ligue contre le cancer

aspect

Juillet 2023

DANIEL BÖSCH, ANCIEN LUTTEUR

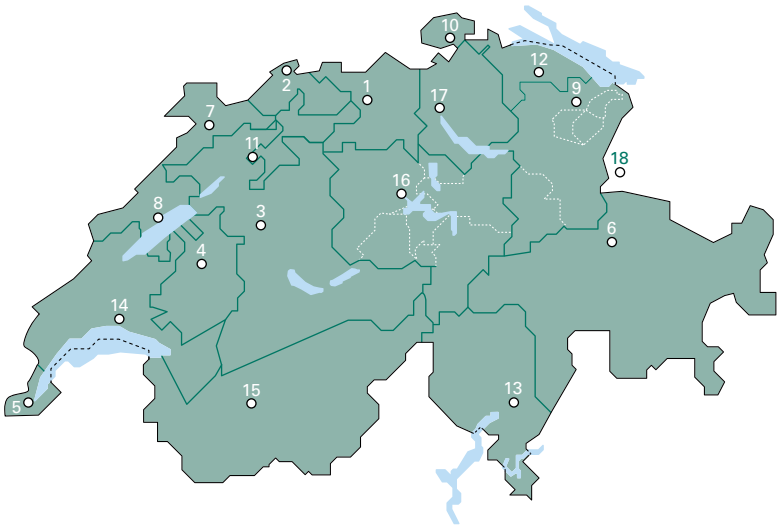
Une nouvelle envie de vivre après avoir vu la mort en face

APPLIS SANTÉ
Des outils qui facilitent le quotidien

ÉTUDES ACTUELLES
Comment diminuer son risque de cancer

BRIGITTE ROSSET
Les motivations de la nouvelle ambassadrice de la Ligue

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



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

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

imprimé en suisse

ZEWO Votre don en bonnes mains.

Unis pour faire échec au cancer

Chère lectrice, cher lecteur,

1,93 mètre, 140 kilos et tout juste 35 ans : en voyant Daniel Bösch, nul n'imaginerait que l'ancien champion de lutte a le plus dur combat de sa jeune vie derrière lui. Un cancer. Il avoue lui-même qu'il avait toujours pensé que le cancer ne touche que des personnes de plus de 50 ans. Pendant son traitement, le colosse a failli mourir et a dû être réanimé. Sa femme Sandra a craqué ; la pression était énorme.

L'histoire de Daniel Bösch montre que le cancer peut frapper n'importe qui. En même temps, elle insuffle du courage, car pour l'ancien lutteur, les choses se sont bien terminées. Vous découvrirez dans ce numéro pourquoi cette expérience a été bénéfique pour Daniel Bösch malgré tout, comment son entourage a géré la situation et pourquoi le lutteur est un autre homme aujourd'hui.

Mais pourquoi le cancer frappe-t-il des personnes jeunes comme Daniel Bösch ? Un projet de recherche s'intéresse aux facteurs de risque qui peuvent entraîner la maladie et à l'importance d'une bonne hygiène de vie pour tenir le cancer à distance. Nous vous en dévoilons les premiers résultats dans cette édition.

La protection solaire reste elle aussi d'une brûlante actualité pour qu'aucun nuage ne vienne assombrir les plaisirs de l'été. Je vous remercie de continuer à nous soutenir pour que nous puissions informer un maximum de personnes sur les mesures qui permettent de diminuer le risque de cancer. À toutes et à tous, un très bel été !

Cordiales salutations,

Georg Stüssi
Président de la Ligue suisse contre le cancer

Sommaire

Kaléidoscope 4
Protection solaire : de l'ombre pour les générations futures.

À la une 6
Entretien : pourquoi la comédienne Brigitte Rosset s'engage en tant qu'ambassadrice de la Ligue contre le cancer.

Récemment à la Ligne InfoCancer 7
Puis-je embrasser mes enfants après la chimiothérapie ?

Recherche 8
Nouvelle étude sur les liens entre alimentation et cancer.

Vivre avec le cancer 10
Cancer, dépression et expérience de mort imminente : le combat de l'ex-lutteur Daniel Bösch.

Éclairage 14
Applis santé : sélection d'outils qui facilitent le quotidien avec le cancer.

En bref 17
Rencontre pour personnes touchées : Prostate Café à Neuchâtel.

Jeu 18
Protection solaire optimale : dix sets NIVEA Sun à gagner !

En tête-à-tête 19
Cancer du sein : une passionnée de triathlon atteint son objectif malgré le cancer.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Impressum Éditrice : Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, IBAN : CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Rédaction en chef : Danica Gröhlich (dag), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction : Christian Franzoso (chf), Aline Meierhans (alm), Jacques-Olivier Pidoux (jap), Simone Widler (siw) – Mise en page : Oliver Blank – Coordination : Olivia Schmidiger – Impression : Swissprinters AG, Zofingen – Édition : 3/23, juillet 2023, paraît quatre fois par année. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

Protection solaire

S'amuser à l'ombre

« Grâce à la Ligue contre le cancer, nous avons pu planter un arbre sur la place de jeu de l'école primaire de Trimstein et financer un voile d'ombrage. Les générations à venir seront ainsi protégées du soleil. Merci pour ce magnifique projet ! »
Beat Moser, président de commune, Münsingen (BE)

La Ligue contre le cancer s'est fixé pour objectif de convaincre un maximum de villes et de communes d'aménager des zones ombragées afin de prévenir le cancer de la peau à long terme. Aujourd'hui encore en effet, on trouve beaucoup d'écoles, de crèches, de piscines en plein air ou de places de jeux où les enfants sont exposés au soleil et à la chaleur sans protection. (dag)

Vous souhaitez vous aussi davantage de zones ombragées dans les lieux publics ? Participez à notre projet « De l'ombre pour tous ».

▸ liguecancer.ch/ombre

Séances d'information

Prendre ses dispositions

Vous avez voulu vous y atteler à plusieurs reprises, mais vous avez renvoyé les choses à plus tard : rédiger des directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude n'a rien d'agréable ; cela nous rappelle que nous ne sommes pas éternels. Pourtant, mettre ses dernières volontés et ses valeurs personnelles par écrit peut être un grand soulagement tant pour soi-même que pour les proches. Les séances d'information organisées par la Ligue contre le cancer vous diront tout ce qu'il faut savoir sur les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude et la planification successorale. (dag)

▸ liguecancer.ch/seances

La citation

« Plus tard, j'ai dû expérimenter sur ma propre peau les conséquences de cette insouciance. »

Pour la chanteuse valaisanne **Sina,** les modifications cutanées dues à des bains de soleil sans protection dans son jeune âge ont été un avertissement. C'est pourquoi elle soutient la Ligue contre le cancer en tant qu'ambassadrice.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, LSC

Formation continue

Transmettre des compétences clés en psycho-oncologie

La Ligue contre le cancer propose depuis plus de 20 ans un CAS interdisciplinaire en psycho-oncologie. Cette formation continue vise à donner aux différents groupes professionnels les outils nécessaires à l'accompagnement psycho-oncologique des personnes touchées par le cancer et de leurs proches. Un nouveau cycle de cours démarrera cet automne en Suisse alémanique en collaboration avec l'Université de Bâle. Un autre cycle débutera au Tessin, en partenariat avec la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) et la Société suisse de psycho-oncologie.

La Ligue contre le cancer soutient les professionnels de l'oncologie dans toute la Suisse et propose des formations continues spécifiques aux médecins, au personnel soignant, aux psychologues ou aux spécialistes du conseil au sein des ligues cantonales et régionales contre le cancer. (jbe)

▸ liguecancer.ch/psycho-oncologie

Nouvelle brochure disponible

Le cancer de l'estomac

Le cancer de l'estomac, également appelé carcinome de l'estomac, peut apparaître à tout endroit de l'estomac. Son évolution dépend largement de sa localisation initiale. Les carcinomes de l'estomac ne provoquent souvent aucune douleur durant une période prolongée. Pour cette raison, ils sont fréquemment découverts à un stade avancé quand les chances de guérison sont réduites. Peut-on encore se nourrir après une ablation totale ou partielle de l'estomac? La brochure répond à ce genre de questions et décrit les différents examens diagnostiques et les traitements. (jbe)

La nouvelle édition de la brochure « Le cancer de l'estomac » peut être commandée via le shop en ligne:

▸ liguecancer.ch/shop

Les chiffres

0,5

litres. C'est le volume d'air inspiré, puis expiré à chaque respiration normale.

300

millions de litres d'air en moyenne sont inhalés par les poumons au cours d'une vie.

4800

personnes sont touchées par un cancer du poumon chaque année et quelque 3300 meurent de cette maladie.

Cancer du poumon

Romands et Tessinois plus touchés

Différentes sources aboutissent à un même constat: il y a davantage de cancers du poumon en Suisse romande qu'en Suisse alémanique. Un constat similaire vaut pour la part de fumeurs et fumeuses, selon l'enquête sur la santé de 2017. Sur la base des données de l'Office fédéral de la statistique de 2015 à 2019, l'incidence de cancer du poumon est plus élevée en Suisse romande et au Tessin qu'en Suisse alémanique. Quant à la proportion de fumeurs et fumeuses, elle est de 28,2% en Suisse romande, 32,2% au Tessin et 26,4% en Suisse alémanique, selon les données de 2017. (jbe)

La Ligne stop-tabac soutient et conseille les personnes qui souhaitent se sevrer:

▸ rauchstopplinie.ch/fr

PHOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, LSC

« La première étape est d'en parler »

Nouvelle ambassadrice de la Ligue contre le cancer, la comédienne Brigitte Rosset explique les raisons qui l'ont incitée à s'engager en faveur des personnes touchées et de leurs proches.

Interview : Jacques-Olivier Pidoux

Brigitte Rosset, comédienne et ambassadrice de la Ligue contre le cancer.

Quelle a été votre motivation à devenir ambassadrice de la Ligue contre le cancer ?

Brigitte Rosset : On est venu me le demander très gentiment, ce qui m'a beaucoup touchée, et donc je me suis dit que je pouvais être utile. Et c'est merveilleux de se sentir utile !

Avez-vous l'impression que de nos jours, le cancer reste un tabou ?

Certainement, comme tout ce qui est soi-disant signe de faiblesse.

La faiblesse n'a donc pas de place dans notre société ?

Hélas, c'est ainsi. Il est difficile d'avouer sa faiblesse dans un monde tellement axé sur la pleine forme, la performance, répondre à toutes les attentes. La société nous incite en permanence à adopter des comportements qui conduisent à long terme à un burnout, voire à un cancer. En tant qu'ambassadrice, j'aimerais contribuer à changer cela.

Justement, comment mieux tenir compte de la faiblesse ?

La première étape est d'en parler, avoir ce courage-là ; le plus souvent, on s'aperçoit avec bonheur que des proches sont prêts à écouter. C'est le sens de mon engagement en faveur de la Ligue contre le cancer. D'ailleurs dans mes spectacles, je parle de la faiblesse, je la mets en scène, je la valorise. C'est ce qui me rattache à la Ligue.

Une personne atteinte d'un cancer, ou simplement malade, s'est-elle déjà confiée à vous ?

Pas spécialement personnellement. Mais il y a une femme qui suit mes spectacles régulièrement et qui témoigne beaucoup sur les réseaux sociaux. Elle partage les étapes de sa maladie et de son combat – et c'est le bon mot je pense. Elle est admirable de force et de résilience.

Au niveau de l'écoute, que peut apporter de plus une professionnelle ou un professionnel ?

Par sa connaissance du domaine, le ou la professionnel·le est capable de donner une réponse en très peu de temps. Il ou elle peut orienter et encourager, tout cela en respectant l'anonymat de la personne en quête de conseil. C'est très précieux, notamment en période de crise.

Personnellement, dans les moments difficiles, où puisez-vous la force ?

La nature, mes amis, ma famille, mes spectacles.

Comment percevez-vous la Ligue contre le cancer ?

Elle offre une aide indispensable, merveilleusement utile, qui doit pourtant continuer à chercher des fonds pour pouvoir aider encore plus.

Y a-t-il une nouveauté que la Ligue contre le cancer pourrait introduire ?

Le plus important est qu'elle continue à faire parler d'elle, à informer, communiquer afin qu'encore davantage de personnes sachent qu'elles peuvent y trouver de l'aide en tout temps. C'est mon rôle en tant qu'ambassadrice de la Ligue contre le cancer.

Souhaitez-vous adresser un mot personnel aux personnes malades ?

C'est très difficile comme mission… Plutôt qu'un message personnel, je dirais qu'il ne faut pas hésiter à parler, à s'entourer, à demander de l'aide. ●

Plus d'informations sur son engagement :
▸ **liguecancer.ch/rosset**

PHOTO : LSC

La chimiothérapie entraîne-t-elle des risques pour l'entourage ?

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

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

1 « Ma fille en bas âge a une peau très claire, des yeux bleus et des cheveux blonds. Cet été, nous partirons pour la première fois en vacances à la mer. Comment la protéger du soleil de manière optimale ? »

- De manière générale, préférez l'ombre au soleil.
- Évitez le soleil entre 11h et 15h, surtout durant les mois de mai à août.
- Mettez à votre fille un t-shirt qui couvre les épaules, un pantalon, un chapeau avec protection pour la nuque ou à larges bords et des lunettes de soleil (sigle CE) avec la mention 100 % UV (protection contre les UVA et les UVB).
- Pour jouer dans l'eau et au bord de l'eau, enfilez-lui des vêtements spéciaux anti-UV.
- Appliquez de la crème solaire avec un indice de protection 30 au minimum ; optez pour un produit qui protège contre les UVA et les UVB.

Vous trouverez de plus amples informations sur la protection solaire pour les enfants d'âge préscolaire ici :
▸ **liguecancer.ch/protection-solaire-enfants**

2 « Mon mari suit actuellement un traitement ambulatoire pour son cancer. Les résidus de la chimiothérapie présents dans la sueur ou la salive comportent-ils des risques pour nos deux enfants, âgés de 5 et 8 ans ? »

Commençons par l'essentiel : votre époux peut prendre ses enfants dans les bras et les embrasser sans danger. Les principes actifs de la chimiothérapie et ses produits de dégradation sont éliminés par les reins et, en partie, par l'intestin. En règle générale, la concentration la plus élevée est mesurée pendant l'administration du traitement et dans les 48 heures qui suivent. On peut donc trouver des traces des médicaments et de leurs produits de dégradation dans la sueur et la salive, mais en si faible quantité que les contacts, caresses et baisers ne comportent aucun risque.

3 « Souffrant de leucémie lymphoblastique aiguë, j'ai dû me soumettre à plusieurs chimiothérapies. Deux mois à peine après la dernière, mon cancer a récidivé. Les médecins me conseillent à présent un traitement par cellules CAR-T. De quoi s'agit-il ? Et quels sont les effets secondaires possibles ? »

Ce traitement innovant utilise les cellules immunitaires du patient, qui sont prélevées puis modifiées génétiquement en laboratoire de manière à ce qu'elles repèrent et éliminent les cellules cancéreuses. Une chimiothérapie est administrée avant la réinjection des cellules ainsi modifiées pour que l'organisme ne les rejette pas et qu'elles puissent se multiplier. La chimiothérapie affaiblit le système immunitaire, et après la perfusion de cellules CAR-T, des effets secondaires peuvent se manifester, comme de la fièvre et des troubles de l'appareil circulatoire.

De plus amples informations :
▸ **liguecancer.ch/car-t**

Ligne InfoCancer

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

Appel gratuit
0800 11 88 11

Courriel
helpline@liguecancer.ch

Chat
liguecancer.ch/cancerline

Skype
krebstelefon.ch

Forum
forumcancer.ch

PHOTO : LSC

« Une bonne hygiène de vie peut tenir le cancer à distance »

En quoi l'alimentation, la consommation d'alcool ou le manque d'exercice ont-ils une influence sur le risque de cancer ? Telle est la question que Sabine Rohrmann étudie à l'Université de Zurich. Pour elle, la recherche doit s'intensifier dans ce domaine afin d'améliorer la santé de la population.

Interview : Danica Gröhlich

Sabine Rohrmann, qu'est-ce qui vous motive à mener ce projet de recherche, dont le but est notamment de prévenir le cancer ?

Prof. Sabine Rohrmann : En tant que nutritionniste, je m'intéresse depuis mes études déjà à la façon dont le mode de vie en général et l'alimentation en particulier peuvent influencer et diminuer le risque de développer des maladies chroniques comme le cancer, le diabète et les affections cardiovasculaires. De nombreuses études ont été réalisées à l'étranger, mais très peu en Suisse.

Concrètement, sur quoi porte votre projet ?

Nous examinons si et dans quelle mesure la population suisse observe les recommandations relatives à un mode de vie qui pourrait la protéger du cancer. Nous analysons la consommation de fruits et de légumes, de viande, de fibres alimentaires, mais aussi d'aliments hautement transformés (plats cuisinés, charcuteries, etc.) ainsi que la consommation d'alcool. Nous étudions également la prise de compléments alimentaires comme les préparations de vitamines, de même que l'influence de la surcharge pondérale et de l'obésité. Enfin, nous nous intéressons à l'activité physique et au tabagisme.

Un certain nombre de choses pourraient être modifiées dans notre mode de vie.

Oui, certains facteurs sont modifiables : on peut manger plus de fruits et de légumes, moins de viande – surtout de viande transformée comme les charcuteries –, consommer moins d'alcool, voire pas du tout, surveiller son poids. Ce ne sont là que quelques-uns des éléments sur lesquels on peut agir. En faisant par exemple davantage de sport et en buvant moins d'alcool, on peut diminuer son risque de diabète et de maladies cardiovasculaires, mais aussi de cancer.

Une chercheuse engagée

Sabine Rohrmann s'intéresse depuis plus de 25 ans aux risques qui conduisent à l'apparition d'un cancer. Professeure à l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich, elle analyse avec son équipe les données recueillies ces dernières années dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé et d'autres études sur l'alimentation. Les premiers résultats du projet de recherche qu'elle mène actuellement indiquent que certains facteurs liés au mode de vie peuvent jouer un rôle dans la survenue du cancer. « Je suis reconnaissante de pouvoir effectuer ces recherches. Il est important que la Suisse réalise ses propres études dans le domaine de la prévention du cancer », souligne la chercheuse, qui bénéficie du soutien financier de la Ligue contre le cancer pour son projet.

Quelles sources de données avez-vous pu utiliser pour votre étude ?

Étant donné qu'il n'existe pas de grandes études de cohorte sur le sujet en Suisse ou dans d'autres pays européens – c'est-à-dire de groupes importants de personnes que l'on peut suivre et comparer sur une certaine durée –, nous devons travailler avec d'autres données. La première enquête nationale sur l'alimentation en Suisse, menuCH, a été réalisée en 2014 et 2015. Pour examiner l'influence des

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MAD.

habitudes de vie sur le nombre de décès, nous avons combiné menuCH avec les données sur la mortalité au niveau des districts et observé s'il y avait des liens. Dans un autre projet, nous avons étudié les changements intervenus en Suisse entre 1992 et 2017 dans le respect des recommandations pour un mode de vie qui protège du cancer. Pour cela, nous avons utilisé les données des enquêtes suisses sur la santé, qui sont relevées tous les cinq ans auprès d'un échantillon représentatif de la population ; un volet est notamment consacré au mode de vie.

Quels sont les premiers résultats ? Vous ont-ils étonnée ?

En nous appuyant sur les données de menuCH, nous avons montré que seule une petite fraction de la population suisse cultive un mode de vie qui peut prévenir le cancer. Ce n'était pas une surprise, en ce sens que de nombreuses études réalisées dans d'autres pays aboutissent au même constat. Dans menuCH, un quart des personnes interrogées atteignaient un score d'au moins 5 points sur un total de 7. 60 % avaient un résultat qui se situait entre 3 et moins de 5 points. La recommandation la plus suivie (80 %) concernait l'activité physique, alors que celle qui visait la consommation de fibres alimentaires (céréales complètes, légumes, p. ex.) était la moins observée. Les femmes se conformaient davantage aux recommandations que les hommes, à l'instar des personnes qui avaient un niveau de formation élevé.

Certains résultats sont-ils importants en lien avec la prévention du cancer ?

Dans la deuxième évaluation, nous avons pu montrer que les personnes dont le score était plus élevé mouraient plus rarement d'un cancer ; ce constat s'applique surtout aux cancers des voies respiratoires supérieures et de l'appareil digestif ainsi qu'aux tumeurs de la prostate. Dans la troisième analyse, qui n'est pas encore publiée, nous avons en outre pu voir qu'entre 1997 et 2017, davantage de personnes avaient observé un mode de vie protecteur qu'en 1992. Si ce résultat est réjouissant, il ne concerne cependant qu'une petite fraction de la population. Celle-ci n'applique pas assez les recommandations.

Que faudrait-il impérativement changer dans le mode de vie ?

Le tabagisme, bien sûr, qui est responsable de 20 % environ des maladies cancéreuses. D'autres facteurs liés au mode de vie revêtent toutefois de l'importance, en particulier un poids corporel sain et une activité physique suffisante et variée (cf. encadré). Certains aspects de l'alimentation n'influencent que peu le risque de cancer en soi, mais si on considère celle-ci dans sa globalité, elle constitue un élément important qui peut influer sur la survenue d'un cancer.

Il est donc établi qu'une bonne hygiène de vie peut contribuer à tenir le cancer à distance ?

Oui, tout à fait. La part des cas évitables varie fortement d'un type de cancer et d'une localisation cancéreuse à l'autre. L'agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) spécialisée dans la recherche sur le cancer estime néanmoins que 30 à 50 % des tumeurs malignes pourraient être évitées – un chiffre impressionnant, qui me pousse à continuer mes recherches de plus belle. ●

Conseils pour votre santé

Comment réduire le risque de cancer

Que peut-on faire à titre préventif ? Les scientifiques préconisent la pratique régulière d'une **activité physique.** « Pas besoin de courir un marathon », explique Sabine Rohrmann. Une **alimentation équilibrée** comporte, selon les recommandations de la Société suisse de nutrition, cinq portions de fruits et de légumes par jour, assez de fibres alimentaires (30 g par jour, apportés par des céréales complètes, des légumes et des fruits) et pas plus de deux à trois portions de viande par semaine. D'autres sources de protéines (poisson, œufs et produits laitiers, mais aussi aliments végétaux comme les légumineuses) permettent de couvrir les besoins. « Il faudrait éviter les kilos en trop », indique la nutritionniste. « Boire **peu d'alcool,** si on ne veut pas s'en passer complètement, c'est-à-dire ne pas dépasser un verre par jour pour les femmes et deux verres pour les hommes. » Il est également important de dormir suffisamment, et last but not least : « Il vaut toujours la peine **d'arrêter de fumer ».**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et le cancer :
▸ **alimentation.liguecancer.ch/prevention-du-cancer**

Une nouvelle envie de vivre après une expérience de mort imminente

Daniel Bösch, ancien champion de lutte, a un cancer des os derrière lui. Durant le traitement, il a sombré dans la dépression et vécu une expérience de mort imminente. Un événement marquant qui lui a redonné le goût de vivre.

Texte : Christian Franzoso, photos : Fabienne Bühler

« Salut, Andrea ! », lance Daniel Bösch à la femme qui pousse la porte de sa boucherie à Oberbüren (SG). Le colosse, 35 ans, tutoie la plupart de ses clients. C'est que le lutteur qui a décroché plusieurs couronnes et remporté la fête d'Unspunnen en 2011 est connu dans le village. Il a ouvert son magasin en 2020, une semaine avant le coronavirus. Comme il s'agissait d'un commerce essentiel, il n'a pas eu à le fermer durant la pandémie.

Il a eu moins de chance avec sa santé. Un an plus tard, en effet, durant l'été 2021, il a remarqué une grosseur sur son tibia gauche. « J'ai pensé que c'était un kyste synovial, comme j'en avais eu enfant. » Étant donné que l'œdème est douloureux chaque fois qu'il le touche, il consulte son médecin de famille. Quelques jours plus tard, il a rendez-vous dans un cabinet médical avec sa femme Sandra. La mauvaise nouvelle tombe : une tumeur s'est formée sur le tibia – un cancer des os ! « Nous étions tous les deux sous le choc et nous avons éclaté en sanglots », se rappelle-t-il. « Nous savions, Sandra et moi, que notre vie allait être bouleversée. »

Daniel Bösch ne cache pas qu'il a un cancer. Il n'en fait pas non plus mystère ce matin lors de la séance photos dans sa boucherie : « Nous faisons des photos pour la Ligue contre le cancer », explique-t-il lorsqu'une cliente franchit le seuil du magasin. Pour lui, il est important d'en parler ; cela aide à « digérer » la maladie. « Le cancer ne doit pas être tabou. Quand quelqu'un se casse le bras, on aborde automatiquement le sujet, car on le voit. Mais quand une maladie reste invisible, on a tendance à minimiser le problème », dit-il.

Une expérience de mort imminente et un tournant

À l'Hôpital cantonal de Saint-Gall, Daniel Bösch reçoit six cycles de chimiothérapie ; chaque mois, il passe trois semaines à l'hôpital, puis une semaine à la maison. Bientôt, ses cheveux tombent par poignées. Sandra l'aide à les raser. Le colosse de 193 cm et 140 kilos supporte bien les deux premiers cycles, puis les problèmes commencent.

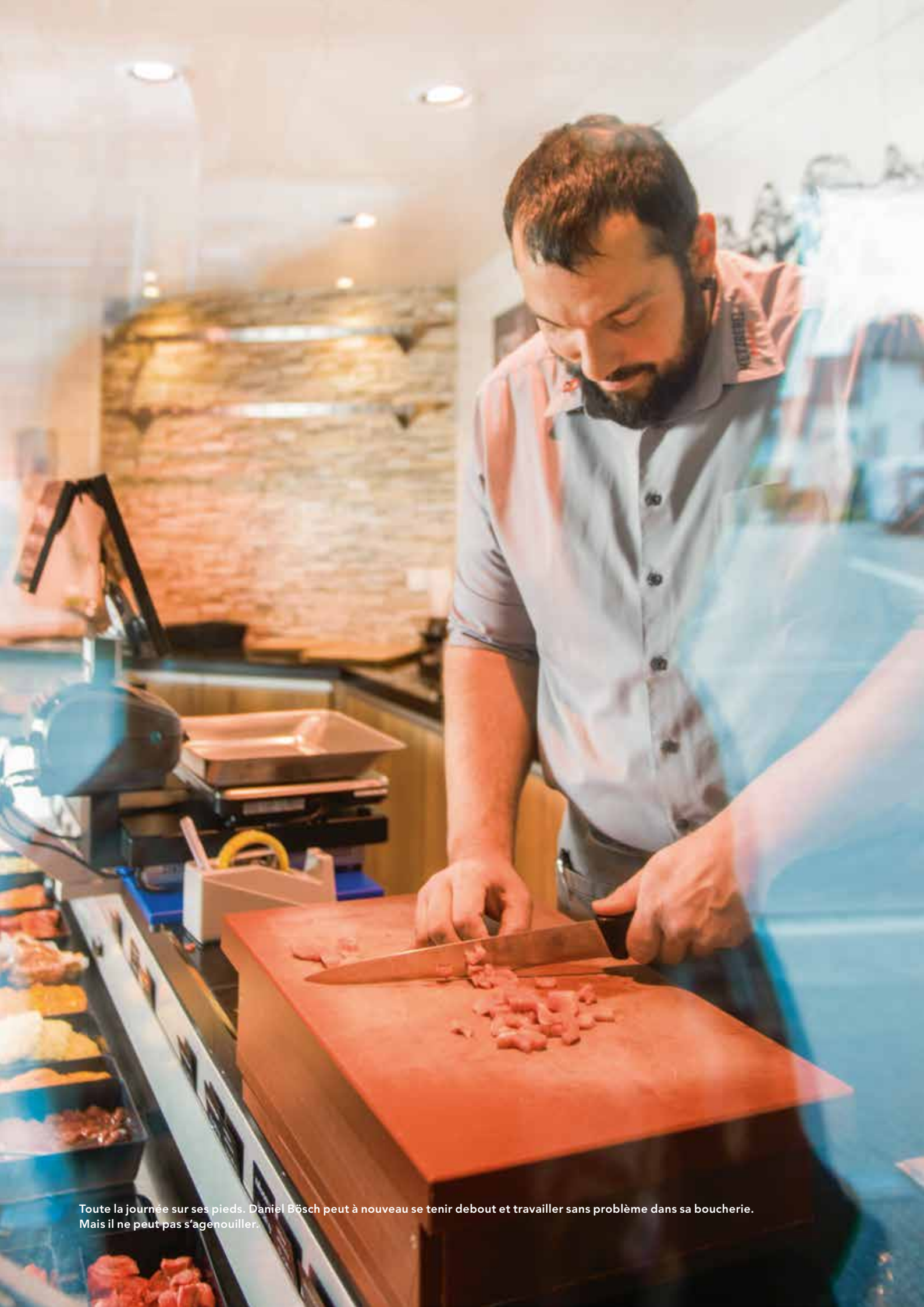
Obligé de rester couché dans un lit d'hôpital trop petit pour sa masse, il ressent des douleurs dans différentes parties du corps. « J'ai souvent cru que le cancer était de retour », se rappelle-t-il. Il rumine, s'enfonce dans une spirale négative et dans la dépression. Par la suite, il se bat contre une embolie pulmonaire, probablement due à l'alitement prolongé.

Sa famille – sa femme Sandra, surtout – le soutient jour et nuit. « Sandra faisait la liaison avec le monde extérieur. Une pression énorme pesait sur ses épaules », avoue-t-il. Elle finit par craquer et évite de justesse la dépression. L'informaticienne, qui aurait dû commencer à un nouveau poste, renonce pour se consacrer entièrement à son mari et à la boucherie.

> *« Avant, je croyais aussi que le cancer était synonyme d'arrêt de mort. Mais j'ai appris qu'il y a de l'espoir et des chances d'en réchapper. »*
>
> Daniel Bösch

En septembre, les médecins opèrent la tumeur. En novembre, défaillance rénale, ce qui entraîne un changement de médicament. Peu après, Daniel Bösch fait une réaction allergique grave, un choc anaphylactique. « J'étais déjà de l'autre côté. J'avais l'impression de flotter hors de mon corps », raconte-t-il. « À ce moment, j'ai compris qu'il n'y avait de la place que pour un seul de nous deux dans mon organisme : c'était soit le cancer, soit moi. » Il doit être réanimé.

Cette expérience de mort imminente marque un tournant et sort le lutteur de sa dépression. « Aussi effroyable qu'il ait été, cet événement a été salutaire », admet-il. Il retrouve l'envie de vivre et n'a plus qu'un objectif : guérir. Bientôt, il peut quitter l'hôpital et entamer la réadaptation.



Toute la journée sur ses pieds. Daniel Bösch peut à nouveau se tenir debout et travailler sans problème dans sa boucherie. Mais il ne peut pas s'agenouiller.

La vie après le cancer

«Je me sens de nouveau bien et je suis en forme», déclare-t-il en déposant un talon de fromage d'Italie derrière le comptoir. «Je peux vaquer à mes occupations presque comme avant.» Il n'a toutefois pas récupéré sa mobilité. Un bout d'os a été greffé à l'endroit où se trouvait la tumeur. Les vis ne seront retirées qu'une fois l'os consolidé. «Je peux rester debout toute la journée à la boucherie, mais je n'arrive pas à m'agenouiller, c'est douloureux», explique-t-il. Il a également dû renoncer à pratiquer la lutte. À la place, il fait de la musculation dans un centre de fitness.

«Ma famille – ma femme Sandra, surtout – m'a soutenu jour et nuit.»

Daniel Bösch

Depuis son cancer, sa vie a passablement changé. Il ne travaille plus 70 heures par semaine et il est moins renfermé qu'avant. «Quand quelque chose me pèse, je le dis à ma femme au lieu de le garder pour moi.» Un change-

À propos de la personne

Ensemble pour affronter les moments difficiles: Daniel Bösch et son épouse Sandra.

Durant sa carrière de lutteur, **Daniel Bösch** (106 couronnes, 23 victoires lors de fêtes à couronne) a notamment gagné la fête d'Unspunnen, qui se déroule tous les six ans et qui réunit les 100 meilleurs lutteurs de Suisse. Il vit à Flawil (SG) avec sa femme et son chat Simba.

«Salut, Andrea!» Daniel Bösch tutoie sa clientèle du village.

Malgré le coronavirus. Daniel Bösch a ouvert sa boucherie à Oberbüren (SG) une semaine avant le début de la pandémie.

ment qui n'est pas pour déplaire à Sandra. « J'ai rompu avec les vieilles habitudes et je continue d'évoluer », précise-t-il.

Désormais, il est conscient que le cancer peut frapper n'importe qui et à n'importe quel âge. « J'ai toujours pensé que le cancer ne concernait que les personnes de plus de 50 ans », dit-il. « Avant, je croyais aussi que le cancer était synonyme d'arrêt de mort. Mais j'ai appris qu'il y a de l'espoir et des chances d'en réchapper. » En Suisse, une personne sur trois est touchée par un cancer à un moment ou à un autre de son existence, et le cancer est la deuxième cause de mortalité. Mais grâce aux progrès de la médecine, la maladie ne condamne plus les patients à une mort certaine. Pour la majeure partie des personnes touchées, il y a une vie après le cancer, une vie qui comporte souvent de nouveaux défis. L'ancien lutteur a appris à les relever.

Depuis son cancer, il est plus attentif à son bien-être et à son corps. Quand quelque chose lui semble suspect, il l'examine de près, mais il ne redoute plus un retour du cancer à chaque douleur. Les souvenirs et la peur reviennent uniquement lorsqu'il effectue ses contrôles à l'Hôpital de Saint-Gall tous les trois mois ou quand il revoit des photos de son hospitalisation sur son smartphone. « J'ai appris à vivre avec. Le cancer fait partie de moi, il est indissociable de ma vie », dit-il en prenant congé d'une autre cliente : « Ciao, Daniela ! » ●

▸ liguecancer.ch/cancer-des-os

Applis santé : des outils qui facilitent le quotidien

Nombre de pas, valeurs sanguines, prochain rendez-vous chez le médecin : autant d'éléments que le smartphone permet de contrôler. Les applis santé gagnent en importance, notamment pour les personnes atteintes d'un cancer.

Steff Kerkhof, responsable Projets numériques à la Ligue suisse contre le cancer

« Les applis qui visent à soutenir les personnes touchées par le cancer représentent un pas important vers une prise en charge globale. Nous voyons avec satisfaction la multiplication des projets numériques novateurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie des malades. Une application ne remplace toutefois en aucun cas la visite chez le médecin ou un traitement médical. »

Sawera, le journal numérique pour les familles avec un enfant atteint

La Sawera Health Foundation est née par nécessité : en décembre 2018, la vie d'Abhishek Avasthi et de sa femme était bouleversée par le cancer de leur jeune fils.
Le couple a alors essayé de s'organiser au mieux pour ne manquer aucun rendez-vous durant la thérapie, d'abord avec des post-it, puis avec un calendrier Excel.

Si leur garçon va de nouveau bien aujourd'hui, les difficultés que les parents ont rencontrées les ont poussés à vouloir aider d'autres familles confrontées aux mêmes problèmes en leur fournissant un outil pour mieux planifier le quotidien.
L'application gratuite Sawera comprend un journal numérique pour gérer les rendez-vous médicaux et les plans de traitement, mais aussi les sorties familiales.
Objectif : faciliter l'organisation durant cette période éprouvante et garder une vie sociale malgré tout. L'application permet notamment de programmer des rappels pour les médicaments à prendre et d'enregistrer les moments clés du parcours de l'enfant dans sa lutte contre le cancer. Elle vise ainsi à améliorer la qualité de vie de toute la famille.

Informations complémentaires et téléchargement : **sawera.ch/fr**

PHOTOS : MAD.

Focus Me, l'application pour les personnes atteintes d'un cancer

Mettre en contact, partager, aider : l'application Focus Me a été créée en collaboration avec des malades, des spécialistes, des organisations de patients et un partenaire de l'industrie afin d'offrir aux femmes atteintes d'un cancer du sein ou d'une tumeur gynécologique un soutien numérique personnalisé au quotidien.

Disponible en quatre langues, cette application gratuite vise à favoriser les contacts avec d'autres personnes touchées et avec les professionnels afin d'obtenir un précieux soutien dans la vie de tous les jours. Elle permet aux femmes concernées d'échanger entre elles ou avec le personnel soignant et les organisations de patients et de nouer des liens dans un espace protégé pour s'épauler mutuellement sur le plan émotionnel.

Pour que les femmes touchées ne se sentent pas seules avec la maladie, Focus Me propose un chat privé pour communiquer avec d'autres patientes atteintes d'un cancer du sein ou d'une tumeur gynécologique. L'application répertorie également les manifestations qui permettent de partager des informations. Elle est constamment perfectionnée et sera bientôt disponible avec de nouvelles fonctions et pour d'autres indications.

Informations complémentaires et téléchargement : **focusme.health/fr**

WINGS Health, l'appli qui accompagne les personnes atteintes

Abolir les tabous et apporter un soutien aux personnes touchées : l'application mobile de la start-up suisse WINGS Health aide les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches avant, pendant et après le traitement, car le cancer ne bouleverse pas seulement la vie des malades, mais aussi celle de leur entourage. Pour mieux gérer ces changements, WINGS a été développée sous forme de plateforme ouverte en étroite collaboration avec différents partenaires comme la Ligue contre le cancer, des spécialistes et des entreprises.

Avec cette application, les personnes touchées peuvent indiquer leurs intérêts et inviter des amis et parents. Une liste d'activités simples – une promenade ensemble le soir, par exemple – fournit des propositions et des idées. L'appli vise à lever les obstacles afin de permettre le maintien des activités sociales malgré les problèmes de santé. Bien souvent en effet, l'entourage hésite ; il ne sait pas quelle attitude adopter et craint d'en demander trop au malade.

L'application gratuite comporte également des informations validées par des spécialistes, des aides et des conseils pour le quotidien. Une fonction permet à l'utilisateur de noter son humeur du moment et de la partager avec ses proches.

Informations complémentaires : **wings-health.com**

(L'application est en cours de remaniement et fait l'objet d'une analyse approfondie. En conséquence, seule la version d'essai est disponible pour l'instant.)

Un geste qui rend heureux

Domiciliée dans l'Oberland zurichois, Peggy Sim est une fidèle donatrice de la Ligue contre le cancer. Confrontée très tôt à cette maladie, elle tient à apporter sa contribution pour la vaincre.

Texte : Joëlle Beeler

Peggy Sim, qui vit dans l'Oberland zurichois, avec le chien de ses voisins.

Pourquoi soutenez-vous la Ligue contre le cancer ?
Peggy Sim : Mon père est mort d'un cancer quand j'avais 7 ans. Il y a quelques années, mon mari est lui aussi décédé de cette maladie. Pour moi, il est important de savoir que la recherche continue pour faire échec au cancer. Le progrès médical est indispensable pour sauver des vies. Les scientifiques sont très actifs dans ce domaine sur le plan international, et j'en suis extrêmement heureuse. À mes yeux, soutenir la recherche est un geste qui fait sens.

Donner rend-il heureux ?
Oui, j'associe les dons à une forme de bonheur. C'est quelque chose de très émotionnel. Au moment où je verse un don, je suis reconnaissante d'être en vie. Je jouis d'une bonne santé, je suis bien entourée et je n'ai pas de problèmes existentiels. En voyageant en Extrême-Orient, j'ai vu une immense pauvreté. Je suis consciente de ma chance ; cela me rend humble.

Originaire de Singapour, vous vivez en Suisse depuis 30 ans. Vous sentez-vous bien dans ce pays ?
La Suisse est devenue ma patrie. J'ai appris le suisse allemand rapidement et j'ai réussi à bien m'intégrer. Le froid ne me dérange pas, le brouillard davantage. Mais je suis quelqu'un de foncièrement positif.

Quel message aimeriez-vous transmettre ?
Faire un don rend heureux. Ce n'est pas une question de montant. Chaque franc versé et utilisé judicieusement compte et peut apporter une aide précieuse. Il n'y a pas à être gêné de donner une somme modeste. Pour moi, c'est important ! ●

Voici comment vous pouvez vous engager

Pour que davantage de personnes guérissent

Votre don est affecté aux projets les plus urgents dans les domaines de la recherche, du conseil et de la prévention. Il existe différentes possibilités pour nous soutenir.

- En lieu et place de cadeaux d'anniversaire, récoltez des fonds en ligne : **liguecancer.ch/participate**
- Soutenez des projets scientifiques en devenant partenaire de la recherche : **liguecancer.ch/partenariat-de-recherche**

Vous trouverez d'autres possibilités de soutien et des informations sous :
▸ **liguecancer.ch/dons**

PHOTO : MAD.

Rencontre pour personnes touchées

Prostate Café à Neuchâtel

Vous avez envie de contact pour échanger sur ce que vous avez vécu ou ce que vous vivez actuellement au sujet du cancer de la prostate ? Participez au Prostate Café, vous y trouverez un espace d'accueil solidaire et convivial où peuvent être abordés sans tabous tous les thèmes liés à la maladie. Pendant les rencontres, il est possible de discuter sur les expériences avec d'autres personnes touchées par le cancer de la prostate et également avec des proches ou des accompagnants, qui sont très bienvenus. Un médecin oncologue et des personnes touchées par cette maladie animeront les échanges. Ils auront lieu les mardis 29 août et 28 novembre 2023, de 18h15 à 20h00 à la Maison des Halles, Trésor 4, à Neuchâtel. (siw)

▸ **neuchatel.liguecancer.ch/prostate-cafe**

La brochure a été remaniée et actualisée

Fatigue et cancer

La fatigue liée au cancer peut avoir de nombreuses causes :

- la maladie cancéreuse elle-même
- les traitements
- certains effets indésirables comme les douleurs
- l'anémie
- les difficultés à s'alimenter
- les nausées
- la perte d'appétit

Vous trouverez dans cette brochure comment la comprendre. Abordez le problème avec l'équipe soignante et avec votre entourage. Cette brochure vous propose de nombreux conseils et des lieux où vous pourrez recevoir du soutien.

▸ **liguecancer.ch/fatigue**

Agenda

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

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

Point fort de l'agenda

Aviron pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

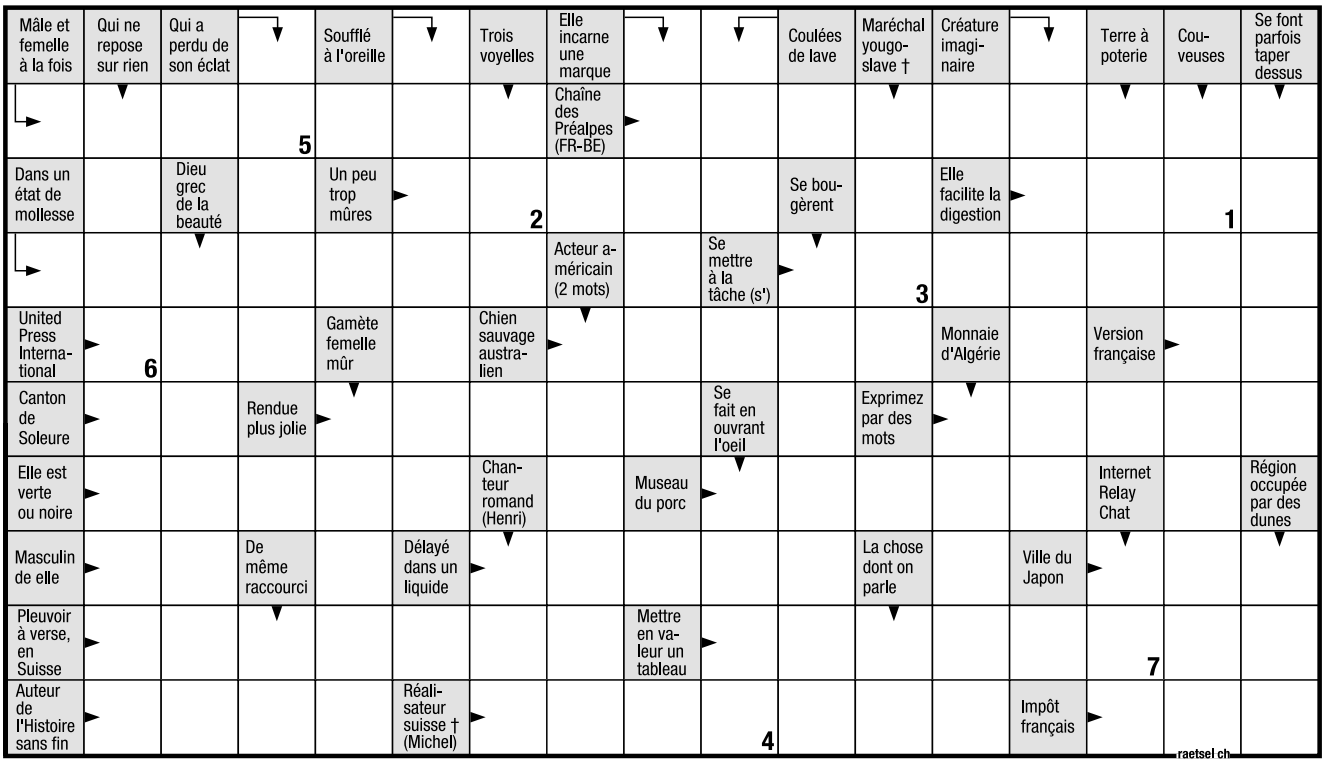
L'aviron favorise l'endurance, la force, l'équilibre, la coordination, le calme et l'esprit d'équipe de manière harmonieuse et en ménageant les articulations. Ramer sur le lac vous permet de faire une pause mentale par rapport à la maladie.

Dates :
Une fois par semaine le matin, les jours varient selon le lieu.

Lieux :
Lausanne, La Tour-de-Peilz, Yverdon-les-Bains

Informations supplémentaires :
▸ **vaud.liguecancer.ch/aviron**

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, LSC



Solution

1	2	3	4	5	6	7

Dix sets NIVEA Sun à gagner

Soleil radieux, ciel légèrement couvert, journée venteuse : la peau est exposée aux rayons solaires en de nombreuses occasions. En l'absence de protection appropriée, les UVA et les UVB peuvent l'endommager : les rayons ultraviolets du soleil sont l'une des principales causes du cancer de la peau.

La meilleure façon de se protéger est de rester à l'ombre, d'enfiler des vêtements et d'appliquer un produit solaire adapté.

En partenariat avec la Ligue contre le cancer, NIVEA Sun s'engage pour diminuer le nombre de cancers de la peau à long terme. Profitez d'un été sans nuage grâce à NIVEA Sun. Le large assortiment répond aux besoins les plus variés et offre une protection optimale contre le soleil.

Chaque set contient les produits suivants :
- 1 produit spécial visage NIVEA Sun UV Face Shine Control LSF 50
- 1 lait solaire NIVEA Sun Protect & Moisture LSF50+
- 1 après-soleil NIVEA Sun After Sun Sensitive
- 1 sac isotherme NIVEA Sun

Participation

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

Dernier délai d'envoi : le 28 juillet 2023. Bonne chance !

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

Louis Bavaud, 1566 St-Aubin FR – **Marianne Beutler,** 8302 Kloten – **Sarah Blendermann,** 2000 Neuchâtel – **Norbert Champion,** 2802 Develier – **Armin Fasler,** 5043 Holziken – **Bruno Friedli,** 6005 Lucerne – **Janine Gillard,** 1110 Morges – **Benedikt Kälin,** 8847 Egg – **André Schafer,** 1731 Ependes FR – **Esther Tassera,** 4132 Muttenz

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Passionnée de triathlon, Sandra Stehli a continué de s'entraîner malgré son cancer du sein. Mère d'une petite fille, elle ne s'est pas laissé abattre par le diagnostic.

Propos recueillis par Christian Franzoso

Sandra Stehli a pris le départ de l'Ironman de Rapperswil-Jona en juin 2023. Elle a mis 6:55:51. Toutes nos félicitations !

1 En mai 2021, j'ai découvert une petite boule dans un sein en prenant ma douche. Comme j'avais donné naissance à ma fille Malea cinq mois plus tôt, j'ai mis cela sur le compte de la grossesse. Ma gynécologue a confirmé cette hypothèse quelques jours plus tard et m'a dit de revenir dans une année.

2 Comme j'avais un mauvais pressentiment, j'ai pris rendez-vous après dix mois déjà. L'échographie a montré que la petite boule avait grossi, et la biopsie a révélé un cancer du sein.

3 Ma première pensée a été la suivante : vais-je mourir ? Je devais passer une IRM et une tomographie par émission de positrons afin de voir si la tumeur avait formé des métastases. J'ai dû attendre une semaine avant l'IRM – la pire semaine de ma vie. J'ai cherché tout ce que je pouvais trouver sur la maladie sur internet ; les articles étaient tous négatifs. Mais heureusement, je n'avais pas de métastases.

4 Les médecins m'ont dit que mon cancer pouvait être guéri et que le traitement serait probablement terminé fin 2022. Dès lors, j'ai su que j'allais m'en sortir. Je me suis fixé pour objectif de participer à l'Ironman 70.3 à Rapperswil-Jona (SG) en juin 2023. Je ne voulais en aucun cas me laisser abattre par des pensées négatives. Le cancer n'allait pas dicter mon quotidien.

5 Les traitements – chimiothérapie, chirurgie, radiothérapie et immunothérapie – ont duré dix mois. J'ai souffert d'une altération du goût et de fatigue. Du coup, je faisais la sieste avec Malea à midi et j'allais me coucher plus tôt le soir. J'ai aussi perdu tous mes cheveux, mes cils et mes sourcils. Je ne sortais jamais sans perruque. C'était important pour moi ; je ne voulais pas avoir l'air malade et être traitée comme telle.

6 Durant cette période, j'ai continué de travailler et de m'entraîner. Je courais environ trois kilomètres tous les deux jours ; la natation m'était interdite à cause du risque d'infection. Pendant les vacances d'été, je me suis lancée dans l'ascension du col de la Bernina en VTT. J'allais un peu plus lentement qu'avant mon cancer, mais je pouvais m'entraîner.

7 Mon mari, ma famille, mes amis et mes collègues m'ont apporté un immense soutien. Je travaille dans une clinique dentaire. Au début, une des dentistes m'a accompagnée aux examens. Elle m'a aidée à bien comprendre et interpréter les informations des médecins.

8 Aujourd'hui, les traitements sont derrière moi et je peux de nouveau m'entraîner normalement. Quand j'ai appris le diagnostic, j'ai vite su que je ne voulais pas broyer du noir. J'ai donc accepté la maladie et essayé de vivre avec. Le sport m'a aidée à le faire. ●

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

PHOTO : MÀD.

Comment apporter votre soutien

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

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

Faire un don

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

▸ liguecancer.ch/urgent

Votre propre collecte de dons en ligne

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

▸ liguecancer.ch/participate

Partenariat de recherche

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

▸ liguecancer.ch/partenariat-de-recherche

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

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

▸ liguecancer.ch/entreprises

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

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

ZEWO CERTIFIÉ CERTIFICATO ZERTIFIZIERT **Votre don en bonnes mains.**

ligue contre le cancer

« Moi aussi je me bats. Pour une meilleure protection solaire. »

Sina
Chanteuse

La peau a besoin de protection. C'est précisément pour cela que nous nous battons. Penses-y : l'ombre, les habits et la crème solaire réduisent le risque de cancer de la peau.

Ensemble contre le cancer de la peau : liguecancer.ch/protectionsolaire

NIVEA SUN
INVU. SUNGLASSES
Eucerin®