

ligue contre le cancer

aspect

FAIRE UN DON MERCI



DIAGNOSTIC: LYMPHOME

Le conseiller national Angelo Barrile raconte

PROTECTION SOLAIRE

La chanteuse Sina ne laisse rien au hasard CANCERLINE

Le chat, un canal complexe pour conseiller malades et proches

MICHÈLE BOWLEY

Une patiente en situation palliative à l'honneur

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



Nous sommes toujours là pour vous!

- Krebsliga Aargau
 Telefon 062 834 75 75
 krebsliga-aargau.ch
 IBAN: CH57 30000 00150 01212 17
- Krebsliga beider Basel
 Telefon 061 319 99 88

 klbb.ch
 IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Ligue bernoise contre le cancer Téléphone 031 313 24 24 krebsligabern.ch IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Téléphone 026 426 02 90 liguecancer-fr.ch IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer Téléphone 022 322 13 33 lgc.ch IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

- 6 Krebsliga Graubünden Telefon 081 300 50 90 krebsliga-gr.ch IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer Téléphone 032 422 20 30 liguecancer-ju.ch IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer Téléphone 032 886 85 90 liguecancer-ne.ch IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL Telefon 071 242 70 00 krebsliga-ostschweiz.ch IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

- 10 Krebsliga Schaffhausen Telefon 052 741 45 45 krebsliga-sh.ch IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2
- 11 Krebsliga Solothurn Telefon 032 628 68 10 krebsliga-so.ch IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7
- 12 Krebsliga Thurgau Telefon 071 626 70 00 tgkl.ch IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0
- 13 Lega cancro Ticino Telefono 091 820 64 20 legacancro-ti.ch IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6
- contre le cancer Téléphone 021 623 11 11 lvc.ch IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

14 Lique vaudoise

- 15 Ligue valaisanne
 contre le cancer
 Téléphone 027 322 99 74
 lvcc.ch
 IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG Telefon 041 210 25 50 krebsliga.info IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5
- 17 **Krebsliga Zürich**Telefon 044 388 55 00
 krebsligazuerich.ch
 IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5
- 18 **Krebshilfe Liechtenstein** Telefon 00423 233 18 45 krebshilfe.li IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Faites un don avec TWINT!



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don



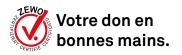
Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité!

Lancez votre propre campagne de dons: participate.liguecancer.ch

Pour tout renseignement: téléphone 031 389 94 84 ou : liguecancer.ch/faireundon



imprimé en suisse



Unis pour triompher des ténèbres

Chère lectrice, cher lecteur,

Cancer: pour les personnes touchées, le diagnostic est toujours un choc. Atteint d'un lymphome agressif découvert il y a un an et demi, Angelo Barrile, médecin de famille et conseiller national zurichois, en a fait l'expérience. Il a bien cru qu'il ne survivrait pas à ses six cycles de chimiothérapie - une période sombre, qu'il évoque dans notre rubrique «Vivre avec le cancer». Son partenaire a toujours été à ses côtés. S'il s'est souvent senti impuissant, le simple fait qu'il soit là a été important pour Angelo Barrile. Cette histoire montre combien les proches sont indispensables pour que les personnes atteintes d'un cancer tiennent le coup et ne perdent pas courage. Pour le couple, l'humour a aussi été vital. Il a aidé les deux hommes à entrevoir la lumière dans les ténèbres.

La lumière, nous en parlons aussi ailleurs dans ce numéro d'Aspect. Avec le retour des beaux jours, nous passons plus de temps dehors, entre randonnées, baignades et grillades. Sina, l'ambassadrice de notre campagne de protection solaire, profite du lac et du soleil durant les mois les plus chauds. Elle ne sort jamais sans se protéger, car les rayons ultraviolets n'entraînent pas seulement le vieillissement cutané; ils peuvent aussi infliger des dégâts à la peau et provoquer un cancer. Chaque année en Suisse, on dénombre 3000 nouveaux cas de mélanome, le plus redoutable des cancers de la peau. Dans notre interview, Sina dévoile comment elle se protège du soleil et pourquoi cette question lui tient à cœur.

Aidez-nous à informer le public sur les mesures à prendre pour réduire le risque de cancer et à améliorer constamment nos offres. Merci, et bel été à toutes et à tous!



Cordialement,

Daniela de la CruzDirectrice de la Ligue suisse contre le cancer

Sommaire Kaléidoscope Michèle Bowley reçoit la médaille de la Ligue : alors que ses jours sont comptés, elle sensibilise le public et brise les tabous. À la une Sina, la nouvelle ambassadrice de la campagne de protection solaire, nous dévoile comment elle profite de l'été. Questions-réponses 7 Grains de bauté: à quoi reconnaît-on un cancer de la peau? Recherche 8 Véritable bâtisseur de ponts, le professeur Davide Rossi recoit le Prix Robert Wenner. Vivre avec le cancer 10 Lymphome: le conseiller national Angelo Barrile raconte comment il a fait face à son cancer. Éclairage 14 Cancerline: les dix premières années du chat dans le rétroviseur. En bref 16 Journée de rencontre : des échanges entre malades, proches et professionnels. 18 Gagnez un kit de protection solaire Eucerin. 19 En tête-à-tête Mieux apprécier les petits riens : une femme atteinte d'un cancer du sein raconte.





Écrivez-nous: aspect@liguecancer.ch

Récompense

Michèle Bowley reçoit la médaille de la Ligue suisse contre le cancer



Daniela de la Cruz (à droite) remet la médaille de la Ligue contre le cancer à Michèle Bowley.

«Waouh, c'est une sacrée surprise! Je ne m'y attendais absolument pas. Cela me touche», s'est exclamée Michèle Bowley, 56 ans, en recevant la médaille de la Ligue suisse contre le cancer cette année. Cette distinction honore l'engagement d'une femme qui s'est intéressée de près à la fin de vie à la suite de métastases cérébrales.

À sa manière franche et directe, la Bâloise a parlé en public de la mort ces derniers mois, sans perdre courage ni confiance. Daniela de la Cruz, directrice de la Ligue suisse contre le cancer, s'est rendue à Bâle pour remettre personnellement la médaille à la psychologue de la santé: « Michèle Bowley apporte une contribution importante à notre société dans le domaine palliatif. Elle sensibilise, brise le tabou et montre combien il est important de parler de la fin de vie et de la mort. » Michèle Bowley a appris durant l'automne 2021 qu'elle avait des métas-

tases cérébrales incurables. Ses jours sont comptés, ce qui n'a pas empêché celle qui a mis sur pied le service de prévention du tabagisme de la Ligue pulmonaire des deux Bâles et qui fait partie du Conseil des patients de la Ligue contre le cancer de créer la plateforme en ligne pour inciter d'autres personnes à prendre soin d'elles-mêmes et à vivre l'instant présent. Comme elle. «Je veux garder une bonne qualité de vie le plus longtemps possible. Malgré la menace qui pèse sur mon existence, je ne suis pas une victime », affirme-t-elle, avant de poursuivre : « La vie est un apprentissage jusqu'à la fin ». Elle entend la savourer jusqu'au bout, comme elle le fait actuellement. (chf)

Plus d'informations sur Michèle Bowley dans notre portrait:

▶ liguecancer.ch/mme-bowley

Brochure: Mon cancer ne va pas guérir:

▶ liguecancer.ch/pas-de-querison

Chiffres

3000

C'est le nombre annuel de nouveaux cas de mélanome, auquel s'ajoutent 25 000 cancers basocellulaires et spinocellulaires. Le taux de cancers de la peau en Suisse est l'un des plus élevés d'Europe.

28

jours, c'est le temps qu'il faut à la couche superficielle de la peau pour se renouveler complètement au moins une fois.

1,5 à 2 m²

c'est la surface couverte par la peau, ce qui en fait notre plus grand organe.

La citation



« Voir mon père pareillement ravagé par son cancer du poumon sans pouvoir l'aider a été l'une des expériences les plus douloureuses de ma vie. »

L'écrivaine bâloise **Zoë Jenny** à propos du cancer agressif de son père Matthyas. L'auteur, éditeur et activiste littéraire s'est éteint l'automne dernier.

Protection solaire

De l'ombre pour les générations futures

L'ombre est la meilleure protection solaire. En effet, se protéger contre les rayons UV est particulièrement important pour les enfants et les jeunes. Dans une optique de durabilité, la commune de Porrentruy et la Ligue contre le cancer se sont associés pour planter des arbres qui fourniront de l'ombre pour plusieurs générations. Ils ont été inaugurés en présence des élèves de la classe de 4H de l'école

de l'Oiselier de Porrentruy. En collaboration avec le canton du Jura, la Ligue jurassienne contre le cancer dispense également des séances de prévention solaire dans les classes primaires du canton du Jura. Cette action est menée par l'infirmière de la Ligue et deux infirmières scolaires du canton. Ainsi, chaque année, plus de 800 élèves sont sensibilisés aux méfaits des rayons UV. (stb)



Mirjam Weber de la Ligue suisse contre le cancer (à gauche) et Chantal Gerber de la Ville de Porrentruy (à droite) avec des élèves de l'école de l'Oiselier à l'inauguration des deux érables.

Protection solaire

Un livre pour apprivoiser le soleil



Le livre d'images La maison à l'ombre montre aux enfants que le soleil est un ami précieux à condition de savoir s'en protéger. En accord avec le Plan d'études romand (PER), l'album illustré et le matériel pédagogique qui l'accompagne sont des outils idéaux pour sensibiliser les élèves à la protection solaire de manière ludique dès l'école enfantine. Le livre est disponible en français, en allemand et en italien dans la boutique de la Ligue contre le cancer. (sas).

Informations complémentaires : • liguecancer.ch/maison-a-l-ombre

La Ligne InfoCancer élargit son offre

Conseils par courriel en ukrainien et en russe

La guerre en Ukraine frappe durement les personnes touchées par le cancer. En Suisse, la prise en charge médicale de base leur est assurée. La Ligue contre le cancer répond aux questions urgentes sur le cancer sur son site internet, et ce également en ukrainien, en russe et en anglais. Pour les malades du cancer en provenance d'Ukraine ou les familles

qui les accueillent en Suisse, la Ligne InfoCancer a élargi son offre de conseil: elle répond également aux questions en ukrainien et en russe par courriel à l'adresse helpline@ liguecancer.ch.

Dans les différentes régions du pays, les ligues cantonales et régionales conseillent et accompagnent sur place les malades et leurs proches. Le soutien est modulé en fonction des besoins et assuré en étroite collaboration avec d'autres organisations de santé ou d'entraide en Suisse. (jbe)

FAQ sur la prise en charge médicale en Suisse:

liguecancer.ch/malades-du-cancerfuyant-ukraine

«Belles journées ensoleillées avec la bonne protection solaire»

Pour la chanteuse Sina, savoir se protéger du soleil est essentiel. C'est pourquoi elle soutient la campagne de la Ligue contre le cancer en tant qu'ambassadrice. Elle nous explique pourquoi ce thème lui tient à cœur.





Sina: J'aime le soleil. C'est une source d'énergie qui met de bonne humeur et donne envie de sortir. Dans mon enfance et mon adolescence, j'allais souvent à la piscine ou en montagne et j'étais donc exposée au soleil durant de longues périodes, parfois sans protection. L'envie d'arborer un joli hâle au retour des vacances m'a en outre valu quelques coups de soleil pour lesquels je ne peux m'en prendre qu'à moi-même. J'ai découvert les conséquences de cette insouciance plus tard. Ces dernières années, j'ai dû me faire enlever plusieurs grains de beauté pour être sûre qu'il ne s'agissait pas d'un cancer de la peau. Depuis, je fais preuve d'une extrême prudence et je limite le plus possible mon exposition au rayonnement direct. Les choses ne sont pas simples : d'un côté, le soleil est indispensable à la vie, de l'autre, il peut provoquer des lésions cutanées irréparables si on ne se protège pas correctement. C'est pour cela que je trouve important d'être bien informé suffisamment tôt. Avec la Ligue contre le cancer, j'aimerais sensibiliser le public à cette question.

Quelle est ta routine personnelle pour te protéger du soleil? Est-elle différente en hiver et en été?

J'ai pris depuis longtemps l'habitude d'appliquer de la crème solaire le matin, avec un indice de protection moyen à élevé suivant la saison. Comme je vais souvent au bord du lac en été, je cherche une place à l'ombre après m'être baignée, je porte un chapeau et des lunettes de soleil et j'enfile tout de suite des vêtements longs. Je prends également soin de remettre de la crème régulièrement. En hiver, le soleil peut être fort en montagne, même si on ne le sent pas; à cela s'ajoute la réverbération sur la neige. J'ai toujours avec moi de la pommade grasse pour les lèvres, des lunettes et une crème solaire avec un indice de protection 50+.



En tant qu'ambassadrice, Sina s'engage pour mieux informer sur la protection solaire.

Quel message aimerais-tu faire passer aux personnes qui ont un cancer et à leurs proches?

Il est difficile de dire quelque chose dans ma situation, car je suis en bonne santé et je ne peux qu'imaginer ce que traversent les personnes touchées par le cancer. En tant que proche et à la suite de crises personnelles, j'ai appris combien il est important de pouvoir compter sur un soutien professionnel, mais aussi sur son entourage dans les moments difficiles. Cela permet de mieux faire face et de ne pas perdre courage.

Un immense merci pour ton engagement, chère Sina!

Conseils

Protéger correctement sa peau du soleil

Source de lumière, de chaleur et de bien-être, le soleil est indispensable à la vie. Mais il n'est pas sans danger : les rayons UV peuvent agresser la peau et provoquer des cancers cutanés.

Les trois conseils à suivre :

- Restez à l'ombre entre 11 et 15 h.
- Portez des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements.
- En complément, appliquez de la crème solaire avant de quitter la maison.

Pour en savoir plus sur la protection solaire et sur Sina, notre ambassadrice :

▶ liquecancer.ch/protectionsolaire

Cancer de la peau: comment reconnaître un grain de beauté cancéreux?

Sélection de questions posées aux conseillères de la Ligne InfoCancer.

«Après la radiothérapie et l'opération, je vais mieux.
À présent, mon médecin m'a conseillé de faire régulièrement de l'exercice à la maison. Comment m'y prendre?»

Une activité physique régulière a des effets positifs sur l'évolution de la maladie; elle atténue les conséquences du cancer et les effets secondaires des traitements. L'activité physique diminue la fatigue et accroît la résistance et la mobilité. Vous pouvez faire quelque chose pour votre bienêtre sans sortir de chez vous. La Ligue contre le cancer a réuni différents exercices dans une vidéo disponible en ligne. Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir!

▶ liguecancer.ch/videos-activite-physique

«Le rayonnement solaire direct est-il nocif pour mes yeux?»

Une exposition excessive aux rayons UV n'agresse pas seulement la peau; elle peut aussi entraîner des lésions au niveau des yeux. Les personnes qui passent beaucoup de temps dehors devraient protéger leurs yeux avec des lunettes de soleil. Les rayons UV peuvent provoquer des inflammations douloureuses de la cornée et de la conjonctive et augmentent le risque de cataracte, une opacification du cristallin qui peut entraîner la cécité. Dans la neige et au bord de l'eau, les yeux sont exposés non seulement au rayonnement direct, mais aussi indirect à cause de la réverbération. Il est donc important que les lunettes de soleil couvrent complètement les yeux de manière à



Écouter, conseiller, informer: les conseillères de la Ligne InfoCancer sont là pour vous et répondent à vos questions.

les protéger contre le rayonnement latéral. Les enfants et les jeunes ont besoin d'une protection particulière, car leurs yeux sont plus sensibles au soleil et laissent passer davantage de lumière jusqu'à la rétine que ceux des adultes. À l'achat d'une paire de lunettes de soleil, on contrôlera qu'elles portent le sigle CE et la mention « 100 % UV » (protection contre les UVA et les UVB).

«On m'a enlevé un grain de beauté récemment. À quoi reconnaît-on un cancer de la peau?»

Un grain de beauté qui change de couleur, de forme ou de taille ou dont les bords sont irréguliers peut être le signe d'un cancer de la peau. En pareil cas, il est recommandé de voir son médecin de famille ou de consulter directement un dermatologue. Les personnes qui présentent une ou plusieurs des caractéristiques listées ci-après devraient redoubler de précautions au soleil et contrôler régulièrement leur peau afin de déceler d'éventuelles modifications; en outre, elles devraient discuter avec leur médecin pour voir

si un contrôle dermatologique régulier est nécessaire.

- Plus de 100 taches pigmentées sur le corps.
- Plusieurs taches pigmentées irrégulières au niveau de leur forme ou de leur couleur.
- Une maladie cancéreuse de la peau antérieure.
- Un système immunitaire affaibli par une maladie ou des médicaments, p. ex. après une greffe d'organes (immunosuppression).

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.



Courriel helpline@liguecancer.ch

Chat liguecancer.ch/cancerline

Skype krebstelefon.ch

Forum forumcancer.ch

Un bâtisseur de ponts entre le laboratoire et la clinique

Les travaux de Davide Rossi à l'Institut d'oncologie de la Suisse italienne (IOSI) ne contribuent pas seulement à une meilleure compréhension des cancers du système lymphatique; ils ont aussi un effet direct sur le traitement. La Ligue contre le cancer a attribué au médecin et chercheur le Prix Robert Wenner, qui récompense de jeunes scientifiques actifs dans la recherche oncologique en Suisse.

Texte: Ori Schipper

es journées de Davide Rossi sont longues et bien remplies. Le matin, le chef adjoint du service d'hématologie de l'IOSI traite des personnes atteintes de lymphome. Ce terme recouvre toute une série de cancers différents qui résultent de la croissance incontrôlée de cellules immunitaires dans le sang, les lymphocytes.

Une large expertise au sein de l'équipe

L'après-midi, Davide Rossi passe au laboratoire, où il dirige un groupe de dix scientifiques: des médecins, mais aussi des bio-informaticiens, des biologistes et des laborantins. «La composition de notre groupe nous assure une très large expertise. Cela enrichit les échanges et nous permet d'avancer», dit-il. Avec son équipe, il approfondit les questions auxquelles il se heurte avec ses patientes et patients. Les réponses que le groupe leur apporte ont une influence directe sur le traitement à l'IOSI, mais aussi dans le monde entier: plusieurs découvertes de Davide Rossi ont été intégrées dans les lignes directrices internationales pour le traitement des maladies lymphoprolifératives. La Ligue contre le cancer a récompensé le chercheur en lui attribuant le Prix Robert Wenner.

Davide Rossi, 47 ans, est né à Borgamanero, dans le nord de l'Italie. Il a fait ses études à l'Université du Piémont oriental, où il a obtenu un doctorat en médecine expérimentale. Sous la direction de Gianluca Gaidano, il a rapidement gravi les échelons académiques: il a été nommé professeur assistant en 2008, puis professeur ordinaire d'hématologie en 2014.

En 2015, il quitte l'université pour l'IOSI, mais s'intéresse toujours aux mêmes questions: «Nous aimerions traduire dans la pratique clinique l'importance de lésions génétiques nouvellement découvertes afin d'améliorer le diagnostic et le traitement des lymphomes à cellules B », explique-t-il. Les lésions génétiques correspondent à des dysfonctionnements dans certains gènes qui jouent un rôle dans le développement du cancer et entraînent la dégénérescence des lymphocytes; on parle de mutations pilotes (driver mutations).

«Nous bâtissons des ponts entre nos résultats et les décisions qui doivent être prises au chevet des malades»

Davide Rossi

Des traces décelables dans le sang

«En connaissant la cause de la maladie, on peut la combattre de façon plus ciblée», explique Davide Rossi. Mais parfois, il est difficile d'identifier les causes génétiques d'un lymphome. Il y a six ans, celles-ci étaient encore inconnues dans le cas du lymphome de Hodgkin, par exemple. «Cela tient au fait qu'un pour cent seulement des cellules dans les ganglions lymphatiques enflés sont des cellules cancéreuses», poursuit-il. Les 99 autres pour cent sont des cellules immunitaires normales qui sont attirées par les cellules cancéreuses et s'amassent autour d'elles.

Les biopsies de ces ganglions lymphatiques ne sont donc concluantes que dans de rares cas. Davide Rossi et son équipe ont toutefois découvert que le lymphome de Hodgkin laisse des traces décelables dans le sang: lorsque les cellules cancéreuses sont détruites par les cellules immunitaires normales, on retrouve leur ADN dans le sang. L'analyse de cet ADN tumoral circulant donne des indications sur le type de lésions génétiques. « En déterminant la quantité d'ADN tumoral circulant, nous pouvons tirer des conclusions quant à l'efficacité d'une thérapie, ce qui permet de l'adapter si nécessaire », déclare le chercheur.

Avec son équipe, il a développé des tests pour un autre type de cancer, un lymphome agressif issu de la transformation d'une leucémie lymphoïde chronique. Ceux-ci donnent des informations sur le degré de parenté entre les différentes cellules cancéreuses, ce qui est important pour



Professor Davide Rossi forscht im Dienste von Patientinnen und Patienten: Ihre Behandlung kann gestützt auf die neuen Erkenntnisse optimiert werden.

le choix du traitement: chez les personnes dont les cellules cancéreuses ne présentent pas de lien de parenté (ou uniquement un lien éloigné) entre elles, une chimiothérapie sans anticorps donnera les meilleurs résultats.

Une étroite parenté entre les cellules cancéreuses, c'està-dire une correspondance élevée entre leur matériel génétique, indique une maladie agressive. Les personnes atteintes de cette forme de la maladie devraient être traitées par une chimiothérapie associée à une immunothérapie et, si possible, subir une transplantation de cellules souches. «Actuellement, c'est la seule option thérapeutique qui permette une guérison», note le chercheur.

Un lien direct avec la pratique clinique

L'équipe de Davide Rossi explore une foule de questions différentes dans le cadre de nombreux projets. Ceux-ci ont néanmoins un point commun: ils ont un lien direct avec la pratique clinique. « Nous bâtissons des ponts entre nos résultats et les décisions qui doivent être prises au chevet des malades », résume le chercheur. Cette forme de recherche, dite translationnelle, se heurte souvent à des difficultés, car elle ne fait partie ni de la recherche clinique, ni de la recherche fondamentale et se situe par conséquent dans un entre-deux peu confortable.

Mais si Davide Rossi fait de la recherche, c'est précisément pour répondre aux questions qui ont une incidence sur le traitement des malades. Il est très reconnaissant aux nombreux donateurs et donatrices qui soutiennent ses projets financièrement. «La recherche qui vise des résultats applicables dans la pratique clinique coûte cher», reconnaît-il. «L'expérience montre toutefois que les investissements consentis dans la recherche sur le cancer portent leurs fruits: les chances de survie et la qualité de vie de nombreux malades se sont nettement améliorées au cours des dernières décennies.»

Pour des projets de recherche

Le Prix Robert Wenner

Le Prix Robert Wenner a été créé grâce à un legs du gynécologue bâlois décédé en 1979. Destiné à encourager de jeunes scientifiques exceptionnels dans le domaine de la recherche oncologique, il est attribué tous les ans ou tous les deux ans depuis 1983. Doté de 80 000 francs, il vise à soutenir un projet de recherche en cours.

▶ liguecancer.ch/prix-robert-wenner

«On m'a offert une seconde vie»

Fin 2020, un cancer des ganglions lymphatiques a bouleversé la vie d'Angelo Barrile. Les chances de survie du médecin et conseiller national socialiste zurichois ne dépassaient pas 30%. Avec le soutien de son conjoint et une bonne dose d'humour, il a réussi à surmonter la pire crise de sa vie.

Texte: Christian Franzoso, photos: Gaëtan Bally

'humour, c'est rire malgré tout, a fortiori quand un cancer agressif s'invite dans votre existence. Face à son cancer des ganglions lymphatiques, c'est l'attitude qu'a adoptée Angelo Barrile avec son conjoint, Marco Hardmeier. L'humour a permis au couple de se sortir de situations apparemment sans issue. «Je n'ai jamais autant ri – ni pleuré – de ma vie », confesse Angelo Barrile. Malgré la tristesse, l'angoisse et les soucis, cette période a été marquée par toutes sortes de moments drôles et par un certain comique de situation. «Le rire n'efface pas la maladie, mais il apporte de la légèreté dans les moments difficiles. Il a un effet libérateur », poursuit Marco Hardmeier. Tous deux se regardent ... et rient.

Les deux hommes, 45 ans, sont en couple depuis 1998 et ont conclu un partenariat enregistré en 2017. Ils feuillettent un album de photos. On y voit non seulement des photos de vacances et de famille des 24 dernières années, mais aussi des clichés d'un Angelo Barrile au crâne chauve durant sa chimiothérapie.

«Il y a deux ans, ma santé s'est détériorée de plus en plus », raconte le politicien en regardant la photo. Il met alors ses problèmes sur le compte des effets secondaires des médicaments qu'il prend depuis quelques mois pour soigner une affection rhumatismale et de sa double charge de médecin de famille et de conseiller national socialiste : « Mes journées commençaient à 5 h 30, et souvent, je n'étais pas à la maison avant 22 h. Et là, il y avait encore 50 à 100 courriels à traiter. »

Un diagnostic impensable

Le 29 novembre 2020, la situation empire. Angelo Barrile se réveille en nage, en proie à de violents maux de ventre. Il se sent extrêmement faible et a de la fièvre – plus de 39° C. Marco Hardmeier l'accompagne aux urgences de l'Hôpital Triemli à Zurich. Angelo Barrile soupçonne une per-

foration intestinale. En apprenant le résultat du scanner, il est sous le choc: il a un lymphome très agressif. Son cancer est déjà avancé et a formé de nombreuses tumeurs. La plus grande mesure 20 centimètres; logée derrière l'intestin, elle appuie contre la paroi intestinale – d'où les violents maux de ventre. «Je tombais des nues. Je n'aurais jamais pensé à un cancer.», raconte le politicien.

Il essaie d'écarter cette mauvaise nouvelle; il veut rentrer chez lui et se rendre à Berne le lendemain pour la session d'hiver. Mais la médecin traitante souligne la gravité de la situation et ne veut pas le laisser sortir. « En tant que médecin, je me rendais compte que je ne pouvais pas rentrer. Mais en même temps, je voulais continuer à vivre comme avant. » Il finit par rester. L'hôpital est plein à cause du coronavirus, et il occupe le dernier lit du service d'oncologie. « C'est à ce moment que j'ai compris que je n'étais plus médecin, mais patient », dit-il.

« Je tombais des nues. Je n'aurais jamais pensé à un cancer»

Davide Rossi

Quelques jours plus tard, au terme de tous les examens, le diagnostic est confirmé: lymphome à grandes cellules B hautement agressif. Angelo Barrile met en veilleuse son mandat de conseiller national et son activité de médecin de famille dans un cabinet de groupe zurichois. Avec son conjoint, il télécharge des brochures sur son cancer (voir encadré) et du matériel d'information supplémentaire sur le site internet de la Ligue contre le cancer. «Cette offre a été très importante pour nous deux. Elle nous a permis de nous faire une idée objective de la maladie », soulignent-ils.

Le lymphome se soigne bien dans de nombreux cas, mais dans celui d'Angelo Barrile, il était tellement avancé que les médecins estimaient ses chances de survie à cinq ans à tout juste 30%. Au début, Angelo Barrile se bat; il invente des formules pour s'accrocher: «Je m'en tirerai si je crois à cette infime chance! Il n'y a pas de plan B! Je dois saisir cette chance!», se répète-t-il comme un mantra.



VIVRE AVEC LE CANCER

Le fond du trou

Entre décembre 2020 et avril 2021, il enchaîne six cycles de chimiothérapie. Les médicaments sont toujours plus fortement dosés; chaque fois, il reste une semaine à l'hôpital. Les effets secondaires sont violents. Il perd ses cheveux et le goût, a des maux de ventre et des douleurs musculaires et s'affaiblit de plus en plus; souvent, il n'arrive pas à se tenir debout sans aide en raison de troubles circulatoires et de vertiges. Il a des fourmillements dans les doigts et les orteils et une fatigue chronique qui l'épuise et l'empêche de se concentrer. « C'est comme si quelqu'un avait tiré la prise. Plus rien n'allait. »

Après le quatrième cycle de traitement, il est au fond du trou, physiquement et moralement. Il doit être opéré d'un kyste sébacé qui a formé un abcès sous l'aisselle. Une intervention de routine, mais il n'a plus de force, ses défenses immunitaires sont à plat, son optimisme a disparu. «J'étais convaincu que je ne me réveillerais pas et que j'allais mourir», avoue l'Italo-Suisse. Mais il survit. Cela marque un tournant dans sa façon de penser, une sorte de réconciliation avec le cancer. Il se met à parler avec la maladie et lui ordonne de partir. «J'ai dû toucher le fond pour pouvoir avancer – et survivre», se rappelle-t-il.

Vers un mieux

En raison de la pandémie de coronavirus, Angelo Barrile voit très rarement sa famille, et lorsqu'il la voit, uniquement en plein air. Ses contacts se limitent au personnel soignant – sa «deuxième famille» – et à son conjoint. Marco Hardmeier fait le lien avec l'extérieur; il soigne Angelo et s'occupe de son ménage tout en travaillant comme directeur d'école en Argovie. « Marco a toujours été là pour moi. Il a partagé mes angoisses sans jamais me montrer les siennes», dit Angelo Barrile. La situation était d'autant plus délicate que lorsque son cancer s'est déclaré, il n'existait pas encore de vaccin contre le Covid-19. « Je savais que si je ramenais le coronavirus à la maison, Angelo pouvait en mourir», dit Marco Hardmeier, avant d'ajouter: «Heureusement, j'ai pu compter sur le soutien de mes supérieurs hiérarchiques et de toute mon équipe. Une amie et un ami m'ont aussi épaulé, ce qui m'a permis de tenir le coup.»

Les mois passent, Angelo Barrile récupère lentement mais sûrement. Il se met à la méditation, suit un cours de yoga proposé par la Ligue contre le cancer, cherche du soutien dans la médecine complémentaire et adapte son alimentation. Depuis, il mange beaucoup de fruits et



L'album de photos d'Angelo Barrile et de Marco Hardmeier montre également le conseiller national avec son crâne chauve durant sa chimiothérapie.



Marco (à droite) a été l'une des raisons de vivre d'Angelo durant son cancer.

de légumes, mais pratiquement plus de viande. Il fait de longues promenades dans la nature. Pendant sa chimiothérapie, il s'est rendu compte qu'une activité physique régulière augmente les chances de guérison pour la plupart des cancers : «Du coup, j'enchaînais les allers-retours dans le couloir pendant la chimiothérapie en poussant mon pied à perfusion devant moi. J'ai avalé un certain nombre de kilomètres tous les jours», dit-il. «Le sol était usé par endroits», complète son conjoint. Et tous deux rient de nouveau.

Un roc dans la tempête

Les deux hommes continuent de feuilleter l'album de photos. Angelo Barrile souligne combien la présence et le soutien de son conjoint sont importants pour lui. «Il m'a donné sa force et son amour. Marco a été l'une de mes raisons de vivre.» Pour celui-ci, être aux côtés d'Angelo allait de soi, même si, parfois, il ne savait plus que faire. «Je me suis souvent senti totalement impuissant et inutile; je ne pouvais rien faire, à part être là », dit-il. Angelo Barrile rétorque aussitôt que c'est précisément cette présence qui a été précieuse. «Les proches ne se rendent pas compte de tout ce qu'ils font. Leur présence donne de la force et du courage aux personnes touchées. Pour la qualité de vie du malade, il est essentiel qu'il ne soit pas seul.»

Aujourd'hui, Angelo Barrile a recommencé à travailler quelques heures dans son cabinet de groupe. Et il a repris le chemin du Conseil national. En même temps, il réfléchit à son avenir professionnel. «On m'a offert une seconde vie; je ne veux pas la gâcher», affirme-t-il. Les derniers examens n'ont pas révélé d'activité cancéreuse, mais le couple est conscient que cela peut changer en un éclair. «Chaque jour est un cadeau. Nous en profitons le mieux possible, même si ce n'est pas toujours simple », disent-ils en refermant l'album de photos avec un sourire. •

Brochure

Les lymphomes à cellules B

Les lymphomes à cellules B regroupent de nombreux types de lymphomes avec une évolution très différente. Les cellules cancéreuses peuvent se disséminer dans les ganglions lymphatiques, les tissus environnants ou d'autres organes. Plus d'informations dans la brochure gratuite de la Ligue contre le cancer:

▶ liguecancer.ch/lymphomes-cellules-b

Cancerline: «Le chat permet d'aborder plus facilement des sujets tabous»

La Cancerline, le chat de la Ligne Info-Cancer, fête ses dix ans. Anna Zahno, la responsable, explique pourquoi ce canal est une bénédiction pour bien des gens et pourquoi il exige une très grande flexibilité de la part de l'équipe de la Ligne InfoCancer.

Interview: Christian Franzoso

Par qui la Cancerline a-t-elle été utilisée ces dix dernières années?

Anna Zahno: Nous avons lancé la Cancerline exprès pour les enfants et les jeunes en 2012. La première année, nous avons reçu seulement quatre demandes sur ce nouveau canal. Comme des adultes étaient aussi intéressés, nous avons mis en place un chat à leur intention en 2013. Au départ, nous conseillions principalement des malades sur le chat; aujourd'hui, il y a aussi des proches, et les femmes sont plus nombreuses que les hommes.

Les conseils dispensés par ce canal ne sont-ils pas superficiels et impersonnels?

Non, au contraire. Comme le chat est anonyme, les personnes qui utilisent ce canal abordent plus facilement des sujets tabous, comme les difficultés sexuelles après un cancer. L'expérience montre qu'elles hésitent aussi moins à nous poser des questions sur la fin de vie. Lors des conseils par téléphone, qui permettent aussi de garder l'anonymat, il faut d'abord qu'une relation de confiance s'établisse pour que ce genre de thèmes arrive sur le tapis.

Quelle est la différence avec des conseils par courriel?

Avec le chat, on communique par écrit en temps réel, alors que lors d'un échange par courriel, il y a un décalage dans le temps. Comme le chat se déroule en direct, les conseil-lères répondent immédiatement aux questions, comme dans une conversation. En outre, les courriels sont plus formels; nous vouvoyons les gens, alors que nous avons tendance à les tutoyer sur le chat.

À quelles difficultés particulières les conseillères sont-elles confrontées?

Le chat demande énormément de temps. Il requiert toute l'attention des conseillères, qui ne sont disponibles sur aucun autre canal (téléphone, courriel) pendant ce temps.



Anna Zahno, la responsable de la Ligne InfoCancer à la Ligue contre le cancer.

En moyenne, un chat dure une quarantaine de minutes, mais cela peut aller jusqu'à une heure et demie. Parfois, il arrive qu'on parte sur tout autre chose durant la discussion; les changements de sujet ne sont donc pas rares et nous devons pouvoir réagir aussitôt. De plus, chaque personne a sa façon d'écrire. Certaines ont besoin de beaucoup de temps pour formuler une question ou une réponse, même courte, alors que d'autres réagissent au quart de tour.

ILLUSTRATION: L

Cancerline:

Peux-tu me dire ce qui est le plus difficile pour toi en ce moment?

Interlocuteur:

Je suis inquiet pour ma femme et j'ai peur de ce qui nous attend avec le traitement. Cela me pèse énormément :-(

Cette nuit, j'ai tourné et retourné tellement de questions dans ma tête...

Cancerline:

Le cancer soulève une foule de questions et peut susciter de grandes inquiétudes. Tu as bien fait de nous contacter. Nous pouvons discuter de tes questions ensemble si tu en as envie.

Interlocuteur:

Super, merci beaucoup. Alors je me lance...

La communication numérique n'est pas contraignante. Arrive-t-il que des utilisateurs « disparaissent » tout simplement?

Oui, il arrive que la conversation s'interrompe brusquement. Nous ne savons alors malheureusement pas ce qui s'est passé. Problème technique? Avons-nous posé la mauvaise question ou écrit quelque chose que nous n'aurions pas dû?

Comment voyez-vous l'avenir du chat et du conseil en ligne?

Les offres en ligne, comme les conseils par courriel (help-line) et sur le chat (Cancerline), répondent manifestement à un besoin croissant. La part des conseils prodigués par écrit est de 40% environ, et une grande partie des ressources en personnel sont déjà affectées aux offres en ligne. Les conseils en ligne constituent une offre très importante pour les personnes qui préfèrent écrire et qui souhaitent se faire conseiller sans contrainte de temps ou de lieu. Je suis heureuse que nous puissions proposer ce

précieux canal à nos interlocutrices et interlocuteurs. Pour ma part, j'aime conseiller les gens sur le chat et faire ainsi un bout de chemin avec eux.

Cancerline

La Ligne InfoCancer est là pour vous!

La Cancerline, le chat pour adultes et pour jeunes, vous permet de discuter en direct avec une conseil-lère spécialisée. Vous obtenez ainsi tout de suite des informations et des conseils concrets, par exemple pour gérer les effets indésirables d'une thérapie. Vous pouvez également nous contacter sur Skype (krebstelefon.ch) si vous préférez un appel vidéo.

▶ liguecancer.ch/ligneinfocancer

Plus de 4000 francs grâce au «Printed in Switzerland»

Thomas Gsponer, directeur de viscom, l'association suisse de l'industrie graphique, a remis personnellement un don de 4423,10 francs à la Ligue contre le cancer ce printemps.

La Ligue fait partie des organisations qui impriment leurs produits en Suisse sous le label de qualité et d'origine « Printed in Switzerland ».

«Ce label symbolise la qualité de l'industrie graphique indigène», explique Thomas Gsponer.

Le magazine Aspect que vous tenez entre les mains porte lui aussi ce sigle de qualité, comme vous pouvez le voir en page 2.

Dans le cadre d'une vaste campagne, viscom a mis 10000 francs à disposition pour un don. Pour choisir les bénéficiaires, elle a mené un sondage en ligne auprès de plus de 2000 communes afin de savoir à quelle organisation caritative suisse offrir l'argent.

« Près de la moitié des maires et syndics se sont prononcés pour la Ligue contre le cancer », déclare Thomas Gsponer. La Ligue contre le cancer est ravie et lui adresse ses sincères remerciements.

(jbe)



Remise personnelle du chèque dans les locaux de la Ligue suisse contre le cancer à Berne: Thomas Gsponer, directeur de viscom, en compagnie de Daniela de la Cruz, directrice.

Séances d'information

Prendre ses dispositions à temps – pour un futur serein

Beaucoup de personnes le constatent: elles avaient l'intention de rédiger leurs directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude mais finalement, elles ne trouvent jamais le temps ou alors des questions surgissent au cours de la rédaction. Déterminer ses souhaits et valeurs personnels est une tâche imposante, mais qui débouche sur un processus essentiel de clarification. Pour soi-même et les proches, avoir pris ses dispositions de fin de vie constitue un grand soulagement.

Lors de la séance d'information du 17 novembre 2022 à Yverdon-les-Bains, des spécialistes fournissent tous les renseignements nécessaires concernant les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude ou la planification successorale. Il est également possible de poser des questions aux expert-e-s présent-e-s. Après la séance, les participant-e-s sauront à quels critères formels et légaux se référer et à qui s'adresser en cas de questions. Tout le monde est cordialement invité. (siw)



Livre de photographies et de témoignages

La Montheysanne fête ses 10 ans



Pour fêter ses dix ans, l'association La Montheysanne fait rayonner la vie dans un livre de photographies et de témoignages paru en 2022. Montrer et raconter autrement les femmes qui luttent contre le cancer, l'existence de celles qui affrontent l'épreuve, le doute ou la colère, la société, et leur propre existence. Ces femmes nous enseignent, nous motivent, et nous font pleurer. Elles nous interpellent aussi, nous confrontent à nos peurs avec parfois un humour déroutant.

La Montheysanne est une associa-

tion à but non lucratif dont le siège est à Monthey, en Valais. Son objectif est de lutter contre l'isolement des femmes atteintes par le cancer, en leur proposant différentes activités gratuites. Au travers de ces moments privilégiés, ces femmes existent, sans être considérées comme malades. Le projet de ce livre est l'aboutissement de douce années de proximité avec ces femmes qui, malgré les épreuves, sont courageuses, fortes et vivantes. (siw)

▶ lamontheysanne.ch

Unis contre le cancer de la peau avec NIVEA

Pro Suncare, la campagne d'information de NIVEA



NIVEA et la Ligue contre le cancer ont conclu un partenariat afin d'unir leurs efforts dans le domaine de la sensibilisation à la protection solaire. En effet, il est possible de réduire son risque de cancer de la peau très simplement en suivant les trois conseils suivants: rester à l'ombre, porter des vêtements et

appliquer de la crème solaire correctement.

Sur le site internet de Pro Suncare, mis en ligne exprès pour l'occasion, vous trouverez notamment un quiz passionnant et vous pourrez interagir de matière ludique avec le chatbot, le spécialiste virtuel de la protection solaire.

Partenaire de la Ligue contre le cancer depuis 2019, Beiersdorf nous soutient avec les deux marques NIVEA et Eucerin. En unissant nos forces, nous voulons diminuer le nombre de cancers de la peau. Nous nous réjouissons de poursuivre cette collaboration! (alm)

▶ nivea.ch/prosuncare

Agenda



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

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



Point fort de l'agenda



La Montheysanne

La prochaine édition de la Montheysanne, une course à pied 100% féminine, s'approche. Elle se passera dans la bonne humeur, avec des participantes déguisées ou non, avec tout au long du parcours de la musique et des encouragements par les supporters des coureuses.

Date : 21 août 2022

Lieu: Monthey (VS)

Informations supplémentaires : • lamontheysanne.ch

Hiron- delles de mer	Habitat pour reptiles	Classée, sélec- tionnée	•	De- scente de l'alpage	—	Argile rouge ou jaune	Orné de plantes colorées	T	T	Indique une négation	Comte anglais	Asso- ciation d'épar- gnants	—	Une agence améri- caine	Naviga- teur nor- végien †	Sombre partie des Enfers
	•		3			V	Région du littoral (NE; 2 mots)	-			V			•	•	•
Entrepôt d'armes		Grande île d'In- donésie		Titres de sei- gneurs	•			5		Animaux d'éle- vage		Rejeter comme faux	- 6			
		•					Vin français AOC		Col des Préalpes vau- doises	-					10	
Plante médi- cinale	-			Donc s'at- tendre à récolter		Ange de la Kabbale	-					Dieu d'Hélio- polis		Ébréché à une extré- mité	•	
Ante meridiem	-		Femme de lettres suisse †	*	1				Compo- siteur allemand †		Prénom d'Agassi	-				
Man- quée	-					Empêche d'être nu		Sert à frapper une balle	-			7		Connec- teur audio- vidéo		Mer en anglais
Pronom anglais	-		Gado- linium		Avançai en plein air	-	2				Au milieu du bois		Plate- forme flottante	- ⁸		•
Presse (fam.)	- 9		•		Initiales de Ionesco	-		Meilleur moment du spectacle	-		Y		Révolu- tionnaire cubain	-		
Com- mune près de Bienne	-			4						Antilope du sud de l'Afrique	-				raetsel ch	
					Soluti	on [
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dix kits de protection solaire Eucerin® à gagner

L'été est là! Profitez-en, mais sans oublier de protéger votre peau du soleil, car les rayons ultraviolets sont l'une des principales causes du cancer de la peau.

Eucerin® SUN propose une protection solaire sur mesure adaptée à chaque type de peau. Extrêmement bien tolérés, même par les peaux les plus sensibles, tous les soins solaires Eucerin® SUN se caractérisent par leur texture ultra-légère. Ils s'étalent et pénètrent facilement et protègent efficacement des rayons ultraviolets nocifs en renforçant les mécanismes naturels de protection cellulaire.

Chaque kit se compose deux gels-crèmes Eucerin SUN Oil Control SPF 50+ – un pour le visage et un autre pour le corps – et d'un très beau linge de plage.



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, Effinger-strasse 40, case postale, 3001 Berne

Dernier délai d'envoi: le 22 juillet 2022. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de mai 2022, solution : CONFIANCE

Charles Aebersold, 3226 Treiten – Marie-Claire Benedetti, 1925 Finhaut – Anita Erni, 6370 Stans – Berthy Fuchs-Jaggi, 3823 Wengen – Jean-François Girard, 1033 Cheseaux-Lausanne – Marianne Grob, 9613 Mühlrüti – Genny Perrin, 2016 Cortaillod – Eva Pürro-Imfeld, 6060 Sarnen – Anne-Marie Riat, 2915 Bure – Werner Weber, 2515 Täuffelen

Impressum Éditrice: Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, IBAN: CH 95 0900 0000 3000 4843 9 - Rédaction en chef: Christian Franzoso (chf), Joëlle Beeler (jbe) - Rédaction: Aline Meierhans (alm), Salome Studer (sas), Simone Widler (siw) - Mise en page: Oliver Blank - Coordination: Olivia Schmidinger - Impression: Swissprinters AG, Zofingen - Édition: 3/22, juillet 2022, paraît quatre fois par année. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

Mon face-àface avec le cancer

Cancer du sein. Le diagnostic a bouleversé la vie de Barbara de Wit. La maladie lui a appris à mieux prendre soin d'elle et à apprécier davantage les petits riens.

Propos recueillis par Salome Studer

Quand le diagnostic est tombé en automne 2020, j'ai d'abord pensé à mon travail d'enseignante au degré primaire et à un projet que je devais mettre en veilleuse. Les larmes sont venues ensuite. J'ai compris que plus rien ne serait comme avant.

Deux semaines après le diagnostic, j'ai commencé ma première chimiothérapie. Le temps pressait, car la tumeur grandissait vite et était agressive. Avec le traitement, j'ai retrouvé mon calme. Après tous les examens, j'avais le temps de réfléchir.

Je savais que j'allais perdre mes cheveux. J'ai découvert le foulard avec fascination. Des gens qui n'étaient pas au courant de mon cancer m'ont demandé plus tard pourquoi je n'en portais plus; ils pensaient que c'était un accessoire.

Autrefois, je partais chaque année en randonnée dans le Haslital. Avant le diagnostic, il y avait longtemps que je n'y étais plus allée, par paresse notamment. Le cancer m'a appris à ne rien remettre à plus tard. Je me suis dit: dès que je peux, j'y retourne. Ça a été l'un des plus beaux jours de ma vie.



Barbara de Wit, enseignante, vit plus consciemment aujourd'hui : « Il faut profiter du temps que l'on a. »

Parfois, ma mémoire me joue des tours. J'oublie des choses; j'ai des blancs. C'est un effet du traitement. Pour entraîner ma mémoire, je cache exprès des objets. Quand je trouve ce que je cherche, cela me tranquillise.

Il y a eu des moments de frustration avec des cris et des larmes. Mais le cancer m'a aussi apporté quelque chose. Aujourd'hui, il y a beaucoup de choses que j'apprécie plus; je suis plus attentive et je vis plus consciemment. J'ai davantage d'humour et j'arrive davantage à rire de moi-même.

L'équipe médicale et la Ligue contre le cancer m'ont beaucoup aidée. Je pouvais tout dire à ma conseillère à la Ligue bernoise. Elle était là, elle m'écoutait, me répondait et posait les bonnes questions au bon moment. Les brochures avec les informations sur le cancer m'ont aussi été utiles; j'en ai quinze.

Depuis l'automne, je suis de retour en classe. Au début, c'était seulement pour quelques heures; j'étais épuisée après chaque leçon. À présent, je travaille plus. Les enfants ont des antennes; ils savent très bien où sont mes limites.

Je crois que ce qui doit arriver arrive. Le diagnostic a marqué le début de quelque chose de nouveau. Il m'a aidée à m'attaquer à des projets. Et il y en a encore beaucoup que je veux réaliser.

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



