ligue contre le cancer

aspect

Juillet 2021

FAIRE UN DON MERCI

LE CANCER À L'ADOLESCENCE

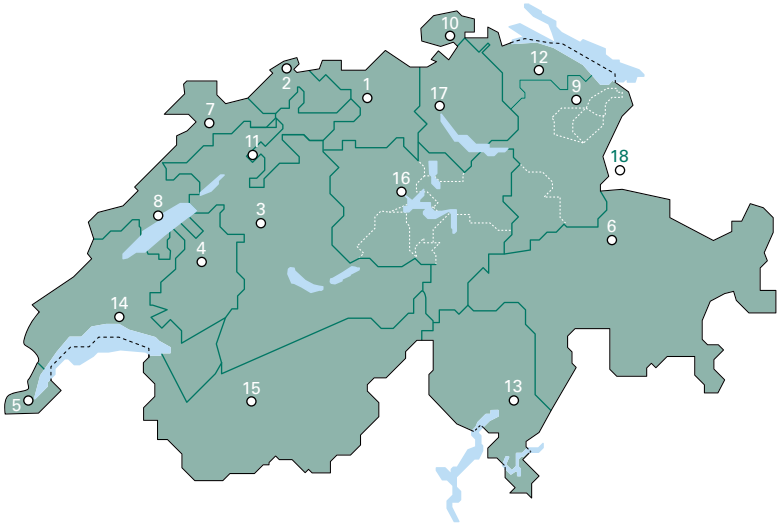
« Je veux me battre pour vivre ! »

ARIELLA KAESLIN
La gymnaste s'engage pour faire échec au cancer du col de l'utérus

CONSEILS POUR L'ÉTÉ
Sain, le bronzage ? Un mythe dangereux

BALTHASAR GLÄTTLI
Le conseiller national évoque la leucémie qui l'a touché enfant

La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

imprimé en suisse

ZEWO
Votre don en bonnes mains.

Fatima ne se laisse pas abattre : elle veut vivre !

Chère lectrice, cher lecteur,

À 13 ans, on a encore toute la vie devant soi. Même si le chemin qui mène à la vie adulte est pavé d'incertitudes, les jeunes se trouvent à un tournant magique, à l'orée d'une nouvelle phase de vie excitante au parfum de liberté et d'aventure. Voilà pour la théorie. Mais la vie en décide parfois autrement. Fatima, la protagoniste de notre article de couverture, en a fait la douloureuse expérience. Atteinte d'une tumeur cérébrale à l'âge de 13 ans, elle a vu sa vie bouleversée du jour au lendemain.

À quoi se raccrocher dans une situation à laquelle personne ne s'attendait ? Comment ne pas perdre courage quand des choses qui semblaient faciles auparavant demandent tout à coup une force inouïe ? Fatima nous a raconté son histoire. Vous trouverez son récit émouvant en page 10. Âgée de 16 ans aujourd'hui, la jeune fille ne se laisse pas abattre. Elle veut vivre ! Bien souvent, c'est elle qui redonne courage et confiance à sa famille.

L'histoire de Fatima met aussi en lumière un autre élément : les personnes touchées par le cancer ont besoin d'un entourage qui les épaule contre vents et marées. Mais leurs proches doivent eux aussi pouvoir s'appuyer sur un soutien fiable pour régler les problèmes qui se posent sur le plan administratif, financier ou émotionnel. Dans le cas de Fatima, la Ligue valaisanne contre le cancer n'a pas été la seule à apporter son aide : le cancer de la jeune fille a déclenché une vague de solidarité impressionnante. Notre article est donc aussi une ode à l'amitié et à toutes les personnes qui s'engagent en faveur des malades du cancer.

Bonne lecture !

Cordialement,

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

Sommaire

Kaléidoscope 4
Pas envie de sortir pour faire du sport ? Des vidéos pour faire de l'exercice chez soi.

À la une 6
Ariella Kaeslin sensibilise les jeunes femmes au cancer du col de l'utérus.

Questions-réponses 7
Comment fortifier son corps avant la chimiothérapie.

Recherche 8
Mélanome : un nouvel espoir grâce à une équipe de chercheurs.

Vivre avec le cancer 10
Atteinte d'un cancer à 13 ans, Fatima se bat pour retrouver une vie normale.

Éclairage 14
Prendre ses dispositions : trois choses auxquelles vous devriez penser.

En bref 16
Pour en finir avec trois mythes sur le soleil et la protection solaire.

Jeu 18
Gagnez un set de produits solaires Nivea.

En tête-à-tête 19
Le conseiller national Balthasar Glättli évoque la leucémie qui l'a touché dans son enfance.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Rapport annuel 2020

La Ligue contre le cancer, une interlocutrice fiable

L'année 2020 a apporté son lot d'épreuves aux personnes atteintes d'un cancer et à leurs proches. Les personnes touchées ont été plus nombreuses que jamais à se tourner vers la Ligue contre le cancer pour obtenir des réponses à leurs questions, des informations ciblées sur les risques actuels ou encore un soutien organisationnel ou financier. La Ligue a réagi avec célérité à l'urgence en développant de nouvelles offres numériques au niveau de ses 18 ligues cantonales et régionales, en publiant des informations détaillées sur son site internet et en créant un fonds spécial Covid-19 pour les patientes et patients que la pandémie a fait basculer dans la précarité financière. Les services existants – conseil juridique et Ligne InfoCancer – ont eux aussi été vivement sollicités, avec un nombre record de demandes en 2020 (voir les chiffres à droite).

Le rapport annuel 2020 montre que la Ligue contre le cancer est une interlocutrice fiable, même en temps de crise, et qu'elle met tout en œuvre pour accompagner au mieux les personnes touchées et leur entourage à tous les stades de la maladie. (taa)

▸ liguecancer.ch/rapportannuel

Fonds d'entraide

Alléger la détresse financière

En 2020, la Ligue suisse contre le cancer a soutenu 107 personnes seules, couples et familles en détresse financière à cause du cancer en leur octroyant un total de 514 698 francs. Les personnes en difficulté ont la possibilité de s'adresser à leur ligue cantonale ou régionale. Une fois les ressources financières de celle-ci épuisées, le fonds d'entraide de la Ligue suisse contre le cancer prend le relais. Après un examen approfondi de la situation financière et sociale, le fonds octroie aux personnes concernées une aide adaptée à leurs besoins, sans bureaucratie inutile. (lut)

▸ liguecancer.ch/regions

Chiffres

2,36 mio

c'est la somme investie par la Ligue suisse contre le cancer dans la recherche en 2020.

6152

entretiens-conseils ont été dispensés par la Ligne InfoCancer en 2020.

53%

de demandes en plus ont été adressées au service de conseil juridique durant les six premiers mois 2020.

« Sans aide, impossible d'y arriver ! »

Fabienne Bartholdi apprend qu'elle est atteinte d'un cancer à 25 ans, alors qu'elle est enceinte. Une période difficile commence. Fabienne est aidée par la Ligue argovienne contre le cancer, qui accompagne et soutient la jeune famille.

PHOTOS : LCS

Activité physique et cancer

Nouvelles vidéos avec des exercices simples à faire chez soi

L'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé, le bien-être psychique et la qualité de vie à tout âge. Elle joue aussi un rôle important pendant ou après un cancer : les personnes qui bougent régulièrement sont plus performantes et souffrent moins des effets de la maladie et de son traitement (voir aussi page 7).
Pour les personnes touchées par le cancer, il n'est pas toujours facile de trouver la juste mesure entre se ménager et poursuivre une activité physique bienfaisante. La brochure gratuite « Activité physique et cancer » les aide à reprendre confiance en leur corps. Elle donne des idées pour bouger plus, accompagnées d'explications et d'illustrations. Des vidéos avec huit exercices simples à faire chez soi sans matériel particulier complètent l'offre. Pour accéder aux vidéos, il suffit de scanner le code QR à côté de chaque exercice avec votre smartphone. Vous pouvez également visionner les exercices sur notre chaîne YouTube. (lut)

Brochure :
▸ **liguecancer.ch/boutique**

▸ Vidéos :

Woman power à la Ligue contre le cancer

Les conseils de deux femmes cadres pour avancer dans sa carrière

Les femmes qui occupent un poste de direction sont encore minoritaires en Suisse : elles ne sont que 36 % sur le plan national. Dans ce domaine, la Ligue suisse contre le cancer fait figure d'exception : les femmes représentent près de 70 % du personnel et 50 % des cadres. À l'occasion de la Journée internationale des femmes le 8 mars, nous avons demandé à Daniela de la Cruz, CEO, et à Mirjam Weber, membre de la direction, de nous parler de leurs expériences professionnelles. Elles nous ont donné des réponses aussi surprenantes qu'inspirantes.
Daniela de la Cruz a expliqué que trois choses lui avaient permis d'avancer : « Premièrement, un entourage qui croit en moi ; deuxièmement, le fait de croire en moi-même et l'envie d'apprendre ; enfin, le courage d'oser, même si cela représente un risque. »
Mirjam Weber, quant à elle, a évoqué sa mère, qui a joué un rôle déterminant dans sa carrière : « Ma mère m'a élevée de façon à ce que je sois très autonome. Elle m'a dit : Tu peux tout faire dans la vie, mais tu dois aussi y mettre du tien. » Cela l'a confortée dans l'idée de prendre les devants, sans attendre un miracle ou une personne qui lui ouvre les portes. (alb)

Vous trouverez l'interview ici :
▸ **liguecancer.ch/droits-des-femmes**

Daniela de la Cruz

Mirjam Weber

PHOTOS : LCS

Ariella Kaeslin : « Le cancer du col de l'utérus ne devrait plus être tabou »

Le cancer du col de l'utérus fait partie des cancers qu'il est possible de déceler et de traiter précocement. La gymnaste Ariella Kaeslin, qui a elle-même eu une lésion précancéreuse du col utérin, s'engage aujourd'hui pour informer les jeunes femmes sur ce cancer et sur la vaccination HPV.

Texte : Stefanie de Borba

Ariella Kaeslin, championne européenne de gymnastique artistique, se rappelle parfaitement le moment où son gynécologue lui a annoncé qu'elle avait une lésion précancéreuse du col de l'utérus en 2018. « J'étais sous le choc ; je ne savais pas ce que c'était et ce que cela signifiait », dit-elle. Chaque année en Suisse, quelque 5000 femmes sont confrontées à ce diagnostic, et 250 à un cancer du col de l'utérus. Chez Ariella Kaeslin, la lésion précancéreuse a été découverte précocement à l'occasion d'un examen de dépistage, de sorte qu'elle a pu être traitée avec succès.

Les HPV comme facteur déclenchant

Le principal facteur de risque du cancer du col de l'utérus est l'infection par des papillomavirus humains (HPV). Le fait que ces virus peuvent provoquer un cancer est largement méconnu. Ariella Kaeslin elle-même l'ignorait avant le diagnostic. « J'ai toujours pensé que comme j'étais jeune et sportive, j'étais à l'abri. De plus, je me sentais en bonne santé ; je n'avais aucun symptôme. »

Un taux de vaccination trop bas malgré une efficacité avérée

Contrairement à d'autres cancers, le cancer du col de l'utérus pourrait être éradiqué dans un futur proche en Suisse grâce à la vaccination HPV et aux examens de dépistage. Plusieurs études démontrent l'efficacité de la vaccination, qui est gratuite pour les jeunes de 11 à 26 ans lorsqu'elle est effectuée dans le cadre d'un programme de vaccination cantonal. En dépit de cela, 50 à 60 % seulement des filles et des jeunes femmes sont vaccinées – un chiffre qu'il importe d'augmenter ces prochaines années. Pour cela, il faut à présent la volonté politique. Dans le cadre des programmes cantonaux, la vaccination HPV est exemptée de la franchise dans les tranches d'âge pour lesquelles elle est conseillée. La Ligue contre le cancer salue ce pas en avant. Pour faciliter l'accès à la vaccination, il serait toutefois important que celle-ci puisse être effectuée en pharmacie dans toute la Suisse. Mais il faut d'abord que le Parlement crée les bases légales nécessaires.

Ariella Kaeslin, championne de gymnastique : « Comme je suis jeune et sportive, je pensais que j'étais à l'abri. »

Parler ouvertement du sujet

Ariella Kaeslin parle ouvertement de sa maladie et encourage d'autres jeunes femmes à s'intéresser à la question et à s'informer sur la vaccination HPV et le frottis de dépistage. Elle s'engage comme ambassadrice au sein de l'alliance HPV, dont la Ligue contre le cancer fait partie. « J'estime important d'informer et de sensibiliser les jeunes. Parler ouvertement de la question peut éviter des souffrances inutiles. Aujourd'hui, le cancer du col de l'utérus ne devrait plus être tabou », dit-elle avec conviction. ●

PHOTO : MAD.

Diagnostic cancer : « Comment me préparer de façon optimale à la chimiothérapie ? »

La Ligne InfoCancer répond tous les jours aux questions de personnes qui viennent d'être confrontées au diagnostic. Petit aperçu.

Les conseillères de la Ligne InfoCancer répondent à vos questions du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h.

1 « Âgée de 59 ans, j'ai appris il y a trois jours que j'ai un cancer du sein. La chimiothérapie me fait peur et j'aimerais y préparer mon corps le mieux possible. Que puis-je faire ? »

Activité physique : Bougez beaucoup et régulièrement, en essayant si possible de continuer à pratiquer vos activités sportives habituelles. Des études montrent que l'activité physique permet de prévenir les effets indésirables tels que fatigue, nausées ou douleurs.

Alimentation : Veillez à avoir une alimentation équilibrée. Un apport insuffisant en nutriments et en calories peut entraîner une perte de poids et des carences. Conséquences possibles : une mauvaise cicatrisation, une vulnérabilité accrue aux infections, des effets indésirables plus marqués. Le jour du traitement, mangez léger et buvez suffisamment ; cela aide à mieux supporter la chimiothérapie.

Cheveux : S'il est probable que vous perdiez vos cheveux, faites-vous conseiller dans le choix d'une perruque ou d'un couvre-chef chez votre coiffeur ou coiffeuse avant le traitement. Le choix sera plus facile si vous pouvez vous baser sur votre chevelure naturelle.

Dents : Il peut arriver, dans de rares cas, que le traitement contre le cancer endommage les dents. La caisse-maladie ne rembourse les frais liés à ces lésions que si vos dents ont été contrôlées au préalable et traitées si nécessaire. Pour plus de sûreté, prenez rendez-vous chez le dentiste avant la chimiothérapie. Renseignez-vous par ailleurs auprès de votre oncologue sur les effets indésirables auxquels vous risquez d'être confrontée et les mesures à disposition pour les soulager.

Vous pouvez commander ou télécharger gratuitement les brochures sur le sujet (« Activité physique et cancer », « Fatigue et cancer », « Une alimentation équilibrée », « Alimentation et cancer », « Soigner son apparence durant et après la thérapie ») :
▸ **boutique.liguecancer.ch**

2 « Mon mari a appris qu'il a un cancer de la prostate. Depuis, il est très abattu et je m'inquiète. Que puis-je faire pour le soutenir au mieux ? »

Même si elle est tout à fait normale, il est compréhensible que la réaction de votre mari vous déstabilise et que vous éprouviez un sentiment d'impuissance. Essayez de ne pas faire trop vite fi des sentiments de votre époux. Intéressez-vous à ses besoins sans pour autant oublier les vôtres. Les conseils empêchent parfois de voir les besoins sous-jacents et suscitent généralement le rejet. Mais peut-être votre mari est-il ouvert à un groupe d'entraide et prêt à discuter avec d'autres hommes concernés ? La Ligue contre le cancer de votre canton peut lui donner des adresses. Certains hommes préfèrent se confier à un ami proche ou se débrouiller seuls. Il n'y a pas de solution toute faite. Face à une crise, chacun réagit à sa façon, en puisant dans ses ressources personnelles, familiales et sociales.

Il est possible de faire appel à un soutien psychologique à tous les stades de la maladie. Cela peut aider malades et proches à trouver de la force et à vivre avec les conséquences du diagnostic sur le plan psychique.
▸ **liguecancer.ch/ligues**

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 : LCS

Mélanome : un nouvel espoir grâce à l'immunothérapie

Chaque année en Suisse, on dénombre 2700 nouveaux cas de mélanome. Souvent utilisée au stade avancé, l'immunothérapie donne de bons résultats chez certains malades, mais pas chez d'autres. Dans le cadre d'un projet soutenu par la Ligue contre le cancer, le professeur Michele De Palma et son équipe s'efforcent de mettre au point une nouvelle stratégie pour y remédier.

Texte : Tanja Aebli, photo : Thomas Oehrli

Le mélanome se présente généralement sous la forme d'une tache foncée ou noire sur la peau. Il peut se développer à partir d'un grain de beauté ou apparaître à n'importe quel endroit du corps. Il prend naissance dans les cellules cutanées qui produisent la mélanine et qui se mettent à proliférer de façon incontrôlée. Dans la plupart des cas, il touche des zones exposées aux rayons UV naturels ou artificiels. On soupçonne en particulier les coups de soleil attrapés durant l'enfance d'être impliqués dans son apparition.

Le mélanome n'épargne pas les personnes jeunes : près d'un quart des patientes et patients ont moins de 50 ans au moment du diagnostic. Les personnes qui ont une peau claire ont un risque accru de développer la maladie (voir aussi page 16).

> *« Les essais réalisés jusqu'ici en laboratoire sont très prometteurs. »*
>
> Prof. Michele De Palma

La détection précoce augmente les chances de guérison

Le mélanome est extrêmement difficile à reconnaître pour le profane. Or, un diagnostic précoce est essentiel : lorsque le mélanome est découvert au début de sa croissance, une intervention chirurgicale permet de l'enlever facilement. Au stade avancé, les perspectives de guérison sont moins bonnes, car le mélanome s'étend rapidement à d'autres organes.

Ce n'est pas un hasard s'il est considéré comme le plus redoutable des cancers de la peau : chez une personne sur cinq, il forme des foyers cancéreux secondaires – les métastases, qui ne peuvent plus être traitées par voie chirurgicale. Dans pareil cas, on a souvent recours à des méthodes comme l'immunothérapie.

Un espoir pour certains

Michele De Palma, dont le dernier projet en date est soutenu par la Ligue suisse contre le cancer, est un expert en la matière. « Notre projet porte sur les immunothérapies administrées lors d'un cancer. Ces traitements visent à entraîner le système immunitaire de manière à lui permettre d'identifier et de détruire les tumeurs », explique le biologiste et professeur à l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL).

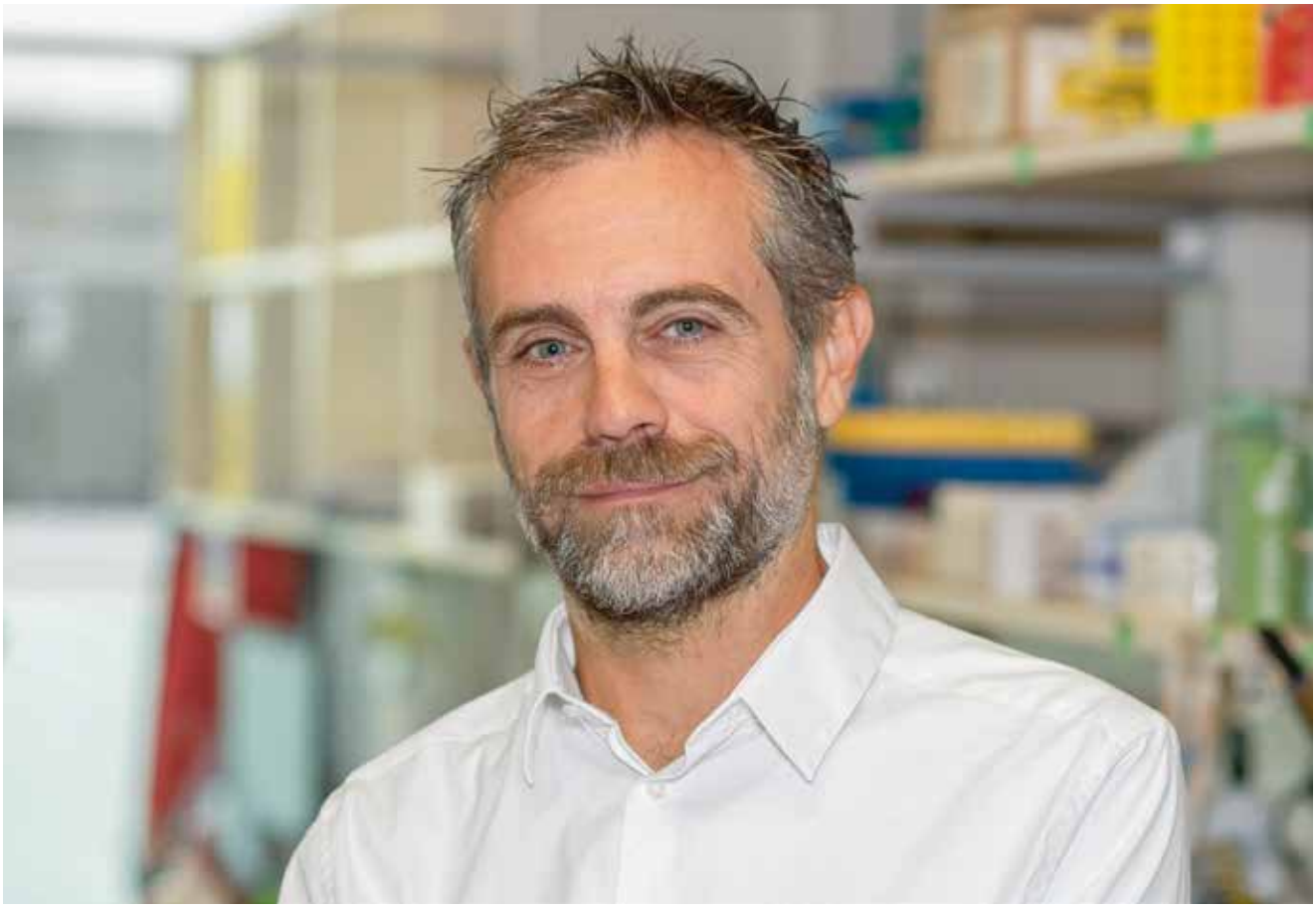
Contrairement aux traitements oncologiques classiques, les substances actives ne s'attaquent donc pas aux cellules cancéreuses, mais aident le système immunitaire à remplir sa mission. « Dans certains cas, l'immunothérapie donne d'excellents résultats lors de mélanomes avancés »,

Brochures de la Ligue contre le cancer

Pour en savoir plus sur le cancer de la peau

Vous pouvez commander ou télécharger gratuitement les brochures sur le cancer de la peau dans la boutique de la Ligue contre le cancer.

▸ liguecancer.ch/boutique



Dans son dernier projet de recherche en date, Michele De Palma, biologiste et professeur à l'École polytechnique fédérale de Lausanne, étudie comment améliorer l'efficacité des immunothérapies.

note le chercheur de 47 ans. Mais hélas, une grande partie des personnes traitées ne répondent pas au traitement : « Dans 60 à 70 % des cas, l'immunothérapie n'apporte aucun bénéfice à long terme aux patientes et patients. »

Cibler plus précisément la tumeur

Dans ces cas, les lymphocytes T – le groupe de globules blancs chargé de défendre l'organisme – ne parviennent pas à identifier les cellules cancéreuses. C'est précisément là qu'intervient le projet de recherche lancé en juillet 2019 : « Nous agissons délibérément en amont en faisant entrer en jeu un autre type de cellules, les cellules dendritiques. Celles-ci ont pour mission d'activer et de stimuler les lymphocytes T pour les aider à repérer et détruire les tumeurs », explique le chercheur, maintes fois récompensé pour ses travaux.

Grâce à cette étape intermédiaire apparemment déterminante, les lymphocytes T pourraient réussir à venir à bout de la tumeur une fois pour toutes. « Les essais réalisés jusqu'ici en laboratoire sont très prometteurs », dévoile le chercheur. Pour le vaccin qu'il développe actuellement avec son équipe, des cellules dendritiques seront prélevées chez le patient dans une prochaine étape, cultivées en laboratoire, puis réinjectées. « À plus long terme, notre objectif est de passer du laboratoire à la pratique clinique, notamment pour le traitement de mélanomes résistants aux immunothérapies actuelles », annonce Michele De Palma. ●

Vous aimeriez regarder par-dessus l'épaule de Michele De Palma ? Une courte vidéo vous emmène directement dans son laboratoire :
▸ **liguecancer.ch/recherche-en-direct**

Michele De Palma

Chercheur et lauréat du prix

En 2017, la Ligue suisse contre le cancer a attribué à Michele De Palma le Prix Robert-Wenner, doté de 100 000 francs. Elle a ainsi récompensé des travaux remarquables qui ont contribué à une meilleure compréhension des interactions complexes dans l'environnement tumoral. Dans le cadre de son doctorat, le professeur De Palma avait déjà découvert un nouveau groupe de cellules immunitaires, les macrophages TE, ou TEM. Ceux-ci favorisent la formation de vaisseaux sanguins grâce aux substances messagères qu'ils sécrètent. Étant donné que les TEM ont également un effet immunosuppresseur, ils constituent de nouveaux points d'attaque importants dans la lutte contre le cancer.

Fatima, 16 ans : « Je veux me battre pour vivre »

Fatima Lourenço avait tout juste 13 ans quand elle a appris qu'elle avait une tumeur cérébrale. Un tournant brutal dans sa jeune vie, un choc pour toute la famille. Au moment du diagnostic, personne n'imaginait l'effervescence que la maladie de l'adolescente allait déclencher dans un village valaisan.

Texte: Tanja Aebli, photos: Ruben Sprich

Tout s'est enchaîné très vite : après plusieurs jours de violents maux de tête, une IRM a révélé l'origine du problème. « Le vendredi, on diagnostiquait une tumeur dans mon cerveau ; le mercredi d'après, j'étais déjà à l'hôpital », relate la jeune fille, 16 ans aujourd'hui, en se remémorant ces jours qui ont bouleversé sa vie. Elle s'était alors mise en mode pilote automatique : « Au début, je n'arrivais pas à comprendre que tout cela me concernait – et encore moins à l'accepter. »

Comme dans un rêve

Une thérapie intensive et éprouvante a suivi le diagnostic. Le séjour de deux semaines à l'hôpital n'était en effet que le prélude à un traitement qui s'est étiré sur une année et demie : la chimiothérapie a duré près de 70 semaines, avec des séances le jeudi. En général, Fatima n'allait pas très bien jusqu'au week-end. Le lundi, elle retrouvait assez de force pour rattraper les cours à la maison jusqu'en milieu de semaine. « C'est maintenant seulement, une année après la fin du traitement, que je commence à comprendre ce qui s'est réellement passé », dit-elle. Quand elle y repense, c'est comme un rêve bizarre, « comme si quelqu'un avait scié la branche sur laquelle je me tenais ».

Les événements des trois dernières années ont également marqué son frère, Daniel, âgé de 15 ans aujourd'hui. « J'ai compris que tout peut basculer du jour au lendemain », résume-t-il. La situation était compliquée pour lui – cet état d'urgence permanent, dont nul ne pouvait prédire la fin. Heureusement, il y avait Louis Masserey, un ami de la famille qui est régulièrement venu le chercher pour jouer au football. Il lui a permis de penser à autre chose, et il a été là pour lui à une époque où tout semblait tourner autour de sa sœur. « De l'extérieur, il est difficile de savoir comment une famille va réellement dans une situation aussi extrême. Tout le monde essayait de garder le cap, de sourire et de fonctionner », dit-il. C'est seulement maintenant que tous prennent peu à peu conscience de ce qu'ils ont traversé.

Une normalité très fragile

Fatima parle d'un virage à 360 degrés quand elle compare sa vie d'avant le cancer à celle d'après. Elle a certes retrouvé une forme de normalité avec l'école, le quotidien familial et les contrôles médicaux. Mais une foule de choses sont foncièrement différentes : « Aujourd'hui, il suffit de peu pour que je sois contente. D'autres jeunes de mon âge s'ennuient lorsqu'ils passent un week-end en famille ; pour moi, c'est chaque fois quelque chose de particulier. » Son cercle d'amis a lui aussi changé : « Quelques-unes de mes anciennes copines ont eu du mal à se faire à la situation, ce que je comprends ; je n'ai plus aucun lien avec certaines. Mais j'ai noué de nouvelles amitiés, souvent avec des gens plus âgés que moi ». Louis confirme : « Fatima a fait de tout autres expériences que les jeunes de son âge. Dans sa façon de penser et de s'exprimer, elle est très en avance sur eux. »

> *« J'ai compris que tout peut basculer du jour au lendemain. »*
>
> Daniel Lourenço, frère

Mais cette nouvelle normalité est fragile. Les symptômes de Fatima ne se sont pas aggravés depuis la fin du traitement, et les contrôles effectués tous les trois mois sont rassurants jusqu'ici. La situation n'en reste pas moins tendue : la tumeur n'a pas pu être opérée à cause de sa localisation. Il n'est pas exclu que des chimiothérapies soient à nouveau nécessaires par la suite. « La peur est toujours là », avoue la mère de Fatima. Comment la famille gère-t-elle cette situation ? « Notre entourage nous apporte un précieux soutien. Mais c'est surtout Fatima qui nous donne beaucoup de force et d'espoir ; elle est dix fois plus forte que nous tous », ajoute son père, Manuel Lourenço.

Le vide au terme de la thérapie

« Je croise les doigts pour que tout aille bien. Je veux me battre pour vivre », déclare Fatima. Mais seul, on n'y arrive pas. « Le soutien est important dans toutes les phases de

L'union fait la force : Fatima Lourenço avec sa famille et ses amis, qui ont lancé une campagne pour soutenir les enfants atteints d'un cancer.

Fatima Lourenço : « J'aimerais que l'on prenne conscience que les malades ont aussi besoin de soutien après la phase aiguë. »

la maladie : celui des amis, des connaissances et d'organisations comme la Ligue contre le cancer. » Quand elle y réfléchit, c'est surtout la période qui a suivi la fin du traitement qui a été difficile : pendant la thérapie, les gens se sont beaucoup inquiétés de sa santé, mais après, rares sont ceux qui ont osé évoquer la tumeur. La peur d'aborder un sujet que la personne malade souhaite peut-être oublier est sans doute trop grande. « Maintenant que le traitement est terminé, je suis une ado comme les autres, mais avec un passé différent, avec des émotions qui se bousculent et un avenir incertain », explique-t-elle. C'est maintenant que les doutes et les questions surgissent, alors qu'elle n'est plus en mode pilote automatique. Non, elle ne veut pas qu'on lui accorde une attention particulière, mais simplement que l'on prenne conscience que les malades ont aussi besoin de soutien après la phase aiguë. ●

Quand le cancer frappe les enfants, la Ligue contre le cancer épaule les familles

Chaque année en Suisse, plus de 200 enfants sont touchés par un cancer. Qui aide ces familles quand elles se retrouvent en difficulté ou qu'elles n'ont plus la force de résoudre les problèmes qui se posent ? Trois questions à Anne-Lise Bezençon, coordinatrice du service de conseil et de soutien de la Ligue valaisanne contre le cancer.

Que se passe-t-il quand un cancer est diagnostiqué chez un enfant ?

Anne-Lise Bezençon: Suivant la situation, nous prenons contact avec la famille pour évaluer le soutien nécessaire : celui-ci peut être logistique (transports), financier ou administratif et tient compte de tous les membres de la famille et de la situation professionnelle des parents. En général, il y a une foule de questions à régler, comme celle de l'école.

Qu'est-ce qui est particulièrement important à ce stade ?

En premier lieu, il s'agit d'évaluer les ressources de toutes les personnes impliquées pour mieux cibler l'aide. Parfois, il est simplement important de dire aux personnes concernées qu'elles ne sont pas seules avec leurs questions avant, pendant et après le traitement. Les familles reçoivent une quantité d'informations alors qu'elles sont en plein stress. Pouvoir s'appuyer sur une interlocutrice et une personne de référence pour toutes les questions non médicales est souvent un immense soulagement.

Quelles sont les questions qui reviennent le plus souvent ?

Un grand nombre de questions sont liées au besoin de sécurité. La sécurité financière passe au premier plan quand les parents aimeraient prendre un congé pour être le plus souvent possible auprès du jeune malade ou de ses frères et sœurs. Pour cela, il faut aussi les décharger des tâches logistiques et administratives. Notre ligue travaille avec de nombreuses associations de soutien aux enfants malades et avec les services officiels. Elle est là pour trouver des solutions dans des situations exceptionnelles comme celles-là, qu'il s'agisse de l'hospitalisation, des traitements ou des nombreux trajets à effectuer. ●

Les 18 ligues cantonales et régionales contre le cancer proposent des conseils, un soutien et un accompagnement gratuits aux personnes touchées par le cancer et à leurs proches dans toute la Suisse. Pour en savoir plus :
▸ **liguecancer.ch/regions**

Collecte en faveur de la Ligue contre le cancer

Un village vibre à l'unisson

Six personnes, un seul objectif : le projet élaboré par Manuel Lourenço, Olivier Amoos, Cécile Genetti, Pedro Lopes, Louis Masserey et Serge Naoux a permis non seulement de sensibiliser le public au cancer, mais aussi de récolter 33 333 francs pour le fonds d'entraide pour les enfants de la Ligue valaisanne contre le cancer. Le père de Fatima, qui voulait remercier la Ligue valaisanne pour son précieux soutien, a lancé l'idée avec des amis de la famille. Une campagne de financement participatif, une tombola avec des prix offerts par des entreprises locales et régionales et une journée de solidarité : tels ont été les temps forts de cet engagement dans lequel les six membres du comité d'organisation ont investi beaucoup de temps et d'énergie. L'événement organisé le 19 septembre 2020 à Venthône (VS) a attiré plus de 1800 personnes. Des spécialités portugaises, un stand de maquillage pour les enfants, des concerts, du théâtre, des danses, la visite des pompiers locaux et d'autres attractions ont séduit petits et grands.
« Le cancer peut toucher n'importe qui », déclare Cécile Genetti, membre du comité d'organisation. C'est pourquoi elle a tout de suite accepté de s'engager. Olivier Amoos complète : « Une dynamique incroyable s'est mise en branle dans le village pour ce projet. En unissant les forces, on peut vraiment faire bouger les choses. »

Vous aimeriez vous aussi lancer une collecte ? Rien de plus simple avec notre plateforme participate.liguecancer.
▸ **participate.liguecancer.ch**

Manuel (2e depuis la droite) et Fatima Lourenço remettent le chèque en faveur du fonds d'entraide pour les enfants à Franck Moos (directeur) et Anne-Lise Bezençon (service de conseil et de soutien) en remerciement pour le soutien apporté par la Ligue valaisanne contre le cancer.

PHOTO : MÀD.

« Prendre ses dispositions a quelque chose de rassurant »

Comment est-ce que je veux vivre et organiser l'ultime phase de mon existence ? Qu'est-ce que j'aimerais qu'il reste de moi quand je ne serai plus là ? Peut-être vous êtes-vous déjà posé ces questions fondamentales. Y réfléchir tôt et mettre ses réponses par écrit en prévision de l'avenir a quelque chose de rassurant.

Texte : Barbara Lauber

Penser à la dernière étape de sa vie ne va de soi pour personne, car nul ne peut ni ne veut imaginer sa mort. Lorsqu'on décide néanmoins de franchir le pas, on se heurte à des termes abstraits : directives anticipées, mandat pour cause d'inaptitude, testament… Ces concepts évoquent un effort à produire, des lectures sans fin, des réflexions intenses et des décisions à prendre – autant de choses que l'on n'a pas toujours envie de faire.

Choisir sa vie – jusqu'au bout

Au final, tous ces termes nous ramènent à quelque chose d'essentiel : le fait de décider jusqu'à notre dernier souffle, et même au-delà. Il s'agit de mettre par écrit, de façon contraignante et selon ses convictions personnelles, les points suivants :

- Quelles mesures médicales voulons-nous encore imposer à notre corps en fin de vie ? (directives anticipées)
- Qui défendra nos intérêts et prendra les décisions à notre place au cas où nous ne serions plus en mesure de le faire ? (mandat pour cause d'inaptitude)
- Que deviendront nos biens et les choses auxquelles nous tenons ? (testament)
- Quelles sont les causes qui nous tiennent à cœur et pour lesquelles nous aimerions nous engager après notre mort ? (testament, legs, cf. page suivante)

« Quand on prend le temps de réfléchir à ces questions et de mettre ce que l'on souhaite par écrit dans des directives anticipées, un mandat pour cause d'inaptitude et un testament, on éprouve une certaine satisfaction à l'idée d'avoir clarifié les choses », déclare Manuela Daboussi. Elle sait de quoi elle parle : elle est responsable des dons testamentaires à la Ligue suisse contre le cancer et a discuté de prévoyance avec une foule de gens. « Ces personnes aimeraient régler les choses assez tôt pour clore le chapitre et pouvoir se consacrer de nouveau à leur vie », poursuit-elle.

Trois documents – une foule d'outils

Vous aimeriez mettre vos souhaits par écrit de façon contraignante, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Utilisez nos modèles, feuilles d'information et guides pour rédiger les documents suivants :

- directives anticipées
- mandat pour cause d'inaptitude
- testament

Vous pouvez télécharger et commander ces outils gratuitement sur le site de la Ligue contre le cancer sous liguecancer.ch/prevoyer ou vous adresser directement à Manuela Daboussi (tél. 031 389 92 12). Si vous souhaitez discuter de ces questions avec un ou une spécialiste, vous pouvez également participer à une séance d'information gratuite de la Ligue contre le cancer (cf. encadré). ●

▸ **liguecancer.ch/prevoyer**

Séances d'information

Prendre ses dispositions

La Ligue contre le cancer organise des séances d'information gratuites en collaboration avec la Recherche suisse contre le cancer et la banque Cler. Vous y apprendrez les points à respecter quand on rédige des directives anticipées, un mandat pour cause d'inaptitude ou un testament. Vous aurez ensuite la possibilité de poser vos questions. Vous trouverez le calendrier sur :

▸ **liguecancer.ch/seances**

PHOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Que restera-t-il de nous quand nous ne serons plus là ?

Bien des gens souhaitent non seulement savoir leur famille en sécurité après leur mort, mais aussi s'engager pour une bonne cause ou un thème qui leur tient à cœur, parce que l'intérêt public et la solidarité comptent beaucoup pour eux et qu'ils aimeraient être utiles. Vous êtes de ceux-ci ? Nous vous montrons comment procéder en trois étapes.

Texte : Barbara Lauber

1 Notez les thèmes qui vous ont tenu à cœur toute votre vie.

Il y a sûrement des causes ou des idées qui présentent une importance particulière pour vous et que vous avez soutenues moralement ou financièrement par le passé : protection des animaux, recherche sur le cancer, protection des Alpes, ou encore personnes handicapées, atteintes d'un cancer ou en situation précaire. Notez-les et demandez-vous si vous voulez vous engager pour l'une ou l'autre après votre mort.

2 Déterminez si vous voulez soutenir une bonne cause et, si oui, comment.

Vous avez trouvé une cause que vous avez envie de soutenir ? Posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il une organisation qui défend cette cause et qui partage vos valeurs ?
- Connaissez-vous cette organisation ? Lui faites-vous confiance ? Est-elle au bénéfice d'un label de qualité ?
- Quel montant souhaitez-vous lui octroyer pour la soutenir ?

Bon à savoir : vous pouvez léguer une somme d'argent à une organisation ou l'instituer héritière ou co-héritière. Quelle que soit l'option choisie, vous devez respecter les parts prévues par la loi pour vos enfants et votre conjoint. Notre calculateur de quotités, sur www.liguecancer.ch/successions-et-legs, vous aide à calculer celles-ci très facilement pour connaître le soutien que vous pouvez apporter à l'organisation de votre choix.

3 Passez à l'action.

Si vous voulez soutenir une organisation particulière après votre mort, notez-le dans votre testament. Rédiger ses dernières volontés est très facile et ne prend pas beaucoup de temps. Tenez compte des points suivants :

- Informez vos proches de vos intentions et expliquez-leur vos motivations.
- Rédigez votre testament à la main, datez et signez.
- Conservez le document à un endroit où on le trouvera facilement. ●

Legs et successions

Soutenir la Ligue contre le cancer

Vous aimeriez coucher la Ligue contre le cancer sur votre testament ? Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur notre page internet. Votre interlocutrice : Manuela Daboussi, responsable dons testamentaires à la Ligue suisse contre le cancer : manuela.daboussi@liguecancer.ch, tél. 031 389 92 12.

▸ liguecancer.ch/successions

PHOTO : ISTOCKPHOTO.COM

Sain, le bronzage ? Un mythe dangereux !

Arborer une peau hâlée, beaucoup en rêvent. Mais la peau, ultra-sensible, est facilement irritée et les coups de soleil peuvent provoquer un cancer. Finissons-en avec trois mythes – nos conseils pour profiter de l'été en toute sécurité.

Texte : Barbara Lauber

MYTHE 1 : les bains de soleil et la peau bronzée sont sains.

FAUX ! Le bronzage sain, ça n'existe pas, même si on pense aujourd'hui encore – à tort – qu'une peau hâlée est désirable. En bronzant, la peau se défend contre les rayons solaires. Les premiers signes de rougeur indiquent que la dose maximale de rayons UV que la peau peut supporter est déjà dépassée. Qui dit coup de soleil dit inflammation aiguë de la peau. Les rayons émis par les solariums agressent aussi la peau et augmentent le risque de cancer cutané. Des études montrent que les personnes qui fréquentent le solarium avant l'âge de 35 ans doublent pratiquement leur risque de cancer de la peau.

CONSEIL : évitez de vous exposer au rayonnement solaire direct entre 11 et 15 h ou limitez autant que possible le temps d'exposition. Près de deux tiers des rayons UV quotidiens parviennent à la surface de la Terre durant ces heures-là. En plein été, le moyen le plus simple de protéger votre peau est de vous tenir à l'ombre sous un arbre ou un parasol ; l'ombre est la meilleure protection contre le soleil.

MYTHE 2 : les personnes à la peau mate ou peu sensible n'ont pas besoin de se protéger du soleil.

FAUX ! Notre peau est extrêmement sensible. Tout le monde réagit au rayonnement solaire, mais pas de la même façon. Les rayons UV endommagent les cellules. Le corps est capable de réparer les dégâts causés à l'ADN jusqu'à un certain point. Mais certaines cellules ne se régénèrent pas et se transforment en cellules cancéreuses. Par ailleurs, les UVA accélèrent le vieillissement cutané. Tout le monde devrait donc se protéger du rayonnement ultraviolet.

Attention : certains médicaments augmentent encore la sensibilité de la peau au soleil.

CONSEIL : protégez-vous avec des vêtements, un chapeau à larges bords et de bonnes lunettes de soleil (estampillées CE, avec l'indication « 100 % UV »). En complément, appliquez une quantité généreuse de produit solaire protégeant contre les UVA et les UVB sur les parties dénudées. Mais attention : un indice de protection élevé ne permet en aucun cas de prolonger indéfiniment le bain de soleil !

Les personnes ci-après devraient tout particulièrement se protéger :

- nourrissons, enfants et adolescents
- personnes âgées
- personnes à la peau claire
- personnes travaillant en plein air
- personnes ayant de nombreux grains de beauté sur le corps (plus de 100) ou des grains de beauté de forme et de couleur irrégulières
- personnes ayant des antécédents de cancer de la peau
- personnes dont les défenses immunitaires sont amoindries.

MYTHE 3 : lorsque le ciel est couvert, par temps froid et en altitude, il est moins nécessaire de se protéger du soleil.

FAUX ! Le froid et un ciel couvert nous induisent à sous-estimer l'intensité du rayonnement UV. Mais même par temps voilé, jusqu'à 80 % des rayons traversent la couverture nuageuse. Les surfaces claires, comme le sable, le béton, l'eau, la neige ou la glace réfléchissent jusqu'à 90 % des rayons UV et en accentuent ainsi les effets. Par ailleurs, les rayons UV ne sont pas seulement plus forts dans le Sud que sur le Plateau, mais aussi en montagne : l'intensité du rayonnement UV augmente d'environ 10 % par tranche de 1000 m.

CONSEIL : même si le temps est couvert et le thermomètre en baisse, ne sortez pas sans chapeau, lunettes de soleil et crème solaire. Cela vaut en particulier si vous randonnez en montagne, de même que dans et sur l'eau.

Sur notre site internet, vous trouverez des conseils de protection solaire pour les enfants et les adultes, ainsi que des vidéos et des brochures à télécharger gratuitement.
▸ **liguecancer.ch/protectionsolaire**

Mode de bain pour les femmes opérées du sein

Beldona retouche votre maillot préféré

Vous avez subi une opération du sein et votre maillot favori ne vous va plus ? Beldona peut y remédier ! C'est la seule marque de lingerie en Suisse qui adapte depuis de nombreuses années soutiens-gorge et maillots de bain pour que les femmes opérées du sein se sentent à l'aise et bien soutenues en toute occasion. Dans l'atelier de couture de Beldona, la doublure choisie est cousue pour la prothèse, les bretelles ou les attaches au dos sont ajustées ou les armatures retirées.

Les femmes concernées peuvent soit apporter leur maillot dans un magasin Beldona, soit choisir un modèle sur place adapté à leur morphologie et le faire retoucher. Le matériau utilisé pour la doublure, doux et agréable pour la peau, est fourni par l'entreprise suisse Greuter Jersey. (alm)

Mode de bain sur mesure pour les femmes opérées du sein.

Conférence UV 2021

Pour une meilleure protection solaire pour les enfants et dans les communes

Comment protéger au mieux les enfants et les adolescents du soleil ? Des spécialistes de la santé, de l'enfance et de la jeunesse, de l'urbanisme, de l'environnement, de la politique et de la science aborderont cette question clé le 31 août à l'occasion de la conférence UV 2021. La peau des enfants étant très sensible, il convient d'apprendre les bons réflexes au soleil dès le plus jeune âge. Par ailleurs, il est essentiel que les communes proposent suffisamment d'endroits ombragés (arbres ou voiles solaires) ; l'ombre n'est pas un luxe ! À travers cette conférence, la Ligue suisse contre le cancer et l'Office fédéral de la santé publique entendent encourager les échanges entre spécialistes. Ceux-ci peuvent en effet contribuer à sensibiliser durablement la population à l'importance de la protection solaire et à aménager des infrastructures adéquates pour diminuer le risque de cancer de la peau.
(alm)

Pour en savoir plus :
▸ liguecancer.ch/conference-uv

Agenda

Cinq jours pour moi
Une semaine d'activités physiques et créatives pour se ressourcer, ouverte aux personnes touchées par le cancer de toute la Suisse.
23 – 27 août 2021,
îles de Brissago
▸ liguecancer.ch/cours

Conférence UV
Conférence pour les spécialistes sur le thème de la protection solaire chez l'enfant et l'adolescent.
31 août 2021,
Berne
▸ liguecancer.ch/conference-uv

Qi gong dans le parc – Kleine Schanze, Berne
Une heure de qi-gong pour bien commencer la journée.
28 avril – 22 septembre 2021,
Kleine Schanze, Berne
▸ liguecancer.ch/agenda

Week-end pour personnes endeuillées
Du temps pour soi afin de faire son deuil et d'accueillir les souvenirs.
13 – 15 août 2021,
Kappel am Albis
▸ liguecancer.ch/agenda

Semaine pour proches aidants
Une pause pour récupérer de votre quotidien difficile avec notre soutien.
12 – 18 septembre 2021,
Ilanz GR
▸ liguecancer.ch/cours

Week-end « oasis » pour familles
Un week-end pour s'évader du quotidien.
10 – 12 septembre 2021,
Seengen AG.
▸ liguecancer.ch/cours

En raison de la situation actuelle, il est possible que certaines manifestations ou certains cours soient annulés ou reportés. Vous trouverez davantage d'informations sous :
▸ liguecancer.ch/agenda

PHOTO : MAD.

Ne laisse pas se produire	Qui concerne la commune	Qui n'en démordent pas		Moto à longue fourche		Plus à l'est qu'au nord	Fromage français			Dès potrominet	Petite pièce du jeu d'échecs	Elle reçoit des services		Affluent roumain du Danube	Prière chrétienne (2m.)	Entre deux paliers
							Saint normand			Support de ligne à haute tension						
Accusé d'une infraction		Elle protège des papiers		Rumeur qui circule (2 mots)		7				Liquide avalé en une fois		Petite terre entourée d'eau				
							Tribus écossaises antiques		Cinéaste suisse † (Claude)				1			
Monogramme grec de Jésus				Commander, gouverner		Tout petit chez Valentine						Se révéla (s')		Roentgenium		
La chose dont on parle	8		Narration de faits						Dieu taureau égyptien		Qui nie l'existence de Dieu				4	
Vêtement de pluie (fam.)				9		Déesse grecque de l'Aurore		Dans la tequila						Agréable au goût		Oreille en anglais
Un grand de la géométrie			Ne s'écrit qu'à la fin		Lieu d'arrêt lors d'un voyage				3		Rendez-vous		Se dit d'une bouche ouverte			
Élève officier (fam.)		2			En opposition sur la rose			Rire en désordre				5	Heure italienne			6
Domaine skiable (VD; 2m.)										Accabler de fatigue (fam.)						

raetsel.ch

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gagnez un set de crème solaire pour toute la famille

Le soleil nous fait du bien, c'est certain. Profitez-en tout en protégeant votre peau, car les rayons UV sont l'une des principales causes du cancer de la peau. La Ligue contre le cancer et NIVEA recommandent de privilégier l'ombre, de porter des vêtements couvrants et d'appliquer une crème solaire adaptée (voir p. 16). La protection solaire est également importante quand on fait du sport. Grâce au nouveau tube UV Dry Protect Sport NIVEA, il n'y a plus d'excuse : le gel crème offre une protection immédiate et longue durée contre les UVA et les UVB ; non gras, il est résistant à la transpiration. En outre, le produit est dépourvu de filtres UV, controversés pour les coraux. Certains filtres solaires sont soupçonnés d'endommager les récifs coraliens. Tous les produits NIVEA SUN commercialisés en Suisse sont exempts de ces filtres UV et respectent ainsi la loi hawaïenne sur les récifs. Chacun des dix sets en jeu comprend les produits suivants : tube UV Dry Protect Sport FPS 30 NIVEA SUN, lotion Swim & Play NIVEA SUN Kids FPS 50+, lait solaire Protect & Moisture NIVEA FPS 30, sac et ballon de plage NIVEA.

▸ nivea.ch/prosuncare

Participation

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

Dernier délai d'envoi : le 21 juillet 2021. Bonne chance !

Les gagnantes de l'édition du mai 2021, solution : ATLANTIQUE

Michèle Keller, 2000 Neuchâtel – **Esther Rudin,** 4410 Liestal

Impressum Éditrice : Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, CP 30-4843-9 – Rédaction en chef : Barbara Lauber (bal), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction : Tanja Aebli (taa), Albina Jahija (alb), Aline Meierhans (alm), Luca Toneatti (lut) – Mise en page : Oliver Blank – Coordination: Denise Steiger – Impression : Swissprinters AG, Zofingen – Édition : 3/21, juillet 2021, paraît quatre fois par année – Banque Cler : partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Leucémie. Balthasar Glättli avait 6 ans quand le diagnostic est tombé. Sa vie ne tenait plus qu'à un fil. Le conseiller national et président des Verts suisses nous livre huit souvenirs de sa vie avec la maladie.

Propos recueillis par Luca Toneatti

Balthasar Glättli : « Je pense que la santé psychique est une clé pour mobiliser les forces nécessaires afin de surmonter les moments difficiles et de ne pas perdre confiance. »

1 En 1978, les médecins ont diagnostiqué chez moi une forme mixte de leucémie lymphoïde et myéloïde. Ils ont opté pour un traitement contre la leucémie lymphoïde aiguë. Les chances de succès étaient de 50 %. C'est plus tard seulement que je me suis rendu compte qu'il n'allait pas de soi que je sois encore là.

2 Mes parents ont essayé de dissimuler leur angoisse, mais ils ont toujours communiqué clairement et ouvertement. J'ai ainsi compris que la situation était sérieuse sans avoir directement peur.

3 Je me suis toujours senti soutenu et porté par mon entourage. Tout le monde a fait tout son possible pour que je me sente bien. L'attention et la sollicitude dont les médecins, le personnel soignant et mes parents m'ont entouré m'ont donné de la force.

4 Aujourd'hui, je pense encore souvent à ma chimiothérapie. Cette phase du traitement a été épuisante et démoralisante. Une fois par semaine, je devais rester 24 heures à l'hôpital pédiatrique pour recevoir la chimiothérapie. Avant, j'allais bien pendant une semaine ; après, j'étais à nouveau au fond du trou. À 6, 7 ans, il était difficile pour moi de comprendre pourquoi je me sentais moins bien après le traitement qu'avant.

5 À l'école, la maladie jouait aussi un rôle indirectement. Quand on tirait les équipes pendant les cours de gymnastique, les enfants sportifs étaient choisis en premier. À la fin, il ne restait généralement plus que Balthasar, le garçon chétif qu'il fallait bien mettre quelque part. Cette expérience n'a pas toujours été facile, mais elle m'a aussi rendu fort.

6 Avec la maladie, je suis devenu casanier. À l'hôpital, j'ai commencé à dévorer des livres. La lecture me permettait de m'évader. Dans mon monde à moi, je pouvais imprimer mon propre rythme sans souffrir de la concurrence des autres enfants.

7 Cet intérêt pour les livres et les journaux a certainement aussi éveillé mon intérêt pour la politique. À l'école secondaire, j'ai remarqué que j'avais de la facilité à m'exprimer et que je pouvais défendre les autres. J'ai très vite été nommé délégué de classe. S'engager pour les autres, défendre leurs intérêts et leurs droits me donnait un sentiment d'accomplissement. C'est ainsi que, dans mon jeune âge, j'ai déjà pu engranger de l'expérience pour mon activité actuelle.

8 J'ai eu l'immense chance que mon père puisse se permettre de prendre un congé non payé pour s'occuper de moi et de mon frère cadet. À mes yeux, il est essentiel que les patients et leurs proches puissent consacrer leurs forces au traitement sans avoir à se battre pour s'en sortir financièrement. Il est important que nous avancions en Suisse sur des questions comme celles du congé pour proches aidants. ●

▸ liguecancer.ch/temoignages

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
eerjo
Eucerin
RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU