche suisse contre le cancer. (taa)

Pour en savoir plus sur l'étude (en allemand) :
▸ **krebsforschung.ch/hohe-kosten**

Lecture

Mon Rose Bonbon

Malade d'un cancer du sein, la Genevoise Alexandra Spagnolo a écrit son histoire de sa lutte en novembre 2015 en pleine chimiothérapie : « Je voudrais dévouer mes mots aux femmes durant le combat de la maladie, pour qu'elles puissent peut-être s'y reconnaître et faire de ce petit manuel leur carnet de bord, leur journal intime, leur miroir de poche. » Le but du carnet « Mon Rose Bonbon » de Alexandra Spagnolo est de redonner à chaque femme concernée un sentiment de force et de sensualité perdu et de leur procurer ainsi une certaine sérénité et énergie pour affronter le long chemin tortueux. (jbe)

« Mon Rose Bonbon » est disponible en téléchargement sur le site de la Ligue genevoise contre le cancer. Les tirages de l'ouvrage sont aussi possibles sur commande :

▸ **geneve.liguecancer.ch/a-commander**

Matériel didactique pour les enfants

Livre d'images et dossier sur le soleil et la protection solaire

Agrémenté de très belles illustrations, l'album La maison à l'ombre raconte l'histoire de Mia qui, à cause de son coup de soleil, n'a pas le droit d'aller jouer dehors avec les autres enfants. Ses trois amis ont cependant une bonne idée : ils lui construisent une maison à l'ombre pour qu'elle puisse venir partager leurs jeux. Des discussions passionnantes s'engagent alors sur le soleil et la façon de s'en protéger dans d'autres cultures.
L'album illustré fait partie d'un ensemble pédagogique élaboré par la Ligue contre le cancer en collaboration avec la Haute école pédagogique de Zoug. Destiné à des enfants de quatre à huit ans, il les initie à la thématique de manière ludique et leur montre l'importance du soleil et de la protection solaire. Un dossier avec idées pour bouger, s'amuser et bricoler peut également être téléchargé gratuitement. (lut)

Pour en savoir plus :
▸ **liguecancer.ch/maison-a-l-ombre**

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MÀD.

Le curcuma a-t-il des vertus curatives ?

Ligne InfoCancer
Conseil gratuit
0800 11 88 11
25 ans

La Ligne InfoCancer fête ses 25 ans cette année. Anna Zahno (troisième depuis la gauche) et son équipe répondent à quelque 5900 demandes par an.

Petite sélection de questions d'actualité posées aux conseillères de la Ligne InfoCancer.

1 « J'ai lu dans un livre que le curcuma empêche la croissance du cancer. Qu'en pensez-vous ? »

On trouve de nombreuses études sur les vertus curatives du curcuma. Cette plante de la famille des zingibéracées contient de la curcumine, une substance végétale dotée de propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et anticarcinogènes. Malgré les multiples études réalisées, les données disponibles ne sont pas concluantes et il n'existe pas de recommandation officielle quant à la prise de curcumine pour prévenir le cancer. Si les études n'ont pas fait état d'effets préjudiciables, la curcumine peut toutefois entraîner de légères nausées, des maux d'estomac ou des diarrhées chez certaines personnes. Ses effets à long terme ne sont pas connus. Pour ménager les organes, comme le foie, on déconseille la prise de telles préparations à base de curcuma en continu. Le curcuma a toutefois assurément sa place dans votre assiette en tant qu'épice. Sur la page internet de la Ligue contre le cancer dédiée à l'alimentation, vous trouverez des informations sur les bienfaits de différentes substances végétales :

▸ **alimentation.liguecancer.ch/substances-vegetales**

2 « Dans mon entourage, plusieurs personnes ont un cancer. Existe-t-il une vue d'ensemble des différents cancers et de leur fréquence ? »

De nos jours, pratiquement tout le monde est hélas touché directement ou indirectement par le cancer en Suisse. Selon les données les plus récentes, le nombre de nouveaux cas s'élève à 41 700 par an. Sur le site internet de la Ligue contre le cancer, vous trouverez des graphiques interactifs sur les nouveaux cas, classés par type de cancer. Nos brochures vous informent également plus en détail sur les différents cancers.

▸ **liguecancer.ch/chiffres**

Les chiffres donnés ici et sur le site sont ceux de l'Institut national pour l'épidémiologie et l'enregistrement du cancer :
▸ **nicer.org**

Ligne InfoCancer

Nous vous répondons

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 (lu – ve, 9 h – 19 h)
0800 11 88 11

Courriel
helpline@liguecancer.ch

Chat (lu – ve, 11 h – 16 h)
www.liguecancer.ch/cancerline

Skype (lu – ve, 11 h – 16 h)
krebstelefon.ch

Forum
www.forumcancer.ch

PHOTO: MAD.

Coronavirus : nous sommes toujours là pour les personnes touchées

La pandémie de coronavirus a contraint les ligues cantonales et régionales contre le cancer à fermer provisoirement leurs bureaux. Une bonne partie de la clientèle appartenant au groupe à risque, les conseils et les cours n'ont plus pu être donnés sur place. Ce bouleversement radical a incité les 18 ligues à faire preuve d'inventivité. Petit aperçu des dispositifs mis en place durant la pandémie et des retours enregistrés.

Propos recueillis par Joëlle Beeler

Ligue argovienne contre le cancer

« La situation est déstabilisante pour bien des malades du cancer. D'où l'importance d'être proactif : nous ne sommes pas seulement joignables, nous les contactons aussi par courriel, par téléphone ou sur WhatsApp. Cela les rassure et leur montre que quelqu'un pense à eux et s'inquiète de leur santé. Que ce soit pour les aider à organiser la journée ou juste pour voir comment ils vont, nous sommes là pour eux en cette période difficile et constatons une immense gratitude. »

Claudia Hauser
Direction ad interim de la Ligue argovienne contre le cancer

Ligue contre le cancer des deux Bâle

« Un coup de main pour les courses ou le ménage est plus important que jamais en ce moment. Lorsque nous avons dû fermer notre centre de rencontre en mars, nous avons lancé une nouvelle offre pour les personnes vulnérables : un service flexible et personnalisé pour faire les achats, organiser des transports ou débarrasser le verre ou les habits usagés. Pour nous, il est merveilleux de pouvoir répondre aux besoins de façon personnalisée et flexible. Cela nous permet aussi de témoigner notre solidarité aux malades et à leurs proches. »

Michèle Leuenberger-Morf
Directrice de la Ligue contre le cancer des deux Bâle

Ligue bernoise contre le cancer

« J'ai pris mes fonctions à la Ligue bernoise le 1er avril, en pleine pandémie. Je suis impressionnée par les efforts déployés par notre personnel de conseil pour garantir un accompagnement de qualité aux malades et à leurs proches malgré la situation. Les contacts se font exclusivement par téléphone, courriel ou visioconférence, mais cela fonctionne bien. Une patiente m'a confié qu'avec le coronavirus, elle a un peu moins l'impression d'être un cas particulier, car tout le monde est soumis à des restrictions. Cette façon de voir les choses m'a beaucoup touchée. »

Nicole Stutzmann
Nouvelle directrice de la Ligue bernoise contre le cancer

Ligue fribourgeoise contre le cancer

« Un témoignage touchant m'a été transmis pendant la crise : une femme en traitement pour un cancer du sein a expliqué à son corps qu'il était obligé de supporter les effets secondaires de la chimiothérapie. Les infirmières avaient moins de temps pour l'écouter, à cause du surplus de travail causé par le coronavirus. Finalement, cette force mentale lui a rendu service. Non seulement elle a mieux supporté les médicaments, mais elle tentera la même approche la prochaine fois. Je lui souhaite avoir trouvé une piste parmi d'autres pour mieux traverser cette épreuve. »

Corinne Uginet
Directrice de la Ligue fribourgeoise contre le cancer

Ligue genevoise contre le cancer

« En cette période de pandémie de COVID-19, la Ligue genevoise contre le cancer s'est réinventée. La Ligue reste ouverte avec des infirmiers présents par téléphone ou par courriel pour toutes préoccupations avec une ligne jusqu'à 20 h. Nous sommes là pour recevoir les demandes et prendre le temps d'être avec les personnes en ces moments exceptionnels. Toute l'équipe est mobilisée afin d'apporter présence et soutien en tenant compte des recommandations. N'oublions pas nos donateurs, qui nous soutiennent tout au long de l'année et sans qui la LGC ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui. »

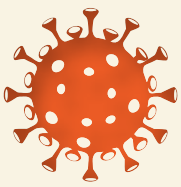
Sonia Modena Cheveau
Directrice de la Ligue genevoise contre le cancer

Ligue grisonne contre le cancer

« Avec la pandémie, le stress induit par le cancer est encore beaucoup plus grand. Dans cette situation difficile, nous voulons être là pour les malades et leurs proches sans les exposer à des risques. Les conseils sont dispensés par téléphone, par courriel ou sur Skype. Notre équipe se montre proactive et demande aux malades comment ils vont et en quoi elle peut les aider. Cette démarche est accueillie positivement. Souvent, cela fait déjà du bien de sentir qu'on n'est pas seul. Nous proposons aussi des conseils pour garder le moral malgré le coronavirus sur notre site internet. »

Christoph Kurze
Directeur de la Ligue grisonne contre le cancer

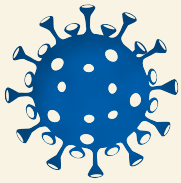
PHOTOS : MAD



Ligue jurassienne contre le cancer

« Maintenir le lien malgré les consignes de confinement strict adressées aux personnes atteintes d'un cancer, tel a été le défi de la Ligue jurassienne contre le cancer. Entretiens téléphoniques, courriel, vidéos, voilà les moyens mobilisés afin d'éviter l'isolement des personnes malades et de leurs proches et afin de continuer à prendre en charge leurs besoins spécifiques parfois mis au second plan par l'actualité de la pandémie. Être solidaire, c'est pour nous agir, même à distance. »

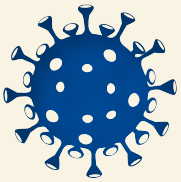
Ludivine Mercier
Présidente de la Ligue jurassienne contre le cancer



Ligue neuchâteloise contre le cancer

« Quand je pense à la crise déclenchée par l'apparition du COVID-19, il me vient spontanément deux mots en tête : souplesse et adaptation. Le télétravail (une première pour nous) a permis à notre petite équipe de garder le contact avec les patients et leurs proches. Le ralentissement, voire la suspension de nombreuses activités a eu comme conséquence positive de pouvoir prendre davantage de temps pour les entretiens téléphoniques, ce qui a été fort apprécié par les personnes concernées. »

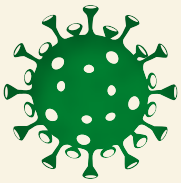
Christiane Kaufmann
Directrice de la Ligue neuchâteloise contre le cancer



Ligue contre le cancer de Suisse orientale

« Notre équipe mobile de soins palliatifs accompagne aussi des patients atteints du COVID-19 en fin de vie. Lorsque les symptômes s'aggravent et qu'une hospitalisation n'est pas souhaitée, elle peut intervenir 24 h sur 24 à la demande du médecin de famille, des soins à domicile ou des EMS. Grâce à cela, les patients peuvent mourir là où ils le souhaitent. Le coronavirus exige une grande flexibilité et des mesures de protection additionnelles. Les soignants méritent toute notre reconnaissance pour cet engagement supplémentaire ! »

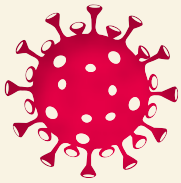
Regula Schneider
Directrice de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale



Ligue schaffhousoise contre le cancer

« Une de nos assistantes sociales m'a raconté une histoire qui m'a beaucoup touchée : une jeune patiente était désespérée. Le médecin lui avait délivré un certificat attestant que, en tant que personne vulnérable, elle ne devait plus travailler à cause du risque d'infection au coronavirus. Au lieu de lui verser son salaire, son employeur lui a dit qu'il n'avait pas besoin d'elle pour le moment et qu'elle n'avait qu'à aller à l'ORP. Au grand soulagement de la patiente, notre assistante sociale a pris contact avec l'employeur et le salaire a finalement été versé. »

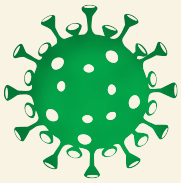
Sandra Koitka
Directrice de la Ligue schaffhousoise contre le cancer



Ligue soleuroise contre le cancer

« Je suis fière de mon équipe. Malgré la pandémie, nous sommes très proches de nos clientes et clients grâce à une offre en ligne très étoffée : entretiens-conseils sur Skype, vidéos explicatives pour nos cours sur les réseaux sociaux et version en ligne du point de rencontre « Oase », que nous avons ouvert en mai. De petits gestes ont aussi eu de grands effets. C'est ainsi que nous avons trouvé pour une fillette de dix ans dont la mère se trouve en soins palliatifs une spécialiste de l'accompagnement au deuil avec qui elle peut discuter régulièrement. »

Stephanie Affolter
Directrice de la Ligue soleuroise contre le cancer



Ligue thurgovienne contre le cancer

« Le service de transport de la Ligue thurgovienne véhicule les patients qui doivent se rendre à l'hôpital pour un traitement ambulatoire, par exemple une chimiothérapie. Comme nos chauffeurs bénévoles ont pratiquement tous plus de 65 ans, l'équipe de la Ligue les a remplacés au pied levé lorsqu'il manquait quelqu'un, ce qui a permis la poursuite des traitements programmés malgré le coronavirus. Un immense merci à mon équipe pour cet engagement exceptionnel ! »

Cornelia Herzog-Helg
Directrice de la Ligue thurgovienne contre le cancer

PHOTOS : MAD.

Ligue tessinoise contre le cancer

«Notre équipe d'assistants sociaux, psychologues, soignants, bénévoles et moniteurs reste proche des malades même à distance! Les cours de yoga, d'art-thérapie et de gymnastique curative sont donnés en ligne. Le personnel des trois antennes est toujours atteignable par téléphone, courriel et via le chat. Les infirmières en réadaptation prodiguent des conseils pratiques aux malades et à leurs proches pour préserver et renforcer leur confort physique et psychique affecté désormais non seulement par le cancer, mais aussi par l'isolement inhabituel. De simples discussions sont également courantes pour que les gens se sentent moins seuls.»

Alba Masullo
Directrice de la Ligue tessinoise contre le cancer

Ligue vaudoise contre le cancer

«La Ligue vaudoise contre le cancer a redoublé d'efforts pour continuer d'accompagner les patients particulièrement vulnérables face à la pandémie de coronavirus. La plupart de nos cours se donnent en ligne afin de maintenir le lien social et d'améliorer la condition physique et morale des participants. Notre personnel s'efforce également de trouver des solutions pour organiser des transports bénévoles vers les lieux de soin.»

Chantal Diserens
Directrice de la Ligue vaudoise contre le cancer

Ligue valaisanne contre le cancer

«Au vu des circonstances actuelles, la Ligue valaisanne contre le cancer a instauré le télétravail pour son service de conseil et soutien. En particulier dans cette période de crise, l'engagement exceptionnel de notre personnel permet à la Ligue de rester proche des personnes atteintes d'un cancer et de leur entourage et de maintenir des liens précieux avec eux.»

Franck Moos
Directeur de la Ligue valaisanne contre le cancer

Ligue contre le cancer de Suisse centrale

«Pas facile d'aborder la mort, surtout en cette période de crise. Atteint d'un cancer, un père de famille a dû être hospitalisé. La situation devenant critique, la Ligue contre le cancer a organisé un accompagnement au deuil, qui s'est toutefois heurté au refus de l'hôpital. Après quelques coups de fil, la mère et les deux enfants ont finalement pu se rendre au chevet du mourant. La famille a été soutenue par téléphone et des rituels ont été préparés pour les adieux. La situation particulière appelle des mesures de soutien exceptionnelles que la Ligue contre le cancer rend possibles.»

Carmen Stenico
Nouvelle directrice de la Ligue contre le cancer de Suisse centrale

Ligue zurichoise contre le cancer

«Le cœur lourd, nous avons fermé le centre de rencontre Turmhaus à Winterthour, le service social, le centre de psycho-oncologie et la réadaptation oncologique ambulatoire à Zurich afin de protéger malades et proches. Comme nous savons combien un accompagnement personnel est important dans les moments difficiles, nous avons rapidement proposé des conseils et un soutien psychothérapeutique par téléphone et sur les canaux numériques. Des cours ont été organisés en ligne et nous avons rédigé un bulletin spécial pour lequel notre équipe a réalisé des contributions vidéo et audio. Nous nous réjouissons tous de revoir les malades personnellement pour les épauler!»

Rolf Huck
Directeur de la Ligue zurichoise contre le cancer

Ligue contre le cancer du Liechtenstein

«Cette situation particulière nous a relativement vite amenés à imaginer des moyens simples pour continuer à accompagner et informer les malades et leurs proches. Les contacts se font par téléphone ou courriel. Parfois, il suffit de peu – un mot personnel, un simple «comment ça va?». Cette attention est extrêmement précieuse pour beaucoup. Malgré le coronavirus, nous voulons de tout cœur être là – sous quelque forme que ce soit – pour les personnes touchées par le cancer.»

Marion Leal
Directrice de la Ligue contre le cancer du Liechtenstein

© YVES RYNCKI / AUTRES PHOTOS: MAD.

«Les connaissances de la recherche sur le cancer entrent désormais en jeu»

Le professeur émérite Thomas Cerny a examiné les implications du coronavirus dès le début de la crise. Membre du comité de la Ligue suisse contre le cancer et président de la fondation Recherche suisse contre le cancer, il a aussitôt pris la mesure des immenses espoirs nourris à l'égard de la science. Dans notre interview, il explique le rôle de la recherche sur le cancer dans la course contre le coronavirus.

Propos recueillis par Alexandra Uster

Rédaction: avril 2020

Carte d'identité

Engagé pour la recherche sur le cancer

Président de la fondation Recherche suisse contre le cancer, **Thomas Cerny,** professeur émérite depuis peu, a dirigé le service d'hémato-oncologie de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall pendant de longues années. Fin connaisseur des innovations en oncologie, il pointe régulièrement les problèmes – prix exorbitant des médicaments, médecine à deux vitesses, inégalités de traitement dans le remboursement par les caisses-maladie – en soulignant la nécessité d'agir au niveau politique. **La Recherche suisse contre le cancer (RSC)** encourage la recherche oncologique dans tous ses domaines: recherche fondamentale, clinique, épidémiologique, psychosociale et recherche sur les services de santé. La fondation finance une recherche indépendante de l'industrie exclusivement grâce à des dons, en s'attachant tout particulièrement aux projets orientés vers le patient.

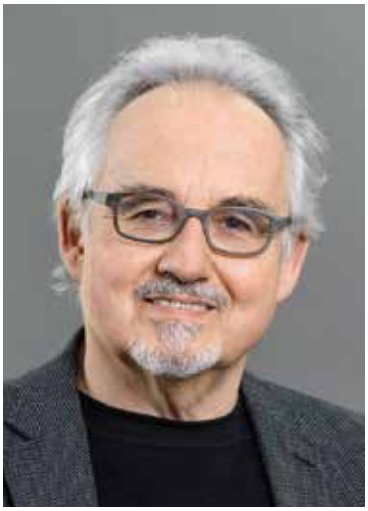


PHOTO: MAD.

Thomas Cerny, le coronavirus tient la planète entière en haleine. Vous êtes oncologue et chercheur, qu'est-ce qui vous préoccupe le plus à l'heure actuelle?

Ce qui me préoccupe le plus, c'est de trouver une solution pour juguler le taux élevé de mortalité chez les personnes vulnérables et âgées. Je suis ravi de voir avec quelle rapidité la communauté scientifique s'est mobilisée. Nous possédons aujourd'hui des connaissances sur le virus. Nous savons par exemple comment il se multiplie et se propage dans l'organisme, et nous connaissons son implication dans les troubles respiratoires. Par ailleurs, de nouveaux traitements font actuellement l'objet de nombreuses études cliniques. Si nous parvenons à trouver des médicaments capables de combattre le coronavirus, il faudra accélérer la procédure d'autorisation afin de pouvoir prescrire un traitement aux patients le plus tôt possible.

Les personnes touchées par le cancer sont très inquiètes en ce moment car elles font partie des groupes à risque. Pourquoi sont-elles si vulnérables?

De nombreux patients atteints de cancer suivent des traitements affaiblissant le système immunitaire. Ils sont donc sujets à ce type d'infections. Ces patients sont fortement exposés au risque à la fin de la thérapie, le temps que leurs valeurs sanguines reviennent à la normale. Il faut compter trois mois en moyenne. Mais chez certaines personnes, les valeurs sanguines ne reviennent plus jamais à un niveau normal. Elles restent donc davantage exposées à la menace, tout comme les personnes atteintes d'un cancer hématologique ou d'un cancer à un stade avancé. En tout état de cause, il faut se tourner vers son médecin traitant pour discuter des facteurs de risques individuels, qui doivent être examinés au cas par cas.

Le système immunitaire semble jouer un rôle important dans la maladie à COVID-19.

C'est exact. La capacité à vaincre la maladie sans complications graves dépend de la résistance du système immunitaire. Les connaissances dont nous disposons sur le système immunitaire sont donc capitales pour le stimuler et le faire intervenir dans la lutte contre le virus. De ce point de vue, la recherche sur le cancer a su apporter une contribution considérable. Elle a dans une très large mesure posé les fondements, si bien que nous savons tous aujourd'hui com-

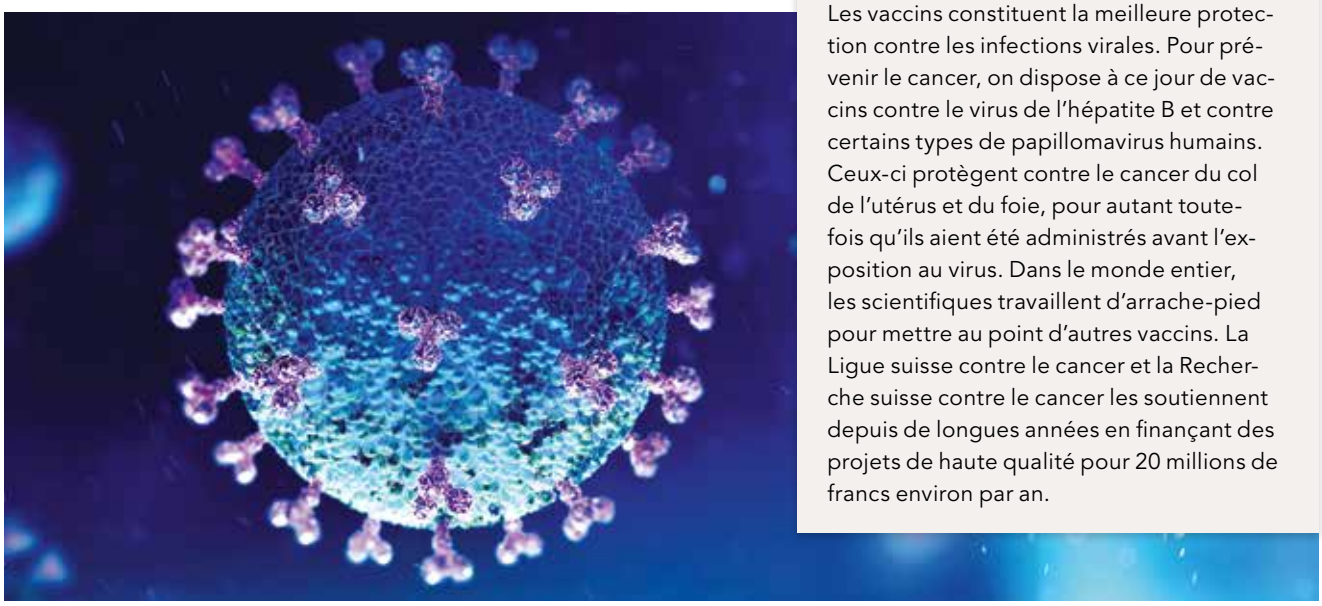
ment fonctionne le système immunitaire, comment utiliser nos anticorps et nos cellules immunitaires de manière ciblée pour combattre la maladie et comment ces anticorps et ces cellules immunitaires peuvent être produits en grandes quantités et à un niveau de qualité élevé. Ces connaissances de la recherche sur le cancer entrent désormais en jeu. De plus, des vaccins qui préviennent le cancer ont déjà été mis au point, notamment contre le cancer du foie (vaccination contre l'hépatite B) et le cancer du col de l'utérus (vaccination contre les PVH). Nous sommes confiants que dans l'avenir, un vaccin contre le virus SARS-CoV-2 devrait voir le jour.

En oncologie personnalisée, les anticorps sont utilisés de manière ciblée pour inhiber la croissance de la tumeur. Pourquoi les anticorps représentent-ils également un moyen prometteur pour lutter contre le COVID-19 ?

Parmi les complications les plus redoutées du COVID-19, on peut citer les réactions inflammatoires soudaines, qui touchent principalement les poumons et le myocarde. Certains anticorps spécifiques sont capables de faire cesser cette réaction inflammatoire en se liant aux récepteurs de l'interleukine 6 (IL-6), un messager immunitaire pro-inflammatoire. Ces anticorps sont également utilisés en oncologie lorsqu'une thérapie entraîne des réactions inflammatoires violentes, voire potentiellement mortelles.

Quels sont vos souhaits pour l'avenir ?

Il y aura toujours des pandémies. Mon souhait serait que nous tirions les leçons de ce qui est en train de se passer afin d'être mieux préparés à l'avenir pour faire face à ce genre de pandémie. Je pense qu'il est également important de reprendre les recherches pour mettre au point plus de vaccins, puisque ce sont eux qui permettent de lutter efficacement contre les maladies. Malheureusement, ils ne sont pas assez rentables aux yeux des entreprises, et c'est la raison pour laquelle ils ne font l'objet que de rares recherches et développements. Il en va de même pour la recherche sur les antibiotiques et pour la fabrication de médicaments et autres traitements médicaux urgents. Pour contrer la situation, nous devrons à l'avenir trouver des solutions capables de conjurer la crise au niveau national et international. ●



Le virus SARS-CoV-2 est particulièrement dangereux pour certains patients atteints d'un cancer.

PHOTO : SHUTTERSTOCK.COM

L'essentiel en bref

Cancer et virus

Qu'est-ce qu'un virus ?
Les virus sont des particules microscopiques composées principalement de matériel génétique protégé par des protéines formant une coque. Étant donné que, contrairement aux bactéries, ils n'ont pas de métabolisme propre, ils ont besoin des cellules d'un organisme vivant – l'hôte – pour se répliquer.

Certains virus peuvent-ils provoquer le cancer ?
On estime qu'un cancer sur dix est dû à un virus. Les principaux virus susceptibles de provoquer un cancer sont les papillomavirus humains, le virus d'Epstein-Barr et les virus de l'hépatite. Certains papillomavirus humains, par exemple, peuvent entraîner un cancer du col de l'utérus et des tumeurs de la gorge et du pharynx. Le virus d'Epstein-Barr, qui fait partie de la famille des virus de l'herpès, peut causer différents types de lymphomes. Quant au virus de l'hépatite B et C, il peut entraîner un cancer du foie.

Comment ces virus provoquent-ils le cancer ?
Pour se répliquer, certains virus ont besoin d'introduire leur matériel génétique dans celui de la cellule hôte. Cela peut activer ou désactiver des gènes dotés de fonctions de contrôle importantes qui régulent la croissance ou la survie de la cellule hôte. Si ces cellules continuent à proliférer de façon anarchique, il peut en résulter un cancer.

Peut-on se protéger des virus ?
Les vaccins constituent la meilleure protection contre les infections virales. Pour prévenir le cancer, on dispose à ce jour de vaccins contre le virus de l'hépatite B et contre certains types de papillomavirus humains. Ceux-ci protègent contre le cancer du col de l'utérus et du foie, pour autant toutefois qu'ils aient été administrés avant l'exposition au virus. Dans le monde entier, les scientifiques travaillent d'arrache-pied pour mettre au point d'autres vaccins. La Ligue suisse contre le cancer et la Recherche suisse contre le cancer les soutiennent depuis de longues années en finançant des projets de haute qualité pour 20 millions de francs environ par an.

Cancer et maternité : lorsque joie et peur se côtoient

Un enfant ! Fabienne Bartholdi et son mari étaient aux anges en apprenant la grossesse de la jeune femme. Mais les tests prénatals ont révélé la présence d'une tumeur maligne. Avorter ? Entamer une chimiothérapie ? Une période difficile s'annonçait pour Fabienne. Dans sa détresse, elle a trouvé un précieux soutien auprès de sa famille et de la Ligue argovienne contre le cancer.

Texte : Simone Widler ; photos : Luca Toneatti

Quand Fabienne Bartholdi parle de sa famille aujourd'hui, elle a les yeux qui brillent. Cet éclat cache toutefois une douloureuse histoire. Le bonheur semblait pourtant parfait : le jeune couple souhaitait ardemment un enfant et Fabienne était enceinte. Après douze semaines sans souci, elle a effectué les examens usuels pendant la grossesse. La gynécologue l'a appelée peu après en disant que quelque chose n'allait pas : « Madame Bartholdi, il se pourrait que votre enfant ait une forme rare de trisomie. » Pour la jeune femme de 25 ans, le monde s'est écroulé.

L'attente du diagnostic

Fabienne Bartholdi ne voulait pas savoir si elle allait perdre l'enfant pendant sa grossesse ou s'il viendrait au monde avec des malformations. Rien que d'y penser, elle était tétanisée. Après de longues discussions, son mari l'a encouragée à faire un nouveau test pour qu'ils puissent se préparer et s'organiser. La jeune femme a pris sur elle et a effectué un test sanguin.

Un dimanche matin, alors que Fabienne Bartholdi et son mari venaient de se lever, le téléphone a sonné : ils devaient se rendre à l'hôpital le soir même. La jeune femme a passé sa journée à pleurer en imaginant les pires scénarios. À l'hôpital, la gynécologue a expliqué que la prise de sang avait mis en évidence des éléments qui laissaient craindre la présence d'un lymphome. La jeune femme, interloquée, a ouvert de grands yeux ; elle n'avait encore jamais entendu ce terme. La voix de la gynécologue lui est parvenue comme à travers un mur : « Madame Bartholdi, nous suspectons que vous avez un cancer des ganglions lymphatiques. » Fabienne Bartholdi s'est effondrée. « Je n'ai compris qu'un seul mot : cancer. Quand on entend cela pour la première fois, on pense à la mort. Ça y est, c'est fini », s'est-elle dit. « Et l'enfant ? », s'est-elle aussitôt inquiétée. La gynécologue lui a certifié que tout allait bien de ce côté-là et qu'il n'y avait plus de suspicion de trisomie, ce qui a un peu rassuré la jeune femme.

Des décisions difficiles

Puis tout est allé très vite. L'oncologue l'a examinée et a prélevé un échantillon de tissu dans un ganglion anormalement enflé. Diagnostic : lymphome hodgkinien, une maladie qui se caractérise par la prolifération rapide et anarchique de globules blancs immatures et qui touche des organes comme les ganglions lymphatiques ou la rate. Chez Fabienne Bartholdi, plusieurs régions étaient déjà atteintes dans le haut du corps ; il fallait agir. Mais comment, compte tenu de sa grossesse ? Fallait-il engager une chimiothérapie dont les effets pourraient être préjudiciables pour l'enfant ? Ou pouvait-on attendre la naissance et entamer le traitement après ? Les oncologues et les gynécologues se sont concertés et sont arrivés à la conclusion que Fabienne Bartholdi pouvait prendre le risque de mener sa grossesse à terme. La chimiothérapie serait lancée juste après la naissance.

> *« Porter un enfant en sachant que j'ai un cancer est tout, sauf facile. Mais je dois être forte pour le bébé et pour mon mari. »*
>
> *Fabienne Bartholdi*

Grossesse et cancer

Fabienne Bartholdi s'est rendue régulièrement chez la gynécologue et chez l'oncologue. « Se retrouver dans la salle d'attente de l'oncologue alors qu'on est enceinte est effroyable », dit-elle. Son ventre attirait tous les regards, et elle avait le sentiment de ne pas être à sa place. « Porter un enfant en sachant que j'ai un cancer est tout, sauf facile. Mais je dois être forte pour le bébé et pour mon mari », s'est-elle dit. Avec le temps, le malaise s'est estompé, car elle savait qu'on allait l'aider. C'était son histoire et ça lui était égal que les gens la regardent avec de

Découvrir le monde en toute insouciance: Fabienne Bartholdi et sa fille profitent des moments en commun au grand air.

Le cancer est surmonté : Fabienne Bartholdi est heureuse de pouvoir s'occuper à nouveau de sa fille.

grands yeux. Elle a essayé de profiter tant bien que mal de sa grossesse.

En même temps, son mari et elle se sont préparés à la période qui suivrait la naissance. Une préparation bien différente de celle des autres futurs parents, car c'est la Ligue argovienne contre le cancer qu'ils ont contactée. La conseillère a passé en revue avec eux les services qu'ils devraient peut-être solliciter. Le couple s'inquiétait surtout de savoir qui s'occuperait du bébé lorsque le père devrait retourner au travail, que la chimiothérapie commencerait et que leur entourage ne serait pas forcément là pour les aider. La Ligue contre le cancer les a mis en

contact avec des services où on leur a assuré que le bébé serait pris en charge pendant la période la plus difficile.

Des hauts et des bas

L'accouchement a été douloureux, mais il s'est déroulé sans complication, par voie basse. Fabienne Bartholdi est extrêmement fière d'avoir donné naissance à une petite fille malgré son cancer. Deux semaines durant, la famille a pu savourer son bonheur et la jeune mère s'est un peu remise de la fatigue de l'accouchement – deux semaines extrêmement précieuses. Peu après, Fabienne Bartholdi a commencé sa chimiothérapie. En larmes, elle a pris place dans le cabinet d'oncologie. Son mari et son bébé l'accompagnaient. Elle avait peur, mais en même temps, elle éprouvait une colère sans nom : pourquoi moi ?

> *« Nous prenons les choses comme elles viennent et nous apprécions chaque moment que nous passons ensemble. »*
>
> *Fabienne Bartholdi*

Après les premières semaines de traitement, la jeune femme a perdu ses épais cheveux blond foncé. En se retrouvant avec une touffe entière dans la main sous la douche, elle a éclaté en sanglots. Par la suite, toutes ses forces l'ont quittée et elle est restée couchée pendant des semaines. « Je me faisais l'impression d'une mouche à moitié morte », dit-elle avec le recul. Ses muscles la lâchaient, elle ne pouvait pas soulever sa fille. Elle se reprochait d'être incapable de s'occuper de son enfant. De plus, l'argent commençait à manquer. Les factures s'accumulaient. Participation aux frais médicaux, trajets chez le médecin, parking à l'hôpital : difficile de faire face à toutes ces dépenses supplémentaires. Fabienne Bartholdi s'est sentie impuissante : « Comment allons-nous tenir le coup pendant plusieurs mois ? », se disait-elle.

« On ne peut pas s'en sortir seul »

Dans les moments où elle allait mieux, elle se disait : « Tu vas y arriver, malgré la souffrance, les larmes et la force que cela te coûtera. » Le jeune couple a repris contact avec la Ligue argovienne contre le cancer, dont il a apprécié la disponibilité. Celle-ci leur a donné un coup de pouce pour équilibrer les finances et éviter des dettes. Fabienne Bartholdi a également pu compter sur le soutien de sa belle-mère pendant le traitement. À la maison, elle a pu s'allonger à côté de son bébé en sachant qu'il était entre de bonnes mains. Elle a pu toucher sa fille, profiter de sa présence. Elle a vu son premier sourire, a assisté à ses tentatives en vue de saisir un hochet et de s'asseoir. Elle en est infiniment reconnaissante.

Conseil personnel

Chaque situation est unique

Les spécialistes des ligues cantonales et régionales répondent gratuitement à toutes vos questions sur le thème du cancer. Les conseillères et conseillers apportent leur soutien et donnent des conseils afin de mieux gérer la vie quotidienne, ou fournissent une aide pour remédier à une situation financière momentanément difficile.

▸ liguecancer.ch/region

Aujourd'hui, elle estime que si elle a réussi à trouver assez de force durant cette période difficile, c'est uniquement grâce à sa famille et à toutes les personnes qui l'ont épaulée. Elle est heureuse d'avoir une merveilleuse petite fille qui va bien malgré tout ce qu'elle a déjà vécu. Elle est fière de sa relation de couple, fière d'avoir surmonté les obstacles avec son mari malgré les hauts et les bas.
Avant son cancer, Fabienne Bartholdi avait une idée très précise de la vie qu'elle voulait mener, et elle n'aimait pas s'en écarter. Aujourd'hui, elle prend les choses avec plus de détachement : « Je ne me stresse plus. » Elle sourit. « Nous prenons les choses comme elles viennent et nous apprécions chaque moment que nous passons ensemble. » ●

La Ligue contre le cancer aide et soutient

« On ne peut pas y arriver seul »

Fabienne et d'autres personnes qui ont survécu à leur cancer racontent leur histoire dans un court-métrage émouvant qui met en relief l'importance d'un accompagnement empreint d'empathie pour les malades et leurs proches.

▸ liguecancer.ch/qui-sommes-nous

Retrouver sa qualité de vie grâce au conseil

Ses chances de survie étaient extrêmement faibles – 5 % selon les médecins. Après une lourde opération, Renate Marthy s'est battue pour s'en sortir. Une conseillère de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale l'a aidée à retrouver une certaine qualité de vie.

Texte : Joëlle Beeler ; photo : Paolo Foschini

Les problèmes, c'est de préférence en marchant que Renate Marthy en discute avec son mari. Et en ce mois d'avril 2016, tous deux avaient une foule de choses à régler en effectuant leur parcours. Renate Marthy, 55 ans à l'époque, venait d'apprendre qu'elle avait un cancer – un diagnostic totalement inattendu. « On pense toujours que ça n'arrive qu'aux autres et tout à coup, on se retrouve soi-même dans cette situation », dit-elle. « Je suis allée chez le médecin parce que je pensais que je souffrais d'incontinence. Je n'aurais jamais imaginé qu'une tumeur monstrueuse de quatorze centimètres poussait dans mon ventre. »

Lors du premier entretien, la gynécologue a expliqué très posément qu'elle n'avait pas encore réussi à localiser l'origine exacte du cancer. Il s'était déjà trop disséminé dans l'abdomen. « Je suis presque tombée de ma chaise. Je me suis dit : voilà, c'est fini. Au départ, je ne voulais même pas entendre parler d'une opération. À quoi bon … », se rappelle la quinquagénaire, qui a une formation d'infirmière.

En état de choc, elle s'est rendue à son bureau. En tant que gestionnaire de cas, elle coordonnait les entrées en EMS au Liechtenstein. Sur pilote automatique, elle a mis des listes à jour et entrepris de faire de l'ordre. « Je ne me suis calmée qu'à midi, quand mon mari m'a appelée pour me proposer une promenade. Je savais que je devais suivre le conseil de la gynécologue et me faire opérer, même si, d'après les estimations, mes chances de survie ne dépassaient pas 5 %. »

Entre peur et espoir

Après divers examens, Renate Marthy a appris qu'elle avait un cancer des trompes utérines – une tumeur qui peut se propager en restant longtemps inaperçue. « C'est un cancer sournois », commente-t-elle.

Au printemps 2016, elle est entrée à l'hôpital avec une peur teintée d'espoir. Au cours d'une opération qui a duré sept heures, la chirurgienne a enlevé les ganglions lymphatiques, le péritoine, un segment d'intestin grêle et un bout de vessie. La rate, les trompes, les ovaires et l'utérus ont également été retirés. Seules deux métastases hépatiques n'ont pas pu être enlevées ; elles ont été traitées par cryothérapie ultérieurement.

Après l'opération, Renate Marthy a compris qu'elle avait une réelle chance de s'en sortir. « Les médecins avaient accompli un immense travail ; à présent, c'était à moi de faire ma part. » Pour activer ses forces d'autoguérison, elle a décidé qu'elle ne voulait que de l'énergie et des pensées positives autour d'elle. De ce fait, elle n'a par exemple plus lu aucune étude sur son cancer. « Ça m'aurait tout de suite plombé le moral », dit-elle. Sa famille a joué un rôle fondamental durant cette période. « Elle m'a aidée et soutenue pour que je puisse me concentrer sur moi-même. » Elle a pu se relaxer en pleine nature et retrouver une force nouvelle grâce à la méditation. Elle a aussi consacré chaque jour beaucoup de temps à l'entraînement mental et à diverses thérapies énergétiques.

Des entretiens-conseils pour mieux faire face

Cancer Survivorship

Destinée aux malades et à leurs proches, la consultation spécialisée « Cancer Survivorship » a été conçue et mise en place par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale en 2014. « Grâce aux progrès de la médecine, le cancer peut être guéri ou devient une maladie chronique chez de nombreuses personnes. Pourtant, celles-ci ne se sentent pas en bonne santé pour autant », explique Sarah Stoll, conseillère spécialisée à l'origine de l'offre. Le conseil est axé sur les symptômes physiques et les séquelles médicales des traitements, qui peuvent laisser de lourdes traces sur le plan émotionnel et psychique (voir texte principal). L'offre, gratuite, ne remplace en aucun cas un traitement ; elle représente une aide pour surmonter les difficultés. Elle est également proposée par les ligues argovienne, thurgovienne et zurichoise contre le cancer.

▸ ostschweiz.krebsliga.ch/dienstleistungen/cancer-survivorship

PHOTO : MAD.

Renate Marthy, âgée de 59 ans, a beaucoup appris sur elle-même et sa maladie. Elle est devenue plus calme, comme elle le dit elle-même.

Des conseils après le traitement

Dans le cabinet d'oncologie de Sargans où elle était suivie, Renate Marthy a entendu parler de l'offre « Cancer Survivorship » de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale (voir encadré). Depuis plusieurs années, Sarah Stoll reçoit une fois par mois des patientes et patients qui ont le traitement initial derrière eux. « L'objectif premier est d'aider ces personnes à retrouver une meilleure qualité de vie après la maladie », résume la conseillère.

De précieux conseils en toute simplicité

Le courant a bien passé entre Renate Marthy et Sarah Stoll : « J'ai pu discuter avec elle de choses dont je ne parle à personne d'ordinaire. » Elles ont abordé les peurs, la mort, le couple et les schémas et croyances qui s'étaient solidement enracinés en elle.

> *« Ses explications m'ont ouvert les yeux. »*
>
> *Renate Marthy*

La fatigue a également été au centre de leurs discussions. Après un traitement, surtout une radiothérapie ou une chimiothérapie, les patients se plaignent souvent d'une fatigue extrême qui persiste malgré le repos. Renate Marthy est très reconnaissante des précieuses informations que Sarah Stoll lui a données sur le sujet. « Ses explications m'ont ouvert les yeux. Je savais désormais pourquoi j'arrivais à me concentrer moins bien et moins longtemps et pourquoi je n'étais plus aussi résistante qu'avant. » Malgré cela, elle a eu du mal à accepter les conséquences brutales du traitement sur sa vie professionnelle. « J'ai travaillé toute ma vie. Mais la maladie et cette immense fatigue m'ont petit à petit amenée à admettre que je n'avais plus la force de reprendre mon poste de gestionnaire de cas. »
Sarah Stoll a joué un rôle important dans ce processus de travail sur soi et d'acceptation : « Nos discussions ont permis à Madame Marthy de mieux comprendre les choses. Cela l'a aidée à faire face à la situation. »
Renate Marthy dresse un bilan très positif : « Sarah Stoll m'a donné des outils en main pour reprendre le contrôle de ma vie. Elle communique d'égal à égal et sait écouter. » C'est pour cela que le conseil lui a beaucoup apporté.

Une nouvelle confiance dans l'existence

Une longue cicatrice sous la poitrine rappelle chaque jour à Renate Marthy l'opération qui lui a sauvé la vie. Avec le recul, elle se dit qu'elle a beaucoup appris sur la maladie, la santé et la guérison. Elle a aussi retrouvé confiance en son corps. « Aujourd'hui, je ne vais plus seulement me promener ; je fais aussi régulièrement un peu de sport pour ma santé. »
Près de cinq ans se sont écoulés depuis le diagnostic. À cause du risque élevé de récidive, Renate Marthy, 59 ans aujourd'hui, continue de faire des contrôles réguliers. « J'ai bon espoir que le cancer ne revienne plus. Et je profite de chaque moment de bonheur, petit ou grand. Cela rend ma vie digne d'être vécue. » ●

La forêt, une oasis de détente en période de crise

En cette période de semi-confinement et de télétravail, bouger au grand air est particulièrement important pour notre santé physique et psychique. Pour s'aérer les neurones, rien de tel qu'une petite escapade en forêt, où la distance sociale peut être respectée. La forêt est incontestablement une oasis de détente ; elle a pour effet d'atténuer le stress, l'anxiété et la dépression. Un nombre grandissant d'études scientifiques relèvent les effets positifs sur la santé de sorties en forêt. La Ligue contre le cancer s'est entretenue avec une spécialiste de l'Office fédéral de l'environnement.

Texte : Luca Toneatti

Couvrant près d'un tiers du territoire helvétique, la forêt est très appréciée comme espace de détente et de loisirs malgré les nombreux films qui se plaisent à mettre en scène son côté sombre et inquiétant. Depuis quelques années, elle suscite une attention croissante en raison des effets bénéfiques qu'elle aurait sur la santé. Les « bains de forêt » connaissent une popularité grandissante en Europe. Le concept vient du Japon, où le shinrin yoku s'est développé dans les années 1980 et désigne une immersion profonde dans l'univers forestier. Malgré son nom, cette nouvelle mode n'a rien à voir avec le bikini ou le maillot de bain. Il s'agit en fait d'une promenade en forêt avec tous les sens en éveil pour en capter l'atmosphère et s'imprégner du milieu naturel sans hésiter à quitter les sentiers balisés pour s'enfoncer dans le sous-bois. Au Japon, le shinrin yoku repose sur une longue tradition ; il peut être prescrit par les médecins et est même remboursé par l'assurance-maladie.

Solidement enraciné dans les habitudes en Extrême-Orient, il suscite aujourd'hui un vif intérêt en Europe, où l'on se penche sur ses bienfaits. Différentes études relèvent déjà une multitude d'effets positifs sur la santé. Les forêts offrent une atmosphère apaisante dans laquelle le bruit est réduit ; elles protègent du vent et du rayonnement solaire et assurent une fraîcheur agréable.

Des effets bénéfiques sur la santé

« Il est établi qu'une promenade en forêt, même courte, a des effets positifs sur l'état d'esprit. Le bien-être et la bonne humeur augmentent, alors que le stress, la fatigue, l'irritation et les idées noires diminuent », explique Gerda Jimmy, de l'Office fédéral de l'environnement. La balade en forêt déclenche dans l'organisme toute une série de réactions de détente qui exercent une action bénéfique sur la santé ; la tension artérielle et la fréquence cardiaque diminuent, les tensions musculaires se relâchent et la production de cortisol – l'hormone du stress – chute elle aussi. En règle générale, la qualité de l'air est très bonne dans les forêts, car les arbres filtrent plus de la moitié des polluants atmosphériques. Par ailleurs, il semblerait que les promenades en forêt aient un effet positif sur le système immunitaire. Elles augmenteraient la production de cellules tueuses dans l'organisme et en stimuleraient l'activation, de même que la sécrétion de protéines anticancer. Les cellules tueuses sont des cellules du système immunitaire capables de reconnaître et d'éliminer les cellules altérées ou malades. Les terpènes, que l'on trouve dans les huiles essentielles, pourraient jouer un rôle important dans ce domaine. Il faut toutefois préciser que les études sur le sujet sont encore trop peu nombreuses pour que l'on puisse vanter les vertus du bain de forêt pour prévenir le cancer.

« Il est établi qu'une promenade en forêt, même courte, a des effets positifs sur l'état d'esprit. »

Gerda Jimmy

Communication entre arbres

Les terpènes sont des substances végétales libérées par différentes plantes forestières. Ils constituent un moyen de communication important pour les arbres, un lan-

Les promenades en forêt déclenchent une série de réactions de détente dans notre corps, qui influencent positivement notre santé.

gage qui est même compris d'une espèce à l'autre. Il y a peu, des chercheurs de l'Université de Toledo aux États-Unis ont réussi à démontrer que les arbres reconnaissent le bruit des chenilles qui les grignotent et peuvent déclencher des mécanismes de défense. Lorsqu'un arbre est ainsi attaqué, il sécrète des terpènes pour indiquer aux ennemis de son agresseur l'endroit où celui-ci se trouve, ce qui lui permet de se protéger. Les arbres sont donc capables de percevoir d'autres organismes dans leur entourage et de réagir de manière ciblée aux attaques ou aux agents pathogènes.

Libre accès aux forêts

En Suisse, chaque surface forestière a un propriétaire. Un tiers des forêts est aux mains des communes, des cantons et de la Confédération, un tiers appartient à des bourgeoisies et corporations et le dernier tiers à des particuliers. Cela signifie-t-il qu'il faut chaque fois demander une autorisation aux propriétaires pour pénétrer sur leur parcelle de forêt ? Non, répond Gerda Jimmy ; le Code civil spécifie que l'accès à toutes les forêts est libre pour autant qu'une interdiction officielle n'ait pas été expressément prononcée.

Ces dispositions ont été promulguées à l'origine pour lutter contre l'urbanisation croissante et offrir à la population helvétique l'espace nécessaire à sa détente. Mais la forêt ne se limite pas à cela ; elle assume également une fonction de protection essentielle contre les dangers naturels. Les forêts de protection représentent près de la moitié de la surface forestière suisse ; elles servent à nous protéger contre les coulées de boue, les glissements de terrain, les avalanches, les chutes de pierres et les crues et jouent donc un rôle important du point de vue de la sécurité.

La forêt n'est que l'un des nombreux facteurs environnementaux qui influencent la santé humaine, des facteurs qui, de manière générale, peuvent avoir des effets tant positifs que négatifs. Florian Suter, spécialiste Prévention et environnement à la Ligue suisse contre le cancer, a notamment pour mission de résumer les dernières découvertes de la recherche dans ce domaine. « Je trouve important que la Ligue contre le cancer rassemble les résultats scientifiques de façon neutre et indépendante afin de formuler des recommandations claires pour la santé de la population. Elle permet ainsi à chacun d'avoir accès à des informations clés pour diminuer son risque de cancer. »

La Ligue contre le cancer a réalisé une nouvelle infographie qui illustre de façon saisissante les influences environnementales qui pourraient favoriser un cancer. « Cette infographie nous emmène à la découverte des différents facteurs environnementaux auxquels nous somme exposés dans notre vie de tous les jours en détaillant leur dangerosité », explique le spécialiste. Elle est disponible sous forme de dépliant dans la boutique en ligne ou de graphique interactif sur le site internet de la Ligue contre le cancer. ●

Graphique interactif :
▸ **liguecancer.ch/environnement**

Dépliant :
▸ **liguecancer.ch/facteurs**

Bio express

Pour la santé de nos forêts

Gerda Jimmy, 48 ans, travaille depuis bientôt cinq ans à la division Forêts de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), qui compte une quarantaine de collaboratrices et collaborateurs. Responsable des domaines de Formation forestière et Forêt et santé, elle contrôle des projets internes et externes en lien avec la forêt et assume des tâches de coordination dans le domaine de la formation. Elle analyse les nouveaux faits scientifiques en rapport avec la santé et coordonne le transfert de connaissances dans la formation des professionnels forestiers. « Je suis heureuse de pouvoir contribuer à la santé et à la vitalité de la forêt suisse à travers mon activité au sein de l'OFEV », dit-elle.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MAD.

Collecte de fonds

Varian Suisse s'engage et lève des fonds pour les malades du cancer

Marc Kempe, de la Ligue suisse contre le cancer, reçoit un généreux don de l'entreprise Varian.

Active à l'échelle internationale, l'entreprise Varian s'engage pour « un monde sans crainte du cancer ». Cet objectif la motive à contribuer au développement de la radiothérapie, de la radiochirurgie et de bien d'autres instruments de lutte contre le cancer.
Dans le cadre de la Journée mondiale contre le cancer, Varian Suisse a ainsi organisé une action dans ses locaux à Steinhausen et au centre de recherche de Baden afin de sensibiliser son personnel à la thématique ; elle a également participé au concours d'affiches et de vidéos lancé à cette occasion. Marc Kempe, de la Ligue suisse contre le cancer, est venu expliquer comment la Ligue contre le cancer soutient la famille, les amis et les collègues de travail lors d'un cancer. À Steinhausen, la journée a commencé autour d'un petit déjeuner sain afin de souligner l'importance de l'alimentation et de la prévention. Une tombola a également été organisée. La recette, soit 2110 francs, a été versée à la Ligue suisse contre le cancer pour le soutien aux personnes touchées. Un immense merci !
(siw)

Séances d'information

Prendre vos dispositions

En collaboration avec la Recherche suisse contre le cancer et la banque Cler, la Ligue contre le cancer vous invite à des séances d'information gratuites.
Quelles dispositions puis-je prendre pour le cas où je ne serais plus capable de discernement ? Comment rédiger des directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude ? Comment mettre ma femme ou mon partenaire à l'abri financièrement après ma mort ? Qui touche quelle part de l'héritage ? Les spécialistes de la banque Cler et de la Ligue contre le cancer passeront ces questions en revue et seront à votre disposition à la fin de la rencontre pour des échanges personnels. (siw)

▸ liguecancer.ch/seances

Agenda

En raison des mesures du Conseil fédéral visant à ralentir la diffusion du coronavirus, la Ligue contre le cancer a annulé ou reporté de nombreuses manifestations.

Pour des informations actuelles, veuillez consulter le site web :
▸ liguecancer.ch/agenda

Dons, mode d'emploi

Des dons utilisés à bon escient ?

La Ligue suisse contre le cancer est au bénéfice du label de qualité de la ZEWO, le seul label qui atteste que les organisations caritatives utilisent les dons reçus de façon efficace et économe, conformément au but auquel ils sont destinés. La ZEWO donne également des conseils utiles. En voici trois exemples :

1. Suivre son cœur

Soutenez les causes qui vous sont particulièrement chères. Limitez-vous à un petit nombre d'organisations sélectionnées avec soin.

2. Choisir des organisations dignes de confiance

Lorsque vous faites un don, vérifiez que l'organisation possède le label de qualité de la ZEWO. Celui-ci distingue les organisations d'entraide dignes de confiance.

3. Donner durablement

Soutenez les organisations choisies sur le long terme. Vous permettez ainsi une aide efficace, qui s'inscrit dans la durée.

Chez nous, votre don est en bonnes mains. Grâce à vous, nous pouvons soutenir les malades et leurs proches dans les moments difficiles. Merci de votre confiance ! (siw)

▸ liguecancer.ch/soutenir-la-ligue

PHOTO : MAD.

Activité sportive après le cancer

Huit femmes traversent l'Atlantique

Au mois de novembre 2019, huit Romandes de la région lémanique, dont six en rémission du cancer du sein, accompagnées d'une skipper et d'une médecin, ont fait le pari de traverser l'océan Atlantique en catamaran. Initié par Elisabeth Thorens-Gaud, une Genevoise résidant dans le canton de Vaud, le projet r'Ose Transat a aidé les femmes à pouvoir tenir le cap et à retrouver confiance après la maladie. Cette traversée de l'Atlantique à la voile, qui a nécessité une préparation physique, avait aussi pour but d'encourager les femmes en traitement ou en rémission à pratiquer une activité sportive. r'Ose Transat espère aussi donner de l'espoir aux femmes en cours de traitement en leur montrant qu'un avenir existe après la maladie. Aujourd'hui, les membres de l'équipage r'Ose Transat souhaitent offrir à leur tour la possibilité à d'autres femmes de rebondir vers un nouveau cap. Jusqu'en septembre 2020 le projet r'Ose Léman s'associera avec les écoles de voile Zig-Zag à Genève et Léman sur mer à Lutry (VD) pour offrir des stages d'initiation et de perfectionnement. (jbe)

▸ **rosetransat.com**

Heureuses d'arriver au but ! Après 21 jours en catamaran, huit Romandes accostent en Martinique.

Nouveaux dépliants en langage facile à lire

Soins des dents pendant une thérapie

Les traitements contre le cancer peuvent abîmer les dents – d'où l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire. La Ligue contre le cancer recommande de consulter un dentiste avant le début du traitement pour établir un bilan dentaire. La caisse-maladie se fonde en effet sur ce rapport détaillé sur l'état de la dentition pour déterminer si elle délivrera une garantie de prise en charge pour les éventuels problèmes dentaires occasionnés par la thérapie. Trois nouveaux dépliants en langage facile à lire informent sur le bilan et les frais dentaires. Ils peuvent être commandés ou téléchargés dans notre boutique. (jbe)

Trois nouveaux dépliants :
▸ **liguecancer.ch/bref**

Feuille d'information « Traitement contre le cancer et frais dentaires » :
▸ **bit.ly/frais-dentaires**

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MÄD.

Ville à l'ouest de Genève	Élimination des poils	Offre un bon repas	Cardinaux opposés	Groupement humain	Xénon	On en met dans les piscines		Mois suivant les noces (3m.)		Produit sidérurgique plat	Brilla	Bois précieux odorant	Crée un espace	Passé heureux	Il fallait l'être pour être à la cour	À l'intérieur
						Commune du Jura (2 mots)						6				
La Mort Noire		5				Plante à grandes fleurs rouges		Signes convenus		7						
Dans le coing			Fixais le cours de		Tissu d'armure toile								12	Cotonnade rayée		Accompagné d'alcool
Lac des Préalpes (FR; 2 mots)	8							Organe dur formé d'ivoire					Double coup de tambour			9
Il rassure quand il est bon				10	Cale en forme de V			Arbre sacré de l'Inde		Meuble de rangement	1					
					Ferme, dans le Midi		Écrivain suisse † (Henri-Frédéric)		4				Exprimé en parlant		Étendue d'eau salée	
Moins haut		Un métal retourné		Grande ville américaine						Pronom réfléchi		Courte présentation				
Herbe sur la pizza						2	Col des Alpes (VD, 2 mots)								3	
Pas à vous				Pièce du calice d'une fleur	11						Un mètre cube de bois					

raetsel_ch

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Participez et gagnez une des dix lunettes de soleil cerjo Swiss HD métal unisexe d'une valeur de 69.90 francs.

Avec sa collection exclusive de lunettes de soleil Swiss HD, la marque suisse cerjo soutient la Ligue suisse contre le cancer depuis 15 ans. À chaque paire de lunettes vendue, cerjo reverse un franc à la Ligue contre le cancer.
Une technologie de pointe permet à ces lunettes Swiss HD d'être à la fois légères et résistantes. De plus, les verres cerjo Swiss HD sont fabriqués à 100% à partir de composants suisses.
Toutes les lunettes cerjo Swiss HD convainquent par leur confort, leur légèreté et leur résistance. Leurs verres résistent aux chocs et aux rayures et offrent une qualité optique exceptionnelle ainsi qu'une protection parfaite contre les rayons UV. Ces lunettes répondent en tous points aux exigences des normes internationales.

▸ cerjo.ch

Mod. 083.211 / Lunettes de soleil cerjo Swiss HD métal unisexe / cat. filtre 3 / CHF 69.90

Participation

En ligne www.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 juillet 2020. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de mai 2020, solution: Ligne InfoCancer

Christine Gardi, 4539 Rumisberg – **Ursula Kolbe,** 8915 Hausen am Albis ZH – **Rose-Marie Nikles,** 1218 Le Grand-Saconnex – **Lotti Perrinjaquet,** 2012 Auvernier – **Theo Weijters,** 9300 Wittenbach

Impressum Éditrice: Ligue contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9 – Rédacteur en chef: Luca Toneatti (lut) – Rédacteurs: Tanja Aebli (taa), Joëlle Beeler (jbe), Alexandra Uster (alu), Simone Widler (siw), Evelyne Zemp (evz) – Photos: Gaëtan Bally, Luca Toneatti – Concept rédactionnel et graphique: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter – Mise en page: Oliver Blank – Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Tirage 130 000 ex. – Édition: 3/20, juillet 2020, paraît quatre fois par année, la prochaine édition d'«aspect» paraîtra au mois de octobre 2020 – Banque Cler: partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la Poste, nous prélevons la modique somme de 5 francs sur vos dons, une fois par an, à titre d'abonnement. Merci de votre compréhension.

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Atteint d'une leucémie en 2012, l'humoriste suisse Thomas Leuenberger, plus connu sous le nom de Baldrian, n'aurait jamais imaginé qu'il intégrerait son cancer dans son travail d'artiste.

Propos recueillis par Joëlle Beeler

Thomas Leuenberger, alias Baldrian, 61 ans, parle de son cancer en public. Il a reçu le Prix de reconnaissance de la Ligue suisse contre le cancer en 2016.

1 Il y a huit ans, alors que j'étais en tournée avec le cirque Roncalli à Cologne, je suis allé faire un tour à vélo entre deux représentations. Le vent soufflait de face et j'ai dû descendre de mon engin car j'avais les jambes en coton. Je me sentais tellement faible.

2 Le diagnostic – une leucémie myéloïde aiguë – a été un choc pour moi. Ma mère est décédée d'un cancer et ma première pensée a été « C'est mon tour à présent ».

3 La Rega m'a transporté de Cologne à l'Hôpital de l'Île, où la chimiothérapie a aussitôt commencé. Par la fenêtre de ma chambre en isolement, j'apercevais un autre patient qui jouait de la guitare. Dans les moments difficiles, il est important d'exploiter ses ressources personnelles. J'avais la chance d'être bien entouré et de pouvoir m'appuyer sur l'humour. Cela m'a redonné une certaine légèreté.

4 En tant que patient, on ne doit pas dire oui à tout ; il faut cultiver le dialogue avec les médecins et le personnel soignant. J'ai pu en partie décorer la chambre où j'étais en isolement avec des photos et des objets personnels. J'ai par exemple accroché plusieurs images de cirque en me disant : « Je retournerai là-bas. »

5 Le cancer a eu des répercussions sur mon travail d'artiste. Quand ma leucémie a été connue, j'ai reçu moins de demandes pendant quelque temps.

6 En 2014, j'ai donné une conférence intitulée « L'humour malgré le cancer » dans le cadre d'une action caritative organisée avec la Ligue contre le cancer. Depuis, des institutions de la santé et des professionnels de la médecine m'invitent régulièrement à venir parler de mon expérience.

7 Après mon spectacle « Au ralenti », « L'humour malgré le cancer » est entré dans mon répertoire. Il y est question d'une meilleure qualité de vie, de moins de stress et de l'activation des forces d'autoguérison. Je suis très reconnaissant de pouvoir à nouveau monter sur scène.

8 L'humour et la sérénité sont aussi une bonne recette contre le coronavirus. Ils renforcent le système immunitaire, font du bien et redonnent espoir lorsque les gros titres suscitent angoisse et insécurité.

9 La crise du coronavirus me touche aussi dans mon travail d'artiste. Un grand nombre de spectacles ont été annulés et des entreprises n'ont pas pu m'engager pour leurs manifestations. Je mets ce temps à profit pour travailler de nouveaux numéros.

PHOTO : MÀD.

ligue contre le cancer
Le cancer de la peau se fiche de savoir qui tu es. Protège-toi.
Le mélanome touche 2800 personnes chaque année en Suisse. Penses-y: l'ombre, les habits couvrants et la crème solaire réduisent le risque.
En savoir plus: liguecancer.ch/protectionsolaire
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO
NIVEA SUN
Schenker Storen
Eucerin
RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU
cerjo