ligue contre le cancer

aspect

Mai 2020

Ligne InfoCancer
Votre don aide !
25 ans

CORONAVIRUS

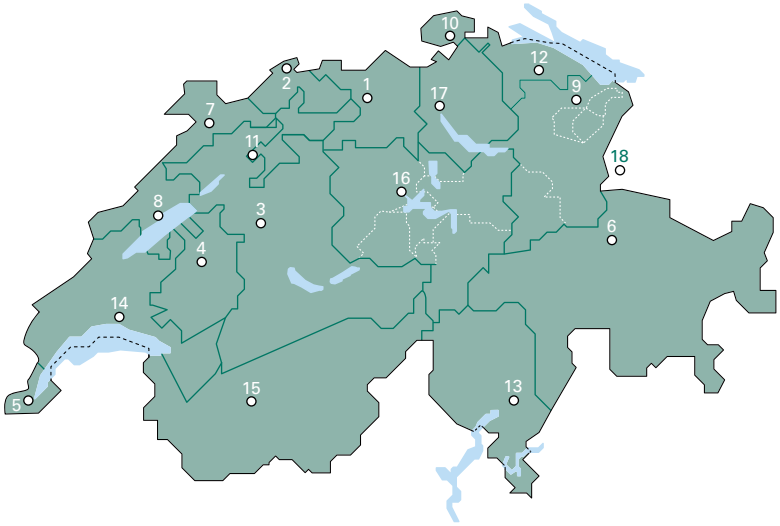
Solidaires et unis face à la crise

RECHERCHE
Des progrès dans la thérapie par cellules CAR-T

LIGNE INFOCANCER
Plus nécessaire que jamais, après 25 ans

GROUPES DE SPORT
Prévenir la rechute grâce à un entraînement régulier

La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12 **Thurgauische Krebsliga**
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 **Lega ticinese contro il cancro**
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

15 **Ligue valaisanne contre le cancer**
Téléphone 027 322 99 74
info@lvcc.ch
CP 19-340-2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Telefon 041 210 25 50
info@krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8

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

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C012018 www.fsc.org
imprimé en suisse
PERFORMANCE myclimate neutral Imprimé 01-20-965638 myclimate.org
ZEWO Zertifiziert Certifié Certificato
Votre don en bonnes mains.

Coronavirus : solidaires et unis face à la crise

Chère lectrice, cher lecteur,

Tel un ennemi invisible, le coronavirus s'est glissé dans notre vie. La situation évolue chaque jour. Confrontés en permanence à de nouveaux défis, nous devons faire preuve de flexibilité pour nous adapter à ces circonstances exceptionnelles. Les personnes touchées par le cancer, qui appartiennent au groupe à risque, cherchent des informations spécifiques, des réponses et des solutions à des questions concrètes. La Ligue contre le cancer est là pour elles. Dans ce numéro d'Aspect, nous vous montrons le formidable élan de solidarité envers les malades et la façon dont deux jeunes femmes affrontent la double menace : cancer et coronavirus. Une psycho-oncologue explique par ailleurs en quoi les malades du cancer sont des spécialistes des crises et comment la Ligne InfoCancer les soutient et accompagne en cette période d'incertitude.

En parlant de la Ligne InfoCancer : pour bien des personnes, les conseils dispensés par ce service et par les ligues contre le cancer sont devenus une prestation indispensable. Dans cette édition de notre magazine, nous fêtons justement le 25e anniversaire de la Ligne InfoCancer. Un téléphone et un numéro d'appel : il n'en fallait pas plus, en 1995, pour mettre ce service en place. Quatre infirmières au bénéfice d'une formation complémentaire en oncologie se sont lancées dans l'aventure à l'époque sans savoir où ce voyage allait les mener. Ce service destiné aux patients et à leurs proches répondait-il vraiment à un besoin dans la Suisse plurilingue ? 25 ans plus tard, nous sommes fiers de dire que le risque en valait la peine. Notre service d'information et de conseil gratuit et anonyme est très sollicité. Les demandes ne cessent d'augmenter ; elles ont pratiquement quadruplé depuis le début. Les prestations sont désormais proposées en quatre langues et sur divers canaux : téléphone, courriel, chat et forum. Pour marquer ce quart de siècle, vous trouverez dans ce numéro un cahier spécial à ne pas manquer.

Grâce à des personnes comme vous, la Ligue contre le cancer peut accompagner et soutenir patients et proches dans cette période difficile. Merci de votre fidèle soutien !

Cordialement,

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

Sommaire

Éclairage : cancer et coronavirus 4
Comment les personnes concernées font face à la situation actuelle.

À la une 6
Campagne de collecte sur notre plateforme participate.liguecancer.ch.

Questions-réponses 7
Questions adressées à la Ligne InfoCancer.

Connaître et savoir 8
Cellules CAR-T : une thérapie prometteuse et des défis à relever.

Éclairage : numérisation 11
Les avantages du dossier électronique du patient.

Vivre avec le cancer (en titre) 12
À Thoune, un agriculteur veut retrouver sa force musculaire grâce à la réadaptation oncologique.

Rencontre 16
Activité physique et cancer à Soleure : un groupe de femmes soudé par l'entraînement.

En bref 18
Nouvelle vidéo : des personnes touchées témoignent.

Jeu 22
Cinq coupes en porcelaine signées par des artistes suisses à gagner.

En tête-à-tête 23
Elle-même touchée par un cancer, Fabienne Maradan, de la Ligue fribourgeoise, sait ce que vivent les malades.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Un précieux soutien pour faire face à la crise

La propagation du coronavirus nous oblige tous à faire preuve de souplesse et à nous adapter. Les personnes atteintes d'un cancer doivent se montrer particulièrement prudentes. Nous avons demandé à des patientes et à des spécialistes comment elles géraient la situation et ce qui pouvait être utile.

Texte : Joëlle Beeler

Martina Bayer, informaticienne, 36 ans, atteinte d'un cancer du sein

« Je ne suis pas inquiète, car j'ai pris mes dispositions depuis longtemps : j'ai acheté des réserves de médicaments à la pharmacie et commandé du désinfectant en ligne. Je travaille depuis chez moi depuis quelque temps et j'évite ainsi les contacts physiques avec d'autres personnes. Pour ce qui est du sport, je cherche l'inspiration sur les réseaux sociaux. Je suis pour ainsi dire en auto-isolement.

Pendant mon traitement contre le cancer, je me suis rendue régulièrement à la consultation de psycho-oncologie de la Ligue zurichoise contre le cancer. Je peux faire appel à ce service en tout temps. Il est bon de savoir que la Ligue contre le cancer est là pour nous soutenir avec ses ligues cantonales et régionales et avec la Ligne InfoCancer. Je leur en suis très reconnaissante, surtout en cette période particulière. »

Lisez l'histoire de Martina et de son cancer en ligne :
▸ **liguecancer.ch/martina**

Brigitta Wössmer, psycho-oncologue et psychothérapeute à Olten. Membre du comité de la Ligue suisse contre le cancer depuis dix ans

Brigitta Wössmer, qu'est-ce qui change quand la menace du coronavirus s'ajoute à un cancer ?

Les personnes atteintes d'un cancer font alors face à une autre grande angoisse existentielle. Avec le Covid-19, nous sommes dans l'inconnu ; c'est une nouvelle maladie que nous ne savons pas comment traiter et que nous ressentons par conséquent comme une menace. Cette peur peut être encore plus marquée chez les personnes qui se sentent déjà vulnérables ou inquiètes à cause de leur cancer.

La situation pourrait-elle entraîner une pression plus lourde que le cancer sur le plan psychique ?

Les personnes touchées par le cancer abordent peut-être cette crise différemment. Certaines ont déjà une grande expérience dans ce domaine : elles ont appris à gérer une situation exceptionnelle et savent ce que l'on ressent lorsque la vie n'est plus ce qu'elle était.

Les personnes touchées par le cancer seraient donc des spécialistes des crises. Cela peut-il être un avantage ?

Oui. Certains de mes patients m'expliquent qu'ils ont déjà l'habitude de respecter des règles d'hygiène et qu'ils y sont juste plus attentifs actuellement à cause du coronavirus. De plus, ils ont déjà fait la douloureuse expérience que la vie n'est pas toujours synonyme d'insouciance. Ils ont appris à vivre au jour le jour et à s'adapter en permanence. À nous de les imiter à présent.

Concrètement, comment les personnes touchées par le cancer peuvent-elles gérer la crise actuelle ?

Cela dépend de leurs conditions de vie, mais aussi de leur diagnostic. Ces paramètres varient sensiblement d'une personne à l'autre. Les contacts sociaux sont importants – appeler régulièrement un ami par téléphone ou sur Skype.

Si l'on souhaite s'adresser à quelqu'un d'autre que la famille ou les proches, les ligues cantonales et régionales contre le cancer sont là pour ça, tout comme la Ligne InfoCancer. Elles aident les personnes concernées à mettre en place des stratégies pour le quotidien et sont à l'écoute pour discuter des problèmes qui se posent.

PHOTOS : LUCA TONEATTI, MAD.

Anna Zahno, responsable de la Ligne InfoCancer.

Le coronavirus crée de nombreuses incertitudes. C'est pourquoi un nombre croissant de personnes s'adressent aux ligues cantonales et régionales ou à la Ligne InfoCancer.

Anna Zahno, en tant que responsable de la Ligne InfoCancer, comment vivez-vous la pandémie ?

C'est une période très particulière. Nous avons l'habitude de conseiller des personnes dont la situation est difficile, mais le coronavirus déstabilise encore plus les malades du cancer. La menace est double. Je n'ai jamais rien vécu de tel depuis que je travaille à la Ligue contre le cancer.

Quelles sont les conséquences de la pandémie pour les malades du cancer ? Courent-ils un risque particulier ?

En ce moment, la situation est difficile pour tout le monde et il est primordial de respecter les mesures de protection et les règles de conduite édictées par l'OFSP. Les experts estiment actuellement que tou-tes les personnes atteintes d'un cancer appartiennent au groupe à risque.

Les sept conseillères de la Ligne InfoCancer répondent par téléphone, par courriel ou via le chat. Quelles questions reviennent le plus en ce moment en lien avec le coronavirus ?

L'éventail des questions posées par les malades, les proches ou les professionnels est très large. Les gens sont inquiets et souhaitent s'informer. Ils aimeraient savoir si leur système immunitaire est encore affaibli au terme de leur traitement et s'ils courent ainsi un risque particulier. D'autres sont âgés et souhaitent se protéger efficacement du virus. Ils ont besoin de quelqu'un avec qui discuter de leur situa-tion. Nous sommes là pour les malades et leurs proches.

- **liguecancer.ch/ligne-infocancer**
- **liguecancer.ch/regions**
- **liguecancer.ch/la-pour-vous**

Lerna Scherer, 32 ans, atteinte d'une anomalie génétique

« Je n'ai pas une nature anxieuse, mais le coronavirus me fait peur ; il m'angoisse bien plus que mon anomalie génétique, qui entraîne des cancers répétés.

J'ai pris les précautions suivantes : je ne sors de la maison que pour les rendez-vous médicaux importants. J'achète en ligne tous les médicaments et les aliments dont j'ai besoin. Par chance, je peux me débrouiller sans aide pour le moment. Je serais heureuse de pouvoir apporter mon soutien à d'autres personnes atteintes d'un cancer dans la mesure de mes moyens, de les épauler pour qu'elles ne perdent pas espoir. »

PHOTOS : CHRISTOPH SIDLER, MÄD.

La crise du coronavirus : solidaires envers et contre tout

Quand le quotidien se trouve subitement bouleversé et que l'univers personnel rétrécit comme peau de chagrin, il est essentiel d'avoir quelqu'un à qui parler. La crise du coronavirus a très vite montré que lorsque le contact direct avec les malades et leurs proches n'est plus possible, les conseils par téléphone, par courriel ou via le chat sont plus importants que jamais.

Texte : Evelyne Zemp

« Merci infiniment de votre soutien ! Je suis heureuse que vous pensiez aux personnes atteintes d'un cancer en ces temps difficiles. Pour elles, tout soutien est le bienvenu actuellement. À travers vos dons, vous luttez contre la peur, l'incertitude et la solitude. Ensemble, nous sommes plus forts. » Profondément touchée, c'est en ces termes qu'Anna Zahno, la responsable de la Ligne InfoCancer, a remercié toutes les personnes qui ont soutenu la collecte lancée par son service sur la plateforme de dons en ligne participate.liguecancer.ch.
Avec la fermeture des centres de conseil et le report des cours de la Ligue contre le cancer jusqu'à nouvel ordre, le travail de la Ligne InfoCancer est devenu plus important que jamais pour répondre aux multiples questions et apaiser les peurs liées à la pandémie. Pour la Ligue contre le cancer, l'objectif est clair : en cette période d'incertitude – en particulier pour les groupes à risque –, personne ne doit rester seul avec ses soucis.
Depuis 25 ans, les conseillères de la Ligne InfoCancer prennent le temps nécessaire pour trouver les meilleures réponses. Elles sont là pour chacune et chacun. Cette écoute attentive extrêmement précieuse en ces temps d'isolement social ne serait pas possible sans les généreux dons du public. C'est pour que ce service gratuit puisse être maintenu que la Ligne InfoCancer a lancé une collecte en ligne. À l'heure où nous bouclons cette édition, plus de 1905 francs ont été récoltés. Ces gestes de solidarité sont autant de lueurs d'espoir. Merci à vous !

participate.liguecancer.ch

Aider ? C'est facile !

Vous aimeriez soutenir concrètement les malades du cancer ? La manifestation que vous aviez programmée a dû être annulée, mais vous voulez quand même faire un geste ? Vous fêtez un anniversaire et vous souhaitez remplacer les cadeaux par un don ? La plateforme participate.liguecancer.ch est là pour vous ! Lancez une collecte avec votre famille, vos amis et connaissances ou versez un don dans le cadre d'une action existante. Des questions ? Appelez-nous au 031 389 94 84.

▸ **participate.liguecancer.ch**

PHOTOS : MAD.

Comment renforcer mon système immunitaire ?

Ligne InfoCancer
Conseil gratuit
0800 11 88 11
25 ans

La Ligne InfoCancer fête ses 25 ans avec son équipe. Chaque année, l'équipe de conseillères répond à 5900 demandes.

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

1 « J'ai terminé mon traitement contre le cancer il y a six mois et j'aimerais renforcer mon système immunitaire à cause du coronavirus. Que me conseillez-vous ? »

Pour vous protéger du coronavirus, la première chose à faire est de suivre les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique. En parallèle, vous pouvez renforcer votre système immunitaire en optant pour une alimentation équilibrée, à base essentiellement de produits végétaux. Les fruits et les légumes contiennent en effet un large éventail de vitamines, de sels minéraux et de substances végétales qui ont un effet antioxydant et qui renforcent les défenses de l'organisme. Mettez des légumes riches en vitamine C au menu : brocoli, choux, poivron, etc. Parfumez vos mets avec de l'ail, du raifort, des herbes fraîches ou des oignons ; leurs composants stimulent les défenses naturelles. Les fruits et les légumes contiennent en outre des fibres alimentaires qui contribuent à la bonne santé de l'intestin. Tout ce qui est coloré et fort en goût est recommandé pour fortifier le système immunitaire. Prenez soin de vous !

2 « Je souffre d'un sarcome rare. Mon médecin me conseille de ne pas faire de chimiothérapie. Je souhaiterais un second avis médical, mais je n'ose pas. Un second avis médical est-il légitime ? »

Solliciter un second avis médical est aujourd'hui un droit reconnu et un instrument recommandé d'amélioration de la qualité, même si certains médecins peinent à l'accepter. Demander un second avis est une option très importante en cas de maladie difficile à traiter – comme cela est votre cas. Cela peut répondre à des questions en suspens et vous permettre de mieux cerner les possibilités qui s'offrent à vous. Notez aussi que certains médecins proposent d'eux-mêmes de solliciter un second avis. La plupart des assurances maladie prennent d'ailleurs en charge les coûts d'un second avis médical lorsqu'il s'agit de prestations relevant de l'assurance de base. Plusieurs caisses maladie disposent aussi d'un service aidant à requérir un second avis médical.

Fiche d'information avec des conseils pour les premiers temps suivant un diagnostic :
- **bit.ly/diagnostic-cancer**
- **liguecancer.ch/regions**

Ligne InfoCancer

Nous vous répondons

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

Appel gratuit (lu – ve, 9 h – 19 h)
0800 11 88 11

Courriel
helpline@liguecancer.ch

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

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

Forum
www.forumcancer.ch

PHOTO : MÀD.

Cellules CAR-T : un nouvel espoir grâce à une thérapie innovante

La thérapie par cellules CAR-T n'est encore utilisée que dans certains cas spécifiques de cancers du sang et des ganglions lymphatiques – d'où l'importance de procéder à des études supplémentaires afin de mettre en évidence le potentiel de cette méthode révolutionnaire.

Texte : Tanja Aebli

L'histoire d'Emily Whitehead a fait couler beaucoup d'encre il y a quelques années : en 2011, le public apprenait qu'une thérapie par cellules CAR-T (cf. encadré p. 10) serait administrée à la fillette de 6 ans, atteinte d'une leucémie lymphoïde aiguë potentiellement mortelle. À la suite d'effets secondaires virulents, la petite patiente a passé plusieurs semaines dans le coma avec une forte fièvre pendant que les lymphocytes T génétiquement modifiés se multipliaient dans son organisme et attaquaient les cellules leucémiques. Elle est finalement sortie de son coma le jour de son 7e anniversaire avec un magnifique cadeau pour elle et son entourage : le cancer était vaincu !

En rémission depuis plus de sept ans, Emily Whitehead a survécu grâce à la thérapie par cellules CAR-T.

PHOTO : THE EMILY WHITEHEAD FOUNDATION

Récidive après un traitement intensif

Le professeur Thomas Pabst, médecin adjoint au service d'oncologie médicale de l'Hôpital de l'île à Berne, a lui aussi assisté à un cas spectaculaire, celui d'un de ses patients, Christoph B., 45 ans, acheteur industriel domicilié en Emmental. « Je suis quelqu'un d'optimiste, à qui il en faut beaucoup avant d'aller voir le médecin », déclare celui-ci en riant. Mais au printemps 2018, en proie à une forte fièvre récurrente et à des sueurs nocturnes qui suggéraient quelque chose de plus sérieux qu'une banale infection, des investigations complémentaires se sont révélées inévitables. Quelques semaines plus tard, il avait l'explication de ces symptômes : un lymphome au stade avancé. Après huit cycles de chimiothérapie et une greffe autologue de cellules souches, le cancer agressif des ganglions lymphatiques paraissait vaincu. Mais le répit a été de courte durée : quelques semaines à peine plus tard, la maladie était de retour. « Il y a quelques années, le patient serait mort en quelques mois à ce stade de la maladie », résume Thomas Pabst. Avec les cellules CAR-T, on dispose désormais d'une nouvelle option thérapeutique. Une option qui demande toutefois du temps – elle est conçue sur mesure pour chaque patient – et de l'argent, ne serait-ce qu'à cause de la fabrication en laboratoire spécialisé, qui dure plusieurs semaines.

> *« Il y a quelques années, le patient serait mort en quelques mois à ce stade de la maladie. »*
>
> *Prof. Dr med. Thomas Pabst*

Le traitement par cellules CAR-T a été autorisé dans notre pays il y a un peu plus d'une année. L'Hôpital de l'Île, à Berne, a été le premier centre oncologique à proposer cette thérapie cellulaire développée aux États-Unis. Depuis, les hôpitaux universitaires de Zurich et de Bâle sont également habilités à l'utiliser, et une cinquantaine de personnes ont été traitées avec des cellules CAR-T dans toute la Suisse.

« Pouvoir introduire cette thérapie et mettre ainsi une nouvelle option à la disposition des patients a été un privilège pour moi », souligne Thomas Pabst, lauréat du prix Robert-Wenner de la Ligue suisse contre le cancer en 2007. « C'est une méthode importante pour les patients pour lesquels il n'y a plus d'autres thérapies standard. »

Incroyable, mais vrai : grâce à la thérapie par cellules CAR-T, Christoph B. n'a pas seulement vaincu son lymphome ; il a aussi pu reprendre son travail et ses loisirs.

Un coût élevé

Christoph B. a eu de la chance : il n'a pas souffert d'effets secondaires aussi violents que la jeune Emily Whitehead. À part des troubles de la déglutition, une poussée de fièvre et de la fatigue pendant plusieurs jours, il s'est senti relativement bien pendant ses trois semaines à l'hôpital.
« Aujourd'hui, nous connaissons nettement mieux les effets secondaires », explique Thomas Pabst. « Les premières fois où la nouvelle méthode a été appliquée, on ne savait pas si la thérapie donnerait les résultats escomptés si on traitait les effets indésirables. Depuis, on sait que cela ne nuit pas au succès du traitement et que, de cette manière, celui-ci est globalement beaucoup mieux supporté », souligne l'oncologue.

Des progrès grâce à la recherche

La recherche est le principal espoir dans la lutte contre le cancer. La promotion d'une recherche oncologique orientée vers le patient dans les universités, les hôpitaux et les institutions de recherche académiques du pays constitue par conséquent une mission centrale de la Ligue contre le cancer.
Des projets innovants indépendants de l'industrie sont à la base du progrès médical et contribuent à améliorer la qualité de vie et les chances de survie.
En 2019, la Ligue contre le cancer a soutenu des projets pour un montant total de 3,5 millions de francs.

Pour introduire les bonnes mesures au bon moment, il faut un savoir-faire considérable : « L'équipe doit être parfaitement rodée », estime Thomas Pabst. Actuellement, la thérapie ne peut être réalisée que dans des centres spécialisés où des spécialistes de l'hématologie, des greffes, de la médecine intensive et de la neurologie collaborent étroitement. Elle n'entre pas en ligne de compte dans les petits hôpitaux ; à elle seule, la formation de telles équipes interdisciplinaires est complexe et exige un gros investissement.
Christoph B. a apprécié ce professionnalisme : « À chaque étape du traitement, j'ai été informé en détail. » L'hôpital s'est également chargé de tirer au clair la question du remboursement par l'assurance maladie. Pour bon nombre de patients, l'attente de la garantie de prise en charge des coûts et des résultats du traitement de trois semaines avec les lymphocytes T est pénible. Dans le cas de Christoph B., la ténacité a été récompensée. « Deux jours après mon hospitalisation de trois semaines, je reprenais le travail et je mène aujourd'hui une vie normale », résume-t-il.

De plus amples recherches nécessaires

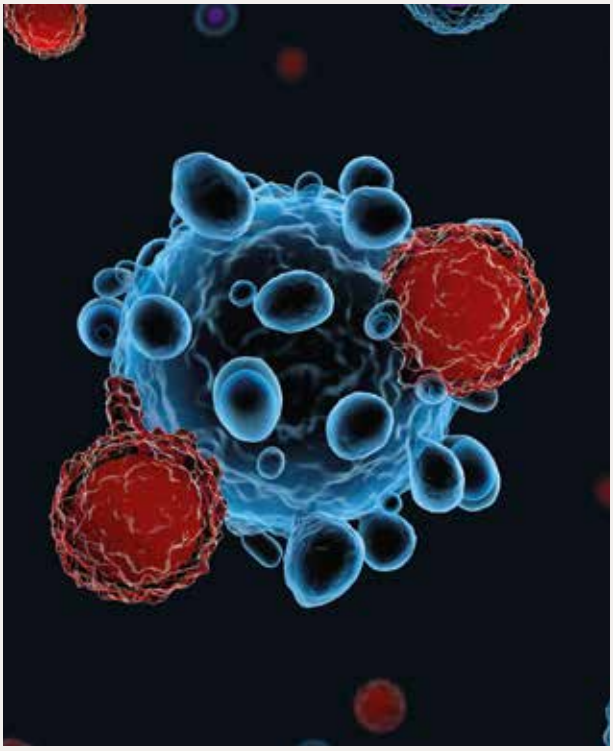
Pour l'équipe médicale de l'Hôpital de l'Île, la bonne forme du patient après le traitement et son retour rapide au travail ont été aussi réjouissants que surprenants. La thérapie par cellules CAR-T peut entraîner des effets secondaires aigus, précise Thomas Pabst, mais par rapport aux traitements par cellules souches, elle est infiniment mieux tolérée.
L'oncologue bernois met toutefois en garde contre des attentes excessives : « On manque encore de recul pour ces thérapies à base de cellules modifiées génétiquement. » Par ailleurs, cette méthode ne peut pas être utilisée chez tous les patients atteints d'un lymphome ou d'une leucé-

PHOTO : MÀD.

mie, et parfois, elle n'apporte pas le succès escompté. De plus amples recherches seront notamment nécessaires pour déterminer le moment optimal pour débuter le traitement et pour savoir quels médicaments d'accompagnement sont indiqués. Il s'agit également d'étudier en détail comment associer la thérapie avec d'autres traitements. Thomas Pabst a bon espoir que la méthode apporte bientôt de nouveaux succès: «Il est fort possible que ce traitement puisse être envisagé un jour pour d'autres types de cancer», pronostique-t-il. ●

Cellules CAR-T: combattre le cancer avec les cellules du patient

Le récepteur antigénique chimérique (CAR, de l'anglais *chimeric antigen receptor*) est une sorte de tête chercheuse introduite dans les lymphocytes T par génie génétique pour reconnaître des structures spécifiques à la surface des cellules cancéreuses. La thérapie par cellules CAR-T consiste à prélever par leucaphérèse des cellules immunitaires du patient, à les modifier génétiquement en laboratoire, puis à les multiplier avant de les réinjecter dans l'organisme pour qu'elles repèrent et éliminent les cellules cancéreuses. Avant de réadministrer les cellules au patient, on procède à une chimiothérapie peu intensive qui vise surtout à mettre le système immunitaire hors circuit pour que les cellules CAR-T puissent se multiplier plus efficacement dans l'organisme lorsqu'elles seront réinjectées au patient.



Les cellules CAR-T reprogrammées génétiquement pour combattre le cancer marquent un tournant dans la thérapie cellulaire.

«Cette méthode n'a rien à voir avec un médicament classique ou une substance chimique clairement définie», explique Rolf Marti, responsable Recherche, Innovation et Développement à la Ligue suisse contre le cancer. «Dans ce traitement, ce sont les cellules immunitaires du patient optimisées génétiquement qui livrent le combat décisif contre les cellules malignes.»

Développement rapide

À l'heure actuelle, deux thérapies par cellules CAR-T sont autorisées en Suisse, toutes deux pour certains types de lymphome et une également pour certaines formes de leucémie aiguë. Le traitement est remboursé par l'assurance-maladie de base depuis janvier 2020. La Recherche suisse contre le cancer finance une plateforme de recherche qui permet aux hôpitaux de mettre leurs connaissances en commun pour développer de nouvelles thérapies cellulaires contre le cancer.

Des succès – et des coûts – impressionnants

Les cellules CAR-T étant préparées sur mesure pour chaque patient, leur production nécessite beaucoup de temps et de moyens: les fabricants demandent plusieurs centaines de milliers de francs. Cela explique que, par le passé, des voix se soient élevées pour réclamer des modèles de rémunération à la performance, dans lesquels le traitement n'est payé au fabricant que s'il entraîne un bénéfice pour le patient.

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Dossier électronique du patient : un avantage pour les patients et les médecins

D'ici la fin de l'été, l'ouverture d'un dossier électronique du patient (DEP) sera possible dans toute la Suisse. Les explications d'Adrian Schmid, responsable du centre de compétence et de coordination de la Confédération et des cantons eHealth Suisse.

Interview : Tanja Aebli

Adrian Schmid, concrètement, quelle est l'utilité du DEP pour les patients ?

Un des grands avantages du DEP, c'est de réunir tous les documents en un seul endroit ; le patient peut donc les consulter tranquillement ou préparer ses questions en vue de son prochain traitement. C'est aussi un instrument important pour la sécurité du patient dans le domaine de la médication.

Les personnes atteintes d'un cancer sont en contact avec un grand nombre de professionnels de la médecine. Dans quelle mesure le DEP les concerne-t-il ?

Le DEP est particulièrement important pour eux, car il permet à toutes les personnes impliquées dans le parcours de soins d'accéder rapidement aux informations. Par ailleurs, avec une maladie comme le cancer, qui a un impact psychologique important, le patient n'a peut-être par l'énergie ou le temps nécessaires pour réunir tous les documents. Le DEP lui évite en outre de toujours devoir répéter la même chose, ce qui peut être un grand soulagement.

Quelles informations trouvera-t-on dans le DEP ?

Tout ce que les médecins, pharmaciens, soignants ou thérapeutes jugent important pour le traitement, par exemple des indications concernant la médication, les allergies, les vaccinations, les rapports du médecin, les résultats des analyses de laboratoire ou les ordonnances.

Comment ouvrir un DEP ?

C'est aux différents prestataires du DEP qu'il incombe de désigner les centres où celui-ci pourra être ouvert : hôpitaux, pharmacies, grands cabinets de groupe, mais aussi offices postaux, etc.

La participation au DEP n'est pas obligatoire pour le secteur ambulatoire, notamment pour les médecins de famille. Ne manque-t-il pas ainsi un acteur clé du parcours de soins ?

Le Parlement a choisi de procéder par étapes : les hôpitaux introduiront le DEP en premier, car la loi les y oblige. Mais pour les patients, il est extrêmement important que tous les acteurs concernés y participent le plus vite possible. À cet égard, ils jouent un rôle clé : s'ils demandent explicitement à leur médecin de famille d'enregistrer leurs documents dans le DEP, les choses vont bouger rapidement dans le secteur ambulatoire. Le numérique est déjà très utilisé par la nouvelle génération de médecins de famille. Le Parlement discute toutefois d'introduire une obligation dans la loi pour le secteur ambulatoire. Il serait cependant préférable que les acteurs concernés y participent parce qu'ils sont convaincus que le DEP est un instrument utile pour les patients et tous ceux qui les traitent.

Qui a accès aux données et quelles mesures garantissent que le DEP ne tombera pas entre de « mauvaises » mains ?

Les exigences prévues par la loi en matière de protection des données sont très élevées. La certification des projets garantit que ces exigences sont respectées. Pour ce qui est des droits d'accès, c'est le patient qui décide à qui il permet de consulter son dossier. Il s'agira toujours de professionnels de la santé dans un contexte de soins ; l'employeur ou les assureurs n'y ont pas accès.

Mes données de santé. Au bon endroit, au bon moment

Le DEP permet aux professionnels de la santé d'accéder rapidement et simplement aux informations clés. Toutes les données importantes concernant le patient sont enregistrées au même endroit et peuvent être consultées partout. La participation au DEP est facultative pour les médecins et les patients ; elle n'est obligatoire que pour les établissements stationnaires comme les hôpitaux et, à partir de 2022, les EMS et les maisons de naissance.

Pour en savoir plus :
- **patientendossier.ch/fr/population/en-bref**

PHOTO : MÀD., GRAPHIQUE : EHEALTH SUISSE

Retrouver la force musculaire perdue

Très affaibli par une chimiothérapie intensive, Tobias Krenger, agriculteur de 35 ans, a rapidement entamé un programme de réadaptation oncologique ambulatoire pour retrouver sa force musculaire. La Ligue contre le cancer s'engage à l'échelle nationale pour garantir la qualité de ces programmes.

Texte : Joëlle Beeler ; photos : Gaëtan Bally

Représentant la quatrième génération aux commandes de l'exploitation agricole, Tobias Krenger gère une ferme du Mittelland bernois avec sa femme Renate depuis cinq ans. Leurs journées sont bien remplies entre l'élevage de vaches allaitantes, les cultures fruitières et la cidrerie, sans oublier leurs deux fillettes pleines de vie. L'agriculteur aime passionnément son travail ; il a toujours voulu faire ce métier. Il y a deux ans encore, son bonheur semblait parfait. Mais tout à coup, il s'est mis à avoir de plus en plus souvent des maux de tête et des vertiges et à ressentir une immense fatigue. Les symptômes s'étant aggravés durant l'été 2018, il s'est rendu chez le médecin. Le diagnostic l'a laissé sans voix : un cancer, plus exactement une leucémie aiguë lymphoïde.
« Je ne m'y attendais pas du tout. Ça a été un choc terrible pour ma famille et pour moi. » Malgré cela, il n'a pas eu l'ombre d'une hésitation : il allait tout faire pour se rétablir. « Mes deux filles n'allaient pas grandir sans père. »

Plutôt à l'étable que dans les bouchons

Tobias Krenger était conscient que le chemin de la guérison serait difficile. Lui qui passait toutes ses journées dehors à effectuer des travaux physiques s'est retrouvé cloué au lit du jour au lendemain. Sa chimiothérapie l'a obligé à passer plus de 100 jours à l'Hôpital de l'Île à Berne sur une période de huit mois, dont plusieurs semaines en chambre d'isolement. Du point de vue médical, le traitement a été un succès, dit-il. « Mon corps a bien réagi à la thérapie ; cela m'a énormément rassuré. »
Le traitement l'a toutefois aussi lourdement éprouvé sur le plan physique : « Je me fatiguais vite et je n'avais pas assez d'énergie pour m'occuper du domaine », se rappelle-t-il. « Au début du traitement, ma femme avait plus de force que moi », poursuit-il avec le sourire. Son oncologue lui a conseillé d'entamer au plus vite un programme de réadaptation oncologique ambulatoire pour se remuscler. Pour cela, Tobias Krenger s'est rendu à l'Hôpital de Thoune. Malheureusement, les trajets l'ont contraint à passer plus de temps dans les embouteillages qu'il ne l'aurait souhaité. « Je préfère définitivement l'étable aux bouchons », avoue-t-il.

Retrouver son équilibre : Tobias Krenger à l'entraînement en salle de musculation.

> *« Avant, je connaissais mon emploi du temps par cœur. Avec la chimiothérapie et les nombreux rendez-vous chez le médecin, j'ai maintenant besoin d'un agenda. »*
>
> ***Tobias Krenger**, atteint d'un lymphome*

En pleine action : Tobias Krenger, agriculteur de 35 ans, s'entraîne sur le rameur dans la salle de musculation du service de physiothérapie de l'Hôpital de Thoune.

Tobias Krenger en consultation avec Barbara Jenny, coordinatrice de la réadaptation oncologique, pour discuter la suite du programme.

Un programme complet et varié

L'Hôpital de Thoune propose un programme de réadaptation oncologique ambulatoire depuis 2011. L'établissement a été l'un des premiers à lancer une telle offre en collaboration avec la clinique bernoise de Montana, l'Institut de médecine complémentaire de l'Université de Berne et la Ligue bernoise contre le cancer. L'oncologue Jean-Marc Lüthi en a été l'un des instigateurs : « La réadaptation oncologique ambulatoire vise à restaurer le bien-être sur le plan physique, psychique et social de manière à ce que le patient puisse organiser sa vie avec un maximum d'autonomie. » Pour J.-M. Lüthi, une prise en charge globale et variée constitue le meilleur moyen pour y parvenir. À l'Hôpital de Thoune, une équipe interdisciplinaire s'occupe de la réadaptation ambulatoire. L'éventail de possibilités est large : physiothérapie, psycho-oncologie, conseils nutritionnels, médecine complémentaire, accompagnement spirituel et yoga, de même que conseil social proposé par la Ligue bernoise contre le cancer.

Tobias Krenger a profité de ce programme interdisciplinaire personnalisé. Dans le cadre d'un premier entretien, il a défini les mesures qui pourraient l'aider avec Barbara Jenny, une des deux coordinatrices de la réadaptation à l'Hôpital de Thoune. Pour retrouver sa force musculaire et son endurance physique, il a choisi la thérapie par le mouvement et l'entraînement. Il développe ses muscles aux appareils de la salle de gymnastique et a rejoint un groupe de marche. Physiquement, il n'a pas encore atteint son objectif, admet-il ; il a encore besoin d'un soutien supplémentaire dans ce domaine. « Mais c'est déjà un début », dit-il.

Une chose après l'autre

L'avantage, à l'Hôpital de Thoune, c'est que le patient peut déjà commencer son programme de réadaptation pendant son traitement médical et l'effectuer en plusieurs étapes. « Dans le cas de Tobias Krenger, qui avait suivi une chimiothérapie intensive, il était judicieux de commencer rapidement », explique Barbara Jenny. « Toutes les personnes touchées par le cancer devraient connaître l'existence de la réadaptation oncologique ambulatoire », poursuit-elle. Lorsqu'elle est prescrite par un médecin, celle-ci est remboursée par l'assurance-maladie de base ou la complémentaire avec la participation usuelle aux coûts.

> *« Au début du traitement, ma femme avait plus de force que moi. »*
>
> *Tobias Krenger, atteint d'un lymphome*

Tobias Krenger a trouvé le programme proposé à Thoune extrêmement varié. « J'ai remarqué qu'il ne fallait pas que je fasse trop de choses à la fois et que je devais sélectionner les offres les unes après les autres. » Prochaine étape : un rendez-vous à la Ligue bernoise contre le cancer pour le conseil social. Par la suite, il aimerait être suivi par un psychologue pour faire un pas de plus. Quand il y réfléchit, il se dit qu'il a trop travaillé avant sa maladie et qu'il n'a pas assez ménagé son corps. « C'est un point sur lequel je veux travailler à long terme », complète-t-il.

Bon pour le corps et pour l'esprit

Dans le cadre du programme de réadaptation, l'agriculteur s'est lancé dans quelque chose de nouveau : le yoga, qu'il a beaucoup apprécié. Mais à la ferme, il n'a pas assez de temps pour en faire. Il a toutefois trouvé autre chose qui lui fait du bien physiquement et moralement à deux pas de chez lui : « En allant promener en forêt avec mon chien, je me détends tout en faisant de l'exercice. »

Il faudra probablement deux à trois ans en tout à Tobias Krenger pour arriver au bout de son traitement contre sa leucémie aiguë lymphoïde. « Grâce, entre autres, à la réadaptation oncologique, j'ai bon espoir de me rétablir bientôt et de retrouver assez de force pour reprendre ma vie d'avant. » ●

Réadaptation oncologique

Carte de l'offre actuelle

La Ligue suisse contre le cancer s'engage pour la qualité de la réadaptation ambulatoire dans toute la Suisse. Elle a créé les bases nécessaires en mandatant une étude nationale. Il s'agit à présent d'élaborer et d'introduire les critères de qualité et de prestations qui devront être appliqués par tous les programmes de réadaptation ambulatoire.
Si vous souhaitez trouver un programme de réadaptation ambulatoire ou stationnaire en Suisse, consultez notre carte sur notre site internet. Elle vous indiquera tous les prestaires en un coup d'œil.

Carte des programmes de réadaptation oncologique :
▸ **liguecancer.ch/readaptation-oncologique**

Cette brochure explique la réadaptation oncologique et les possibilités qu'elle offre aux personnes concernées. Elle facilite la recherche de programmes ambulatoires ou stationnaires qui répondent aux besoins et aux souhaits de chacun.

▸ **bit.ly/brochure-readaptation**

BROCHURE PHOTO : SEDRUN DISENTIS TOURISMUSE/MICHAEL HERDLEIN, CARTE : 2020 GEO-BASIS-DE/BKG, GOOGLE

Tenir tête au cancer en transpirant

Au Bürgerspital de Soleure, un groupe de sport réunit des femmes touchées par un cancer du sein depuis plusieurs années. À travers cet entraînement régulier, elles diminuent le risque de récidive et améliorent leur qualité de vie. La Ligue contre le cancer propose des groupes de sport spécifiques aux patientes et patients dans les différentes régions du pays.

Texte : Joëlle Beeler, photo : Ruben Sprich

Dans la petite salle de gymnastique du Bürgerspital de Soleure, la chanson de Cindy Lauper « Girls just want to have fun » jaillit des haut-parleurs. En rythme, les femmes font un pas en avant en tendant le bras droit devant elles, poing serré, avant de le ramener rapidement en arrière. Si l'ambiance entre elles est bonne, elles ne sont pas venues pour le fun chanté par Cindy Lauper : toutes ont un cancer du sein et sont là pour se faire du bien en bougeant.

« Au sein du groupe, je sais que je ne suis pas seule ; nous nous serrons les coudes », explique Germaine Burri, 52 ans, dont le diagnostic remonte à deux ans et demi. Même si toutes partagent le même destin, elles ne se sentent pas obligées d'en parler. Chacune est libre de faire comme elle veut. Certaines viennent exprès plus tôt pour discuter, d'autres arrivent juste pour l'entraînement, poursuit-elle.

Au niveau des âges, l'écart est considérable : les plus jeunes participantes ont à peine 20 ans, la plus âgée en a 80. Certaines ont terminé leur traitement depuis longtemps, d'autres sont encore en plein dedans. Malgré ces différences, un but commun les unit : tenir tête au cancer en transpirant tous les mardis soir.

Il n'est jamais trop tard pour faire du sport

En Suisse, de nouveaux groupes de sport voient constamment le jour pour différents types de cancer (voir encadré). Le cours proposé à Soleure existe déjà depuis un certain temps. 30 à 40 femmes y participent régulièrement ; dix sont là depuis le début, il y a sept ans. « Je n'aurais jamais imaginé que cette idée susciterait un tel intérêt et que le cours prendrait une telle importance au fil des ans », déclare Franziska Maurer. Médecin-cheffe de la clinique de gynécologie du Bürgerspital, elle a été à l'origine du projet. Pour elle, il était important que le centre du sein propose un entraînement qui fasse monter les pulsations : « Des études montrent que l'activité physique diminue le risque de rechute et de problèmes pendant et après le traitement. Pour le cancer du sein, la pratique régulière d'un sport entraîne une baisse du risque de récidive qui peut aller jusqu'à 50 % suivant le type de carcinome », ajoute la doctoresse. En consultation, elle rencontre des femmes qui n'ont pas fait de sport depuis 60 ans et qui lui demandent si elles doivent vraiment s'y mettre. Franziska Maurer se montre très claire : « Oui. Le sport peut aussi être extrêmement bénéfique dans ce genre de cas. » L'activité physique permet en effet de mieux supporter l'ensemble du traitement contre le cancer du sein. Elle entraîne moins d'interruptions dans la chimiothérapie, renforce le système immunitaire et améliore globalement la qualité de vie. Par ailleurs, dans le cas d'un cancer du sein hormonodépendant, il est important de réduire la graisse corporelle, et un entraînement intensif est idéal pour cela.

> *« Des études montrent que l'activité physique diminue le risque de rechute et de problèmes pendant et après le traitement. »*
>
> ***Franziska Maurer,*** *médecin-cheffe de la clinique de gynécologie du Bürgerspital*

Les poings serrés contre le cancer

L'entraînement proposé à Soleure porte le nom de tae bo. C'est un mélange de boxe et de fitness qui vient des États-Unis. Cette forme d'activité physique a différentes vertus, explique la médecin-cheffe : « Les exercices de coordination ont des effets positifs sur la mémoire et la mobilisation du haut du corps après l'opération donne des résultats réjouissants. »

Ursula Heer, 61 ans, suit le cours depuis cinq ans. L'entraînement est très dur, admet-elle avec un clin d'œil : « Pour moi, c'est un sacré défi. Au début, je pensais que je n'y arriverais jamais. » Aujourd'hui, l'entraînement occupe une place importante dans sa vie. « Le mardi soir a également quelque chose de symbolique pour moi : je me bats contre le cancer avec mes poings », avoue-t-elle. Cette image l'aide mentalement.

Petra Berner, Germaine Burri et Ursula Heer enchaînent les mouvements en rythme sous la direction de la monitrice, Véronique Dal Maso.

La clé du succès

Le succès de ce groupe à travers les ans est lié aux femmes elles-mêmes, qui se serrent les coudes et poursuivent un objectif commun. Mais la monitrice, Véronique Dal Maso, n'est pas étrangère à la motivation des participantes après tant de temps. Petra Berner, qui suit l'entraînement depuis quatre ans environ, le souligne : « Véronique nous stimule avec une belle énergie et une bonne dose d'humour. Elle sait souder le groupe. »

Véronique Dal Maso accueille le compliment avec plaisir, car le groupe d'entraînement lui tient à cœur : « Je suis toujours impressionnée par la motivation des femmes à l'entraînement. Dans leur situation, elles auraient certainement de quoi se plaindre. Mais toutes, sans exception, se montrent très positives et viennent au cours avec beaucoup d'énergie », résume-t-elle.

La musique ralentit. Dans la salle, la température a sensiblement augmenté. De la sueur perle sur le front de Germaine Burri : « Je ne serais pas à l'aise dans un centre de fitness normal où tout le monde a l'air parfait. Ici, c'est différent ; je me sens portée par le groupe et cela m'aide à regarder en avant sans oublier le passé », dit-elle.

Pas besoin de courir un marathon

Bien des personnes touchées par le cancer sont trop faibles pour accomplir un entraînement comme celui qui est proposé à Soleure. Franziska Maurer estime toutefois que toutes les activités physiques peuvent être adaptées individuellement. « Diverses études sur le sport montrent qu'il n'est pas nécessaire de s'entraîner comme une forcenée, mais qu'on peut très bien intégrer le mouvement dans son quotidien en faisant monter les pulsations cinq fois 30 minutes par semaine. On peut par exemple descendre du bus un arrêt avant et finir le trajet à pied ou prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur. » D'après la médecin-cheffe, personne n'a besoin de courir un marathon. « Nous voulons juste montrer aux femmes qu'à travers le sport, elles peuvent faire elles-mêmes quelque chose contre le cancer. » ●

Groupes Activité physique et cancer

De l'aqua gym au yoga

Tous les groupes de sport actuellement en place sont répertoriés sur le site internet de la Ligue contre le cancer. Ils permettent de retrouver confiance en son corps et de tisser des liens avec des personnes qui partagent un vécu similaire (voir texte principal). Il existe des groupes pour différents types de cancer. Quelques-uns proposent des programmes spécifiques tels que gymnastique, marche nordique, entraînement à la pleine conscience, yoga ou aqua gym. Suivant l'état de santé et les limitations, il est important de discuter des disciplines sportives possibles avec le médecin traitant.

▸ **liguecancer.ch/groupesdesport**

Feuille d'information « Activité physique pour les personnes touchées par le cancer » :
▸ **bit.ly/feuille-physique**

Activité physique et prévention

L'activité physique n'est pas seulement importante pour les personnes malades. Selon diverses études, elle a aussi un effet préventif et peut protéger contre le cancer mais aussi contre les maladies cardiovasculaires, le diabète ou les problèmes psychiques.

Feuille d'information « Prévenir le cancer grâce à l'activité physique » :
▸ **bit.ly/feuille-activite**

Séances d'information

Décider soi-même

Les soirées d'information « Décider soi-même – Planification successorale et mandat pour cause d'inaptitude » ont connu un vif succès l'an dernier. Nous vous remercions d'être venus aussi nombreux et d'avoir manifesté un tel intérêt.
En 2020, la Ligue contre le cancer, la Recherche suisse contre le cancer et la banque Cler organiseront à nouveau – si la situation actuelle le permettra – des séances gratuites dans toute la Suisse afin de vous expliquer les divers instruments existants pour transmettre votre patrimoine conformément à vos vœux. Elles vous informeront également sur les dispositions prévues dans le droit de la protection de l'adulte en cas d'incapacité de discernement et les possibilités de prévoyance individuelle. (siw)

▸ liguecancer.ch/successions

« Quand j'appelle, il y a quelqu'un pour m'écouter »

« Notre engagement, nos valeurs »

Quel est le point commun entre un Suisse alémanique dynamique, une Vaudoise déterminée et une Tessinoise réservée ? Le cancer. Les protagonistes du court-métrage réalisé par la Ligue contre le cancer ne sont pas des acteurs, mais des gens ordinaires qui racontent leur histoire – la vie avant la maladie, le choc du diagnostic et les difficultés d'un quotidien marqué par le cancer. Une personne sur trois est touchée par un cancer au cours de sa vie – une épreuve dont on ne peut venir à bout seul. Avec le concours des deux producteurs suisses Ben Leoni et Livia Vonaesch, la Ligue contre le cancer met en évidence le fondement de son engagement : la dimension humaine. La vidéo peut être visionnée sur le site internet ou la chaîne YouTube de la Ligue contre le cancer. (lut)

« À présent, il va falloir te battre », s'est dit Fabienne lorsqu'elle a appris le diagnostic.

Prévention du cancer en Suisse centrale

Des casquettes pour protéger

En Suisse centrale, une action originale est lancée chaque année pour protéger la peau des enfants du soleil : dans le cadre de l'accord de subventions passé en 2007 avec le canton de Zoug, la ligue régionale contre le cancer distribue à des crèches et garderies plusieurs centaines de casquettes avec protection pour la nuque que les bambins peuvent personnaliser. L'ombre et la crème solaire étant aussi importants pour protéger petits et grands, la Ligue informe et conseille les parents, le personnel d'encadrement et les enseignants. Les casquettes sont aussi remises à un millier d'élèves lors du parcours de protection solaire proposé dans les écoles primaires et en collaboration avec le Passeport vacances zougois. (jbe)

Pour en savoir plus :
▸ zentralschweiz.krebsliga.ch/sonnenkappen

Dépliant « Comment protéger mon enfant du soleil », à télécharger ou commander sous :
▸ liguecancer.ch/boutique

PHOTOS : MAD.

Conseils juridiques

Connaissez-vous vos droits ?

Au cours du traitement, les malades et leurs proches sont confrontés à des questions médicales, mais aussi juridiques : « Ma femme doit-elle annoncer le diagnostic à son employeur ? » « Je vis dans un endroit reculé. L'assurance-maladie prend-elle en charge le coût des trajets quotidiens jusqu'au centre de radiothérapie ? » Le site internet de la Ligue suisse contre le cancer aborde les questions juridiques les plus courantes en relation avec le cancer. Plusieurs feuilles d'information gratuites sont également disponibles. (jbe)

▸ **liguecancer.ch/conseiljuridique**

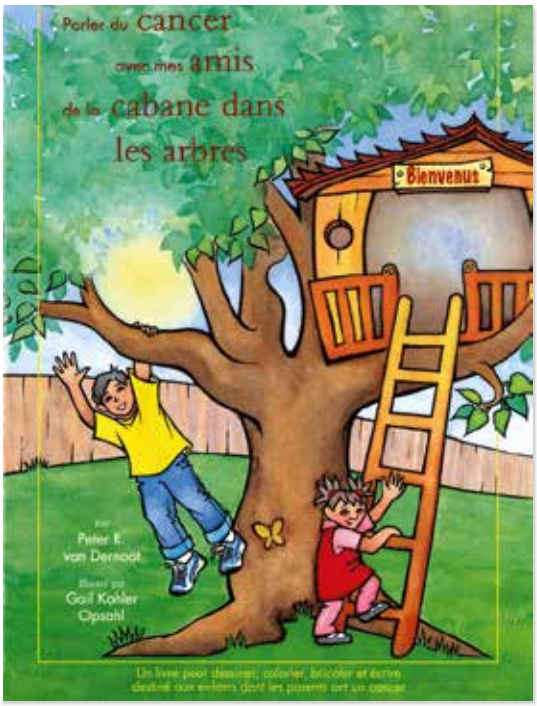
Les ligues cantonales et régionales aident à régler les problèmes juridiques :

▸ **liguecancer.ch/regions**

Lecture

Parler du cancer avec mes amis de la cabane dans les arbres

Voici un livre pour dessiner, colorier, bricoler et écrire destiné aux enfants dont les parents ont un cancer. Lorsqu'un membre de la famille tombe malade d'un cancer, les enfants sont toujours concernés. La brochure a pour objectif d'accompagner les enfants durant cette période et de les aider à gérer cette expérience difficile. Il est souhaitable que l'enfant soit accompagné par une personne adulte de confiance. La brochure peut être utilisée lors de conversations à deux, mais également dans le cadre d'un groupe au sein duquel l'enfant se sent à l'aise. Elle peut être commandée gratuitement à la boutique en ligne de la Ligue contre le cancer. (siw)



▸ **liguecancer.ch/boutique**

La citation

« Contre le cancer, on ne peut pas se battre seul. »

Après avoir vécu plus de 30 ans aux États-Unis, **Peter Brunold** est rentré en Suisse à la suite d'un cancer de l'intestin diagnostiqué au stade avancé. Au terme du traitement qui aura duré deux longues années, il est convaincu qu'il n'aurait pas réussi à surmonter la maladie et à reprendre sa vie de tous les jours sans le soutien de son entourage et de la Ligue contre le cancer.

Feuille d'information pour les patients

Lésions neurologiques consécutives à une chimiothérapie

Pendant et après leur traitement, les personnes atteintes d'un cancer peuvent souffrir de lésions neurologiques (neuropathies) causées par exemple par la chimiothérapie ou les médicaments ciblés. La Ligue contre le cancer a résumé dans une nouvelle feuille d'information gratuite les traitements et les médicaments qui peuvent endommager les nerfs. On y trouve également des conseils sur les questions à poser à l'oncologue avant le traitement et des informations sur les mesures que l'on peut prendre soi-même ainsi que des adresses utiles. (jbe)

Feuille d'information à télécharger gratuitement sous :

▸ **liguecancer.ch/boutique**

PHOTO : MAD., LIVRE COVER: MAD.

Questions aux experts

Cancer et sexualité

Si vous ou votre partenaire avez un cancer, vous savez à quel point la maladie affecte tous les domaines de l'existence. L'incertitude, l'inquiétude, mais aussi les douleurs, la fatigue et les changements physiques pèsent lourd. Dans ce contexte, une question importante pour la relation de couple se trouve souvent reléguée à l'arrière-plan : la sexualité.
Exprimer ses questions et réflexions dans ce domaine, formuler son ressenti face aux changements n'est pas facile, et vous ne trouvez peut-être pas les bons mots au bon moment pour aborder le sujet avec votre médecin.
Avez-vous des questions sur les changements physiques et sur la sexualité ? Avez-vous des hésitations quant à la façon d'aborder votre partenaire à cause de son cancer ? Aimeriez-vous savoir comment refaire une place au désir et à la sensualité dans votre vie ? En mai, les experts de la Ligue contre le cancer répondront à vos questions sur le sujet. (siw)

▸ **forumcancer.ch**

Sondage auprès des donateurs

Merci ♥ Danke ♥ Grazie

Nous sommes extrêmement fiers de pouvoir compter sur des donatrices et donateurs aussi engagés que vous. Vous avez été plus de 4000 à participer à notre sondage l'automne dernier et à prendre le temps de nous faire part de vos commentaires, suggestions et idées. Du fond du cœur, un immense MERCI !
Nous tenions à procéder à une analyse approfondie et à évaluer vos retours en détail. Sur la base de ces résultats, nous allons non seulement poursuivre nos activités usuelles, mais nous nous attacherons aussi à mettre en œuvre vos suggestions à l'avenir.
À noter que la question concernant la mission centrale de la Ligue suisse contre le cancer a fait la quasi-unanimité dans les trois régions linguistiques : pratiquement tout le monde a mentionné la recherche et le soutien aux malades et à leurs proches. Nous voulons et allons donc continuer à mettre l'accent sur ces deux domaines et à les étoffer avec votre soutien, conformément à notre devise : unis contre le cancer ! (siw)

Cap sur l'aventure !

Stand-up paddle sur les lacs suisses

Il y a un an, la vie d'André Hofmann a basculé. Il y a d'abord eu le diagnostic – un cancer de l'intestin –, puis, peu après, la découverte de plusieurs métastases dans le foie. Domicilié dans l'Oberland zurichois, cet homme de 52 ans a trouvé une énergie nouvelle grâce au stand-up paddle. Il souhaite à présent faire découvrir ce sport qui lui apporte tant à d'autres personnes, malades ou bien portantes. De mai à octobre 2020, il propose des sorties pour débutants et avancés sur différents lacs. Celles-ci sont gratuites pour les personnes touchées par le cancer et leurs accompagnants. Le matériel est mis à disposition. (jbe)

Dates et inscriptions sous :
▸ **super-event.ch**

Malgré son cancer, **André Hofmann** souhaite faire découvrir le stand-up paddle à un aussi grand nombre de personnes que possible.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, MAD.

Collectes à bord

easyJet récolte 70 000 francs pour la lutte contre le cancer du sein

En octobre 2019, easyJet organisait des appels aux dons à bord de sa flotte suisse afin de soutenir pour la première fois des associations locales de lutte contre le cancer.
Depuis de nombreuses années easyJet utilise son réseau européen pour défendre des causes caritatives et sensibiliser ses passagers. En 2018, la compagnie rejoignait pour la première fois les rangs de la mobilisation contre le cancer du sein et de la prostate.
Le succès des collectes à bord a encouragé easyJet à aller plus loin en s'associant à des partenaires locaux en Europe, débouchant sur le lancement d'un partenariat avec la Ligue suisse contre le cancer.
La mobilisation et l'enthousiasme des personnels de cabine des bases suisses de Bâle et de Genève ont permis de récolter en deux semaines cette somme qui contribuera à soutenir la recherche et aider les soignants et les malades.
(siw)

Briefing promotionnel des employés d'easyJet à Genève Aéroport.

Mots fléchés

Merci de votre participation !

Vous avez été plus nombreux que jamais à participer au concours proposé en page 22 de notre dernier numéro. Nous découvrons toujours avec plaisir les cartes postales originales qui nous parviennent avec votre réponse accompagnée de mots chaleureux.
Un immense merci, et bien du plaisir avec nos mots fléchés ! (siw)

Agenda

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

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

PHOTOS: MAD.

Bête de l'intérieur		Sur la rose des vents	Il lâcha Rome pour Capri			Ne va pas sans l'ultra	Coutume reli-gieuse	Servante d'Abra-ham		Variante du préfixe in	Charge d'accom-plir une tâche		Vin blanc d'Anda-lousie	Il vit peut-être à Moscou	Film de Spiel-berg	C'est-à-dire	Comme l'eau d'Hen-niez	
Monar-chie (2 mots)									3				Méthode de soins énergé-tiques					
École normale		4	Bouts du banc		13	Com-pagnie aérienne suisse		Les huiles de la flotte			6						Région histo-rique de France	
Refus espagnol	12		Les meilleurs ont une bague		Artiste célèbre					Qui s'ac-corde			Prénom de Phi-lippe (mi-nistre)		Confé-rence interna-tionale	Afrique Équa-toriale	11	
Cons-truite		Acteur néo-zé-landais (Russell)	10					Astro-nome danois † (Tycho)	Magis-trat qui assiste le juge				14					
					Vitesse d'exé-cution		Variété de poire					Spray ou roll-on				Se rend		
Fêtes popu-laires (VD)	Divinité cana-néenne	Chan-teur ita-lien (Al)		Souve-rain des Russes				15	Moment de gloire du guitariste					Délice d'ours				1
					5		Dieu assimilé à Râ					Ville du Japon		Institut d'études euro-péennes		Fin de verbe		
Rivière méan-drant à Berne				Milliam-père			Version française		Rubi-dium		Punaise sans con-sonnes					Désigne le numé-ro d'une œuvre		Ouvrent le spec-tacle
Équidé à longues oreilles		7		Oiseau forestier							Armo-ricains					9		
Source minérale soleu-roise							8	Qui marche sur deux pieds		2					Vitalité, dyna-misme (fam.)			

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Gagnez une coupe en porcelaine « Donate A Plate® » d'une valeur de 49 francs pièce.

Des coupes pour la bonne cause

Nées de la collaboration entre des artistes suisses désireux de s'engager pour la bonne cause et la fabrique de porcelaine de Langenthal, dont la réputation n'est plus à faire, ces coupes originales arborent de superbes motifs. Pour chaque pièce vendue, 15 francs sont versés à la Ligue suisse contre le cancer en signe de solidarité avec les femmes touchées par le cancer du sein.

À vous de jouer ! Nous mettons en jeu cinq de ces coupes très recherchées (diamètre : 29 cm), d'une valeur de 49 francs pièce.

▸ **donateaplate.ch**

Participation

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

Dernier délai d'envoi : le 22 mai 2020. Bonne chance !

Les gagnantes et gagnants de l'édition de janvier 2020, solution : Guerison

Werner Dinkel, 8302 Kloten – **Fritz Gerber,** 3532 Zäziwil – **Nathalie Martinet,** 1912 Dugny/Leytron – **Silvia Walti,** 8125 Zollikerberg – **Peter Zwygart,** 3063 Ittingen

Impressum Éditrice : Ligue contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9 – Rédactrice en chef : Flavia Nicolai (fln) – Rédacteurs : Tanja Aebli (taa), Joëlle Beeler (jbe), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw), Evelyne Zemp (evz) – Photos : Gaëtan Bally – Concept rédactionnel et graphique : Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter – Mise en page : Oliver Blank – Impression : Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Tirage 130 000 ex. – Édition : 2/20, mai 2020, paraît quatre fois par année, la prochaine édition d'« aspect » paraîtra au mois de juillet 2020 – Banque Cler : partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la Poste, nous prélevons la modique somme de 5 francs sur vos dons, une fois par an, à titre d'abonnement. Merci de votre compréhension.

WWW.RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Après un séjour aux Etats-Unis, Fabienne Maradan regagne la Suisse en 1991 avec son mari et leur fille. Enceinte d'un second enfant, on lui diagnostique une leucémie myéloïde aiguë.

Propos recueillis par Simone Widler

Fabienne Maradan travaille aujourd'hui à la Ligue fribourgeoise contre le cancer: « Je peux offrir aux gens une écoute attentive et empathique, car je sais ce qu'ils sont en train de vivre. »

1 Les examens médicaux ont conclu qu'il fallait mettre un terme à ma grossesse. C'était extrêmement dur. J'avais l'impression que c'était « un détail gênant » à régler avant de passer aux choses sérieuses, j'étais dévastée !

2 Avec une leucémie myéloïde aiguë, on doit démarrer le traitement immédiatement. J'ai enduré trois cycles de chimiothérapie suivis d'un quatrième en prévision d'une greffe de moelle. Un de mes frères était compatible, quelle chance phénoménale !

3 Être toujours là est un privilège. Je vis ma vie, je suis heureuse, et oui, j'aurais aimé avoir d'autres enfants, mais voilà. J'ai la chance (encore une ☺) d'avoir deux super petits-fils, je me rattrape avec eux, la vie est belle !

4 Ce cancer fait partie de ma vie, mais je n'en parle jamais comme si c'était *mon* cancer. Je ne l'ai pas voulu, il n'est pas à moi. Il reste un « étranger » qui s'est imposé puis, heureusement, est reparti.

5 Quand le médecin a annoncé la maladie, j'étais avec mon mari. Notre fille, 20 mois, jouait par terre. J'ai eu l'impression de sortir de mon corps et d'assister à ce qui se passait, tant le choc était énorme. J'ai eu très peur pour ma fille que ce cancer puisse être héréditaire, mais ce n'était pas le cas.

6 Après l'annonce du diagnostic, le médecin nous a donné beaucoup d'informations. Accessoirement, il a mentionné l'existence de la Ligue contre le cancer. Sous le choc et noyée sous le flux de ses paroles, je n'ai rien retenu. Je regrette que l'on ne m'ait pas rappelé, par la suite, que la Ligue contre le cancer offre de l'aide.

7 Ma fille venait à l'hôpital tous les jours (j'étais soignée à Bâle). Durant une courte période elle n'a pu venir et là, je n'ai plus supporté les traitements. Quand elle est réapparue à la porte de ma chambre, ma journée était sauvée, j'étais mieux ! Ma fille m'a portée, probablement sauvée.

8 Beaucoup de gens ont fait le déplacement pour venir me voir, dont deux amies qui venaient après leur journée de travail. On passait un chouette moment et on rigolait. Quand j'étais dans la bulle en plastique pour la greffe, elles l'appelaient « l'aquarium », c'était drôle.

9 Sûre de m'en sortir, ces huit mois à l'hôpital étaient pour moi une épreuve que j'avais très envie de remporter. Presque 30 ans se sont écoulés depuis lors, on peut dire que le défi a été relevé.

PHOTO: MAD.

ligue contre le cancer
Le cancer se fiche de savoir qui tu es. Mais nous, non.
C'est pourquoi nous aidons les personnes atteintes et leurs proches à vivre avec le cancer: nous les informons, soutenons et accompagnons.
Aide-nous à aider.
En savoir plus: liguecancer.ch
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO