ligue contre le cancer

aspect

Octobre 2020

CANCER ET FAMILLE

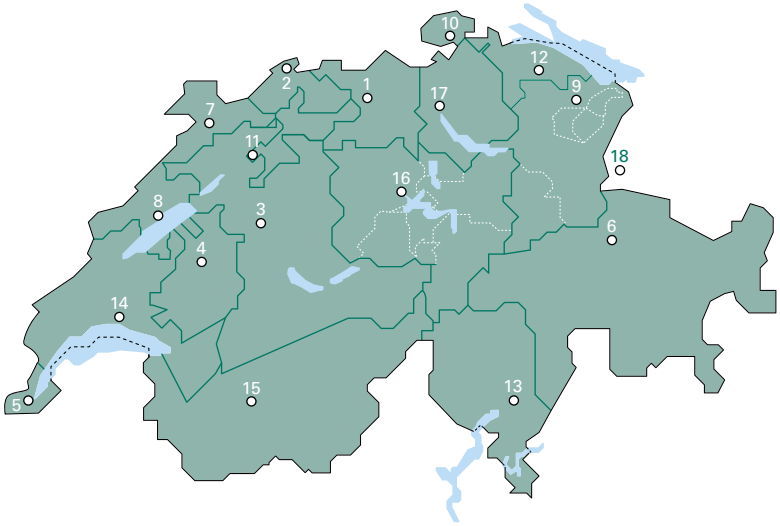
Des liens précieux dans les moments difficiles

CONSEIL DES PATIENTS
La Ligue contre le cancer donne une voix aux personnes touchées

RECHERCHE
Faire échec aux métastases

CORONAVIRUS
Pas de retour à la normale

La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C012018
imprimé en suisse
myclimate neutral Imprimé myclimate.org/01-20-949981

Votre don en bonnes mains.

Ce que nous pouvons faire ensemble

Chère lectrice, cher lecteur,

« Qu'est-ce que cela fait d'être confrontée quotidiennement au cancer ? », m'a demandé une amie alors que nous prenions un verre après le travail. J'ai posé ma boisson et réfléchi. Cela fait maintenant une année que je dirige la Ligue contre le cancer, et ces 365 jours m'ont profondément marquée. Les questions qui se posent avec le cancer sont d'ordre existentiel ; elles concernent l'avenir, l'espoir, mais aussi nos peurs.

La discussion avec mon amie a duré toute la soirée. Je vous la résume brièvement : mon travail me montre jour après jour combien il est important d'apporter aux personnes touchées l'aide dont elles ont besoin au moment où elles en ont besoin. Pour l'une, ce sera un renseignement sur une assurance sociale, pour l'autre, un conseil pour gérer les effets secondaires du traitement ou la peur. Du contact unique à l'accompagnement sur plusieurs années, les personnes exceptionnelles avec lesquelles je collabore depuis douze mois assurent un soutien aux malades et à leurs proches dans toutes les situations. Mais leur engagement va encore beaucoup plus loin ; il s'étend à la prévention, l'assurance-qualité et la recherche, pour que de nouveaux traitements efficaces puissent être mis en place.

Ce qui m'a particulièrement plu durant cette première année intensive, ce sont les rencontres avec les malades. Cela me touche de les voir reconquérir leur existence pas à pas et, devenus plus mûrs et plus forts, en épauler d'autres dans cette « deuxième » vie, que ce soit au sein du Conseil des patients mis en place par la Ligue il y a deux ans et demi ou à travers une collecte de fonds comme celle que Rahel Binkert a lancée il y a peu (voir p. 12).

J'ai aussi été touchée par les nombreuses actions sportives en faveur de la Ligue – les tournois de golf organisés par Ladies for Ladies ou le défi de Dimitri Egger, qui nage, court et pédale pour une bonne cause (voir p. 6). À la Ligue, ce magnifique élan nous conforte tous dans l'idée que, ensemble, nous pouvons faire beaucoup pour les malades et leurs proches. Merci à vous, qui nous aidez à aider !

Cordialement,

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

Sommaire

Kaléidoscope 4
Vivre avec et après un cancer : une nouvelle page internet pour s'informer.

À la une 6
Un défi un peu fou : un Ironman dans chaque canton pour récolter des fonds.

Questions-réponses 7
Questions adressées aux conseillères de la Ligne InfoCancer.

Rencontre 8
Un projet couronné de succès : le Conseil des patients ne cesse de grandir.

Recherche 10
Un projet de recherche soutenu par la Ligue contre le cancer vise à empêcher la formation de métastases.

Vivre avec le cancer 12
Quand le cancer touche un parent : en parler ouvertement aux enfants.

Éclairage 16
Coronavirus : des risques encore bien présents pour les personnes atteintes d'un cancer.

Interview 18
La conseillère nationale Doris Fiala s'engage en faveur des directives anticipées et autres documents de prévoyance.

En bref 20
60 ans au service des malades : les ligues cantonales argovienne, schaffhousoise et vaudoise fêtent leur anniversaire.

Jeu 22
Gagnez un des trois assortiments Lubex anti-âge en jeu.

En tête-à-tête 23
À l'assaut d'un 4000 : une formidable aventure sous le signe de la solidarité après un cancer.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Vivre avec et après un cancer

À quoi ressemble la vie après un cancer ?

Sarah Stoll (à gauche), de la Ligue de Suisse orientale, en consultation avec une cancer survivor.

Cancer du sein ou de la prostate, leucémie, lymphome : chacun, chacune gère la maladie à sa façon. Si les personnes touchées sont considérées comme guéries après le traitement, elles ne se sentent pourtant pas pleinement rétablies. Elles souffrent par exemple d'une fatigue extrême ou font face à des changements physiques. Une nouvelle page internet de la Ligue contre le cancer les informe sur les effets secondaires possibles, les séquelles et les mesures qui peuvent améliorer leur qualité de vie ; elle facilite en outre l'accès à la consultation spécialisée cancer survivorship proposée par les ligues argovienne, thurgovienne, zurichoise et de Suisse orientale. (jbe)

▸ **krebsliga.ch/mit-nach-krebs (en allemand)**

La citation

« C'est une bonne chose que la Ligue contre le cancer existe. Il est essentiel de pouvoir s'appuyer sur une interlocutrice compétente en dehors de l'hôpital. »

Claude Cueni
Écrivain, atteint d'une leucémie en 2009.

Mois d'information sur le cancer du sein

Les ligues cantonales et régionales contre le cancer en action

En octobre, le cancer du sein et la solidarité avec les personnes concernées et leurs proches seront une nouvelle fois au centre de l'attention. Chaque année en Suisse, on dénombre quelque 6200 nouveaux cas de cancer du sein chez la femme et environ 50 chez l'homme. Le carcinome mammaire est ainsi le cancer le plus fréquent dans la population féminine. Si le risque augmente nettement après 50 ans, les femmes plus jeunes ne sont pas épargnées : 20 % des patientes n'ont pas atteint la cinquantaine au moment du diagnostic. Lorsque le cancer du sein est décelé à un stade précoce, le traitement est souvent moins lourd et les chances de survie sont plus élevées. Tout au long du mois d'octobre, les ligues cantonales et régionales contre le cancer organiseront différentes manifestations pour informer et conseiller malades et proches. Des actions de solidarité seront également orchestrées dans plusieurs cantons afin d'attirer l'attention sur la thématique et sensibiliser le public. Le calendrier complet est disponible sur notre page internet. (lut)

▸ **liguecancer.ch/cancerdusein**

PHOTOS : MAD.

Le bus de l'alimentation de la Ligue contre le cancer

What's on your plate ? Just balance it !

Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et pauvre en aliments d'origine animale, peut réduire le risque de différents types de cancers. Le bus de l'alimentation de la Ligue contre le cancer propose des aides concrètes pour mettre en œuvre cette recommandation : des conseils pratiques et des astuces futées pour une alimentation saine et savoureuse, sans oublier des dégustations sur place.
En tant qu'organisation, entreprise ou commune, vous pouvez louer le bus de l'alimentation pour l'une de vos manifestations et sensibiliser le public à une alimentation saine et équilibrée en présentant le sujet sous un angle passionnant et ludique. (lut)

▸ liguecancer.ch/bus-de-lalimentation

Feuille d'information pour les patients

Spiritualité comme ressource

De nombreuses personnes ont besoin de spiritualité. Elles ressentent un désir de sens, de plénitude, de paix intérieure et de lien. De nos jours, la spiritualité revêt une importance croissante. Comment peut-elle devenir une ressource personnelle en période de maladie, de crise ou de deuil ? Réponses dans une feuille d'information. (jbe)

Feuille d'information « La spiritualité comme ressource en période de maladie, de crise ou de deuil », à télécharger gratuitement sous :
▸ liguecancer.ch/boutique
▸ liguecancer.ch/spiritualite

Cours gratuit

Bien-être et auto-compassion grâce à la pleine conscience

On sait aujourd'hui grâce à la science qu'un entraînement régulier à la pleine conscience et à la compassion peut aider à mieux gérer la maladie et le stress qu'elle engendre et accroître le bien-être. En collaboration avec la Ligue bernoise contre le rhumatisme, la Ligue bernoise contre le cancer propose un atelier gratuit axé sur la pleine conscience et la bienveillance envers soi. Les participants apprécient les échanges entre personnes touchées par diverses maladies et proches. Aucune connaissance préalable n'est requise. Le cours a lieu tous les mercredis à Berne de 14 à 15 heures. En raison de la situation sanitaire actuelle, il est indispensable de s'inscrire. (lut)

▸ bern.krebsliga.ch/achtsamkeit (en allemand)

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MÀD.

Un tour de Suisse au profit de la Ligue contre le cancer

Il nage, pédale et court : ces deux dernières années, Dimitri Egger, 31 ans, a effectué un Ironman dans chaque canton. Ce qui l'a poussé à relever ce pari complètement fou ? Découvrir la Suisse sous tous les angles et se donner à fond pour une bonne cause.

Texte : Tanja Aebli

Si Dimitri Egger se montre intransigeant sur la distance exacte à parcourir dans le cadre d'un Ironman, il fait preuve de souplesse au moment d'aborder les 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied. « J'aime démarrer tranquillement. Dans ce projet, ce n'est pas le chrono qui m'intéresse ; j'ai juste envie de faire quelque chose de cool et d'avoir du plaisir », déclare le Lausannois, qui organise des événements sportifs. Ce qui compte pour lui, ce sont les rencontres et les impressions. Il prend le temps de manger et de recouvrer des forces pour affronter chaque étape de son tour de Suisse. Chacune lui prend en moyenne 17 heures – un défi inabordable pour une personne non entraînée, mais même un athlète aguerri comme lui apprécie la compagnie et les encouragements sur le parcours.

Transpirer pour la bonne cause

Mais qu'est-ce qui pousse le jeune Romand à se jeter dans une eau glacée de bon matin et à sillonner des cantons entiers à pied et à vélo ? « Je voulais faire quelque chose de nouveau, de différent », explique-t-il. Son besoin viscéral de bouger et sa soif de découverte lui ont donné l'idée de l'Ironman pour explorer son pays. Personne avant lui n'avait réalisé de triathlon longue distance dans chaque canton. Mais Dimitri avait également envie de faire quelque chose d'utile. S'il a associé les différentes étapes de son périple à une collecte au profit de la Ligue contre le cancer, c'est à cause d'une expérience personnelle : son père a été emporté par un cancer il y a trois ans. Un événement qui l'a marqué et poussé à créer l'association Cause toujours ! L'Ironman et la collecte en faveur de la Ligue, qui a rapporté plus de 10 000 francs, constituent le premier projet de la jeune association ; d'autres actions alliant sport et action caritative sont prévues.

Aucune colline n'est trop haute, aucune eau trop froide lorsqu'il s'agit de faire du sport pour la Ligue contre le cancer : Dimitri Egger lors de son tour de Suisse.

L'essentiel, c'est de bouger !

Le Dimitriathlon – c'est le nom qu'il a donné malicieusement à son tour de Suisse – est aussi un moyen de sensibiliser le public au cancer. « On peut diminuer son risque de cancer avec des mesures relativement simples : faire de l'exercice, se nourrir sainement et ne pas fumer. » Pas besoin de se lancer dans un Ironman : « Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur est un très bon début », dit-il avec un clin d'œil. ●

▸ causetoujours.ch

PHOTO : LUCAS VUITEL

Voyager pendant une chimiothérapie : les points à clarifier avant de partir

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, soit environ 24 par jour.

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

1 « Atteinte d'un cancer du sein, ma femme suit actuellement une chimiothérapie. Nous aimons voyager et je pense qu'un changement d'air lui ferait du bien. Est-ce possible pendant son traitement ? »

En principe oui, mais cela dépend de son état actuel et du type de traitement. Il est préférable de ne pas partir en voyage tout de suite après le premier cycle de chimiothérapie. Mieux vaut attendre de voir comment le traitement et les éventuels effets secondaires sont supportés. En général, il y a des périodes où la personne se sent mieux. Discutez de vos projets avec l'oncologue. Vous pourrez ainsi prévoir les complications possibles et les mesures à prendre par rapport à la thérapie. Par ailleurs, il convient de tirer au clair la question des assurances. Une personne salariée en congé maladie ne peut pas partir sans autres en vacances. Discutez-en assez tôt avec le médecin et l'employeur ; un certificat médical attestant que votre femme peut partir en vacances sera éventuellement nécessaire. Nous vous souhaitons de belles vacances. N'oubliez pas de vous protéger du soleil !

▸ **liguecancer.ch/chimiotherapie**
▸ **liguecancer.ch/regions**

2 « Mon médecin m'a conseillé d'effectuer un bilan dentaire avant mon traitement contre le cancer. Est-ce vraiment nécessaire ? »

Quand on reçoit un diagnostic de cancer, on pense rarement à consulter un dentiste. Or, le traitement peut avoir des effets négatifs sur la bouche et les dents, ce qui peut entraîner des frais de dentiste élevés. Un bilan dentaire permet de documenter l'état de votre dentition. L'assurance maladie obligatoire ne remboursera en effet les problèmes dentaires survenus durant le traitement contre le cancer que si vous pouvez démontrer qu'ils sont dus à celui-ci. Abordez la question avec votre oncologue pour savoir dans quelle mesure le traitement risque de provoquer des problèmes dentaires dans votre cas.

Informations sur les problèmes dentaires en langage facile à lire :
▸ **bit.ly/fiches-dinformation**

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

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.

La Ligue contre le cancer donne une voix aux malades et aux proches

Depuis sa création il y a deux ans et demi, le Conseil des patients n'a cessé de croître. Au sein de cet organe, des malades et des proches issus des trois régions linguistiques font part de leurs expériences et contribuent à l'optimisation des offres de la Ligue contre le cancer.

Texte : Joëlle Beeler

Qu'attendent les malades d'une nouvelle brochure ? De quels conseils ont-ils besoin ? Quels sont les contenus qui leur parlent ?

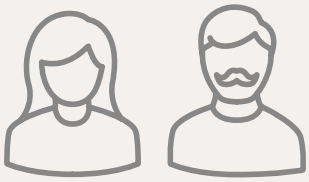
L'expérience des patients et des proches en fait des experts dont les idées et les avis sont extrêmement précieux. Pour profiter de ce savoir, la Ligue contre le cancer a lancé son Conseil des patients en 2018. Selon la responsable, Isabelle Hertel, celui-ci suscite un vif intérêt (voir graphique). « Le besoin de s'impliquer, d'apporter son point de vue, de partager ses expériences et d'échanger avec d'autres a été très important dès le départ », se rappelle-t-elle. Les participants apprécient de pouvoir décider de la forme et de l'étendue de leur engagement. Beaucoup répondent à des sondages électroniques sur des thèmes en lien avec le cancer ou sur de nouvelles offres. Certains relisent les brochures remaniées avant qu'elles ne partent à l'impression ou se mettent à disposition pour des interviews.

Lorsque le Conseil des patients a été créé il y a deux ans et demi, les sondages constituaient l'activité principale. Aujourd'hui, les malades et leurs proches sont de plus en plus associés au développement de nouvelles offres ou à la planification et à la réalisation d'événements. Par ailleurs, des portraits de membres ont déjà été publiés dans le magazine Aspect, par exemple. « Il nous tient aussi à cœur d'encourager les échanges personnels entre malades et proches, par exemple à travers des rencontres. En collaboration avec les ligues cantonales et régionales contre le cancer, nous avons commencé à mettre les personnes intéressées en réseau », explique Isabelle Hertel. C'est là un élément que la Ligue contre le cancer souhaite développer à l'avenir : stimuler les échanges entre personnes touchées et les rendre plus faciles.

Isabelle Hertel a participé à l'aventure dès le départ. Aujourd'hui encore, elle est impressionnée par les gens, leur histoire, leur engagement : « Je suis particulièrement heureuse lorsque nous arrivons à mettre des personnes en contact et qu'elles nous disent à quel point ces échanges leur ont fait du bien ! » ●

Le Conseil des patients de la Ligue contre le cancer

241 membres

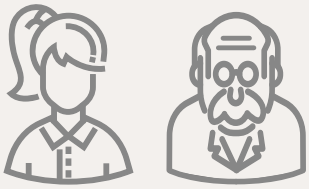


201 **40**

201 femmes et 40 hommes.

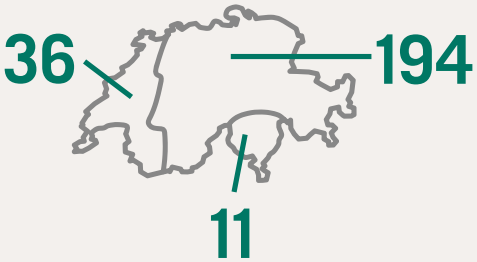
194 **47**

194 personnes touchées et 47 proches font partie du Conseil.



21 **85**

La fourchette des âges va de 21 à 85 ans.



Les trois régions linguistiques sont représentées au sein du Conseil des patients, avec 194 membres alémaniques, 36 Romands et 11 Tessinois.

État au 1e septembre 2020

Informations sur le Conseil des patients :
▸ **liguecancer.ch/conseil-des-patients**

Inscription au Conseil des patients :
▸ **liguecancer.ch/inscription**

GRAPHIQUE : MAD.

Paroles de membres : quatre portraits

« Il y a un peu plus de deux ans, j'ai appris que j'avais un cancer du testicule. J'ai alors passé des heures sur Internet à rechercher les causes possibles et à m'informer sur le déroulement du traitement et les chances de guérison. J'ai littéralement été noyé sous les informations émanant de diverses autorités ou les journaux rédigés par des personnes touchées. Je me suis demandé : qu'est-ce qui me fait du bien à présent ? Qu'est-ce qui me fait peur ? Qu'est-ce qui va se passer ? Il y a une année, les responsables du Conseil des patients de la Ligue contre le cancer m'ont écrit. Ma décision a vite été prise : je voulais participer, aider. Jusqu'ici, j'ai pu donner mon avis dans le cadre de plusieurs projets et apporter mon soutien dans des questions techniques concernant la page internet. C'est gratifiant. À l'avenir, je souhaite des échanges plus actifs au sein du Conseil des patients. Aujourd'hui encore, j'ai des questions en suspens et des points de vue que je souhaite partager. »

Marcel Hähni (1970)
Membre depuis 2019, canton de Zurich

« Je parle très ouvertement de mon cancer du sein. Je discute volontiers avec des personnes qui partagent le même état d'esprit et j'adopte cette même attitude avec mes enfants. J'ai entendu parler du Conseil des patients il y a un an lors d'une rencontre autour du cancer, et je me suis tout de suite inscrite. J'aimerais avant tout redonner un peu de ce que j'ai reçu, car je suis infiniment reconnaissante de l'aide dont j'ai bénéficié durant ma maladie. La Ligue bernoise contre le cancer nous a très bien soutenus, ma famille et moi, je ne l'oublierai jamais. MERCI ! »

Beatrice Bachmann (1982)
Membre depuis 2019, canton de Berne

« Adhérer au Conseil des patients, c'est me permettre d'être une actrice engagée en alliant à la fois mon expérience professionnelle dans les soins à celle de mon vécu de patiente touchée par la maladie. C'est comprendre les enjeux des uns et les besoins des autres et en toute modestie à mon échelle cibler les défis et les bénéfices à tirer de programmes tel celui par exemple de la réadaptation oncologique dont le développement est un atout de taille pour accompagner cette étape de vie. Confronter l'expérience d'autres patients, proches aidants et acteurs actifs de santé offre une palette riche d'expériences et de volonté à être tous les maillons forts d'un Conseil efficace et représentatif ! »

Geneviève Roder (1961)
Membre depuis 2018, canton de Fribourg

« Il y a deux ans et demi, lors de la rencontre de printemps organisée par la Ligue zurichoise contre le cancer pour réunir des cancer survivors, j'ai entendu parler du Conseil des patients pour la première fois. Pour moi, participer à ce Conseil fait sens. Atteint à quatre reprises d'une tumeur cérébrale, je peux partager mes expériences pour inciter d'autres personnes à trouver leur propre voie pour affronter la maladie. J'ai par exemple été lecteur-test pour un manuel, et ma façon de voir les choses en tant que patient a été intégrée dans ce produit. C'est ce qui rend le Conseil des patients passionnant pour moi. À l'avenir, j'aimerais que le Conseil des patients développe de nouvelles possibilités de participation. Je lui souhaite un immense succès ! »

Danijel Valčić (1975)
Membre depuis 2018, canton de Zoug

PHOTOS : GAËTAN BALLY, URS REY, MÄD.

Faire échec aux métastases

Lorsqu'une tumeur s'est propagée à d'autres parties du corps, les chances de guérison chutent brutalement. À Bâle, des chercheurs explorent une nouvelle technique pour combattre les métastases dans le cadre d'un projet soutenu par la Ligue suisse contre le cancer. Leurs découvertes suscitent l'espoir.

Texte : Tanja Aebli, photos : Thomas Oerli

Selon l'OMS, près de 90 % des décès liés au cancer sont dus à l'apparition de métastases. Malgré les immenses progrès réalisés dans le traitement des tumeurs primaires, ce chiffre n'a pas baissé ces dernières décennies. Nicola Aceto, professeur au Département de biomédecine de l'Université et de l'Hôpital universitaire de Bâle, avance une explication : « On dispose aujourd'hui de méthodes prometteuses contre la tumeur primaire. Le traitement des métastases, lui, est beaucoup plus complexe. Dans ce domaine, nous n'en sommes encore qu'au tout début. »

À quel moment les cellules cancéreuses acquièrent-elles la faculté de former des métastases ? Quelles caractéristiques présentent-elles du point de vue moléculaire ? Pendant longtemps, ces questions sont restées sans réponse. Pour le chercheur, que la Ligue suisse contre le cancer soutient pour la troisième fois consécutive, une chose est claire : « Le développement de nouvelles thérapies ciblées passe par une connaissance beaucoup plus précise du processus de métastatisation. »

Des amas cellulaires dangereux

L'équipe de Nicola Aceto a enregistré de premiers succès fort remarqués. En analysant des cellules cancéreuses dans le sang de patientes atteintes d'un cancer du sein, elle a découvert que les cellules tumorales circulantes (CTC) peuvent former des amas réunissant jusqu'à 50 cellules, les clusters. Or, il semblerait que ces clusters développent des métastases beaucoup plus facilement que les cellules cancéreuses isolées. « La formation de clusters entraîne des changements au niveau de la cellule. Les clusters de CTC présentent certaines caractéristiques des cellules souches embryonnaires, par exemple la capacité de croître de façon incontrôlée », explique Nicola Aceto. Conséquence de cette transformation : une issue fatale dans la plupart des cas.

Si la formation de clusters de CTC soulève encore de nombreuses questions, les découvertes réalisées montrent des points d'attaque possibles contre les métastases. Les chercheurs bâlois poursuivent une approche inédite : au lieu de chercher des substances actives qui détruisent les cellules cancéreuses, ils essaient d'identifier des médicaments qui pourraient neutraliser ces amas cellulaires et enrayer ainsi le processus de métastatisation.

Grâce à une nouvelle technique permettant d'isoler avec une extrême précision les CTC des milliards de cellules sanguines saines, ils peuvent vérifier leurs hypothèses de travail directement dans le sang des patients. À l'avenir, ils entendent réaliser des tests pharmacologiques avec diverses substances actives afin de définir le meilleur traitement pour chaque patient selon une approche personnalisée. D'ici là, toutefois, il reste un certain nombre de points à tirer au clair : comment les clusters de CTC se détachent-ils de la tumeur ? Comment communiquent-ils avec les autres globules sanguins ?

Des robots ultra-perfectionnés : une fois isolées, les cellules cancéreuses sont déposées dans des tubes de prélèvement.

Un objectif ambitieux : Nicola Aceto, qui dirige le groupe « Cancer Metastasis » au Département de biomédecine à Bâle, entend trouver des médicaments qui empêchent la formation de métastases.

De nouvelles voies dans le traitement du cancer

Nicola Aceto en est convaincu : ces nouvelles techniques seront le point de départ de toute une série de projets prometteurs : « L'analyse des cellules tumorales circulantes et le prélèvement sanguins pour identifier les CTC représentent des étapes importantes vers une médecine personnalisée. Cette approche sur mesure pourrait aussi être appliquée pour combattre les métastases. »
Même s'il reste encore bien du chemin à parcourir jusqu'à ce que ces biopsies liquides révèlent toute leur utilité dans le traitement des personnes atteintes d'un cancer, Nicola Aceto et son équipe ont jeté les bases de nouvelles approches thérapeutiques. Le jeune responsable du groupe de recherche « Cancer Metastasis » est déjà en train de réfléchir aux prochaines étapes. « Ma femme m'a fait remarquer récemment qu'en pensée, j'étais déjà plongé dans mon prochain projet, même bien après avoir quitté le laboratoire. Peut-être ce type de recherche n'est-il possible que lorsqu'il devient une sorte d'obsession », dit-il avec un sourire amusé. ●

Vous vous intéressez aux projets de recherche de la Ligue contre le cancer ? Regardez par-dessus l'épaule des chercheurs :
▸ **liguecancer.ch/regarder-par-dessus**

Comment ça marche ?

Formation de métastases

Normalement, les cellules ont une place fixe dans l'organisme. Une cellule hépatique reste dans le foie et ne migre pas dans un autre organe ; de même, on ne trouve pas de cellules pulmonaires dans les os ou de cellules de l'intestin dans le cerveau. Les cellules cancéreuses qui se détachent des tumeurs s'affranchissent de ces barrières ; elles infiltrent le tissu environnant et s'y disséminent, passent dans les vaisseaux sanguins ou lymphatiques et vont coloniser d'autres tissus où elles s'installent, se multiplient et forment des foyers cancéreux secondaires : les métastases. Les métastases peuvent survenir à différents stades de la maladie. Tantôt elles sont présentes au moment du diagnostic initial, tantôt elles apparaissent en cours de traitement ou quelque temps après l'élimination de la tumeur d'origine.

La Ligue contre le cancer soutient et redonne courage

Ébranlée par un cancer du sein après la naissance de son deuxième enfant, Rahel Binkert a réussi à reprendre le dessus avec l'aide de sa famille, de ses amis et de la Ligue contre le cancer. Pour témoigner sa gratitude, la jeune femme, qui vit et travaille à Zurich, a lancé une collecte en ligne sur la plateforme Participate.

Texte : Joëlle Beeler; photos : Gaëtan Bally

Pour ses 40 ans, Rahel Binkert ne voulait pas de cadeaux. Après avoir découvert la plateforme de dons numérique Participate sur le site internet de la Ligue contre le cancer, elle a lancé sa propre collecte et invité ses amis à faire un don au lieu de lui offrir quelque chose. « Pour moi, c'était un geste essentiel. Il y a tant de choses que nous ne savons pas encore sur le cancer. La recherche doit aller de l'avant – d'où l'importance des dons. » En un temps record, elle a réuni 3800 francs grâce à son action « Be nice ».

Ce projet est né à la suite du cancer qui l'a frappée durant l'été 2016. Giulietta, sa cadette, avait à peine quelques mois. « J'avais déjà senti la petite boule près de l'aisselle avant la grossesse. Mais ça ne ressemblait pas à une tumeur, plutôt à un kyste. » C'est seulement lorsqu'elle a voulu sevrer sa fille que ce nodule l'a dérangée. Elle a voulu en avoir le cœur net, d'autant plus que sa mère et une cousine avaient eu un cancer du sein. « Je refusais d'admettre cette possibilité », se rappelle-t-elle. « On se persuade jusqu'au bout que quelque chose d'aussi effroyable ne peut pas nous arriver. »

Le diagnostic ne laissait pourtant aucune place au doute, et la jeune femme a tout de suite été opérée pour enlever la tumeur. Elle a été soulagée d'en être débarrassée aussi vite. « Mais j'ai été submergée par un torrent d'émotions », dit-elle. « J'étais paralysée par la peur. Je me suis dit : maintenant, tout est fini. » Pour gérer cette peur, puis le traitement, elle s'est adressée à une psycho-oncologue qui, deux fois par semaine, lui a apporté un soutien psychologique et des conseils pratiques – par exemple un exercice de méditation pour retrouver le sommeil.

Les petits plats des voisins

Au début de sa chimiothérapie, Rahel a essayé de tout faire comme avant : « Rien ne devait changer pour les enfants. » Elle a continué à travailler, fait du sport. La natation, surtout, a eu des effets bénéfiques : « Le sentiment d'être en apesanteur, les mouvements rythmés qui n'entraînaient aucune douleur et le fait de plonger et d'oublier le reste m'ont fait un bien fou. » Mais avec le temps, les forces lui ont manqué et elle a dû se rabattre sur les promenades, car après le deuxième cycle de chimiothérapie, elle a de moins en moins bien supporté le traitement. Elle a perdu le goût et l'appétit, et elle s'est rendu compte qu'elle n'avait souvent plus l'énergie nécessaire pour s'occuper des tâches familiales. Son partenaire, Beda Wermelinger, a continué à travailler au début, puis il s'est de plus en plus concentré sur sa famille. La sœur jumelle de Rahel, Anja, a souvent pris la petite Giulietta chez elle, tandis qu'Alessio, 5 ans, jouait chez des voisins ou à la garderie. Tous les vendredis, la mère de Rahel venait préparer du poisson chez eux et plusieurs familles du voisinage ont proposé leur soutien. « La semaine qui suivait la chimiothérapie, les voisins nous apportaient toujours à tour de rôle un repas chaud le soir. Cela nous a énormément déchargés. C'était merveilleux, même si nous avons eu du mal à accepter ce soutien au début. » Aujourd'hui encore, elle éprouve une profonde gratitude.

> *« L'aide simple et rapide de la Ligue contre le cancer nous a été d'un précieux secours. »*
>
> *Rahel Binkert, atteinte d'un cancer*

Ne rien cacher aux enfants

L'aîné des enfants, Alessio, 9 ans aujourd'hui, a gardé certains souvenirs du traitement il y a quatre ans. À la salle de bains, il y a encore un collier qu'il avait bricolé à l'école pour sa maman. Il sait aussi où se trouve la perruque. Rahel n'a jamais réussi à s'y habituer : « Je l'ai seulement portée deux fois. Elle n'était tout simplement pas confortable », dit-elle. Alessio renchérit : « De toute façon, ma maman me plaisait bien mieux sans perruque. » Cette réflexion reflète la franchise avec laquelle la famille a parlé de la maladie. Rahel et son partenaire ne voulaient rien cacher à leur fils. La psycho-oncologue leur a elle aussi conseillé de parler ouvertement. Alessio était assez grand pour apprendre ce qui allait se passer au cours des mois suivants. Rahel a dessiné un plan pour lui expliquer à quel moment elle irait mal à cause des médicaments et à quel

Rahel Binkert: « Au début, nous ne voulions pas accepter d'aide. Nous pensions que nous nous en sortirions seuls. » Mais cela n'a pas marché.

Moments de bonheur sur le canapé : l'épreuve a encore plus soudé la famille.

moment elle irait de nouveau mieux. Elle a tracé un axe pour marquer le temps et utilisé des symboles – un lit, un match de football – pour lui montrer où ils en étaient.

« Je n'aurais jamais imaginé que tout cela m'éprouverait autant. »

Beda Wermelinger, proche

« Je ne peux que conseiller de dire les choses aux enfants, en leur donnant des explications claires et franches », résume-t-elle.

L'aide et les conseils de la Ligue contre le cancer

Le traitement, qui a duré six mois, n'a pas seulement bouleversé la vie de la famille ; il l'a aussi mise en difficulté financièrement. La franchise élevée de l'assurance-maladie, les surcoûts occasionnés par un traitement à base de gui et l'aide-ménagère ont engendré des frais supplémentaires qui dépassaient le budget ordinaire. « Nous avons alors pris contact avec la Ligue zurichoise contre le cancer, qui nous a octroyé un montant unique à titre de soutien », explique-t-elle. Cela a permis à la famille de payer les factures supplémentaires. « Cette aide simple et rapide nous a été d'un précieux secours », souligne-t-elle. Les brochures sur le cancer du sein et les conseils destinés aux parents atteints d'un cancer ont aussi aidé la famille. « Le cours de maquillage et les offres de sport de

Le cancer du sein en chiffres

6200

Nombre de nouveaux cas de cancer du sein enregistré chaque année en Suisse.

20 %

des femmes ont moins de 50 ans au moment du diagnostic.

5–10 %

des cancers du sein chez la femme sont liés à une prédisposition génétique.

19

centres du sein détiennent le label de qualité de la Ligue contre le cancer, qui atteste l'excellence de la prise en charge.

50

hommes sont touchés chaque année par un cancer du sein en Suisse.

la Ligue contre le cancer m'ont également donné des idées », complète-t-elle.

Plus forts après l'épreuve

Depuis, quelques années ont passé. Physiquement, Rahel Binkert s'est très vite rétablie après la radiothérapie. Elle se sent à nouveau forte et en bonne santé. Elle fait des contrôles tous les trois mois. « S'il y a un problème, je veux le savoir », dit-elle. Sa sœur jumelle se soumet elle aussi régulièrement à des contrôles désormais. Toutes deux dirigent une agence de design et entretiennent des liens étroits. « Quand Rahel a appris le diagnostic, j'étais en vacances en Italie. Je n'ai pas hésité une seconde : je devais rentrer pour l'épauler. »

> *« Ma maman me plaisait bien mieux sans perruque. »*
>
> *Alessio, 9 ans*

Quand Rahel y repense, cette période a aussi été très difficile pour son partenaire et pour leur relation de couple : « Je n'aurais jamais imaginé que tout cela m'éprouverait autant et m'amènerait à mes limites », résume Beda Wermelinger. « J'aurais dû accepter de l'aide bien plus tôt moi-même pour pouvoir soutenir Rahel et les enfants de manière optimale. » Au début, il n'a pas voulu suivre les conseils qu'on lui donnait ; on est toujours plus malin après coup, dit-il, mais cette épreuve a aussi eu un effet positif : « Elle a rendu notre famille plus forte. » Ce n'est pas Rahel qui le contredira : « Je suis fière de Beda, de mes deux enfants et aussi de moi », dit-elle, rayonnante. ●

Participate.liguecancer.ch

Lancez votre collecte sur notre plateforme numérique

Depuis la crise du coronavirus, les Suisses utilisent de plus en plus le net – aussi pour faire des dons. Si vous souhaitez venir en aide aux malades et à leurs proches, invitez vos amis à soutenir une bonne cause sur la plateforme Participate de la Ligue contre le cancer. Anniversaire (voir texte principal), fête d'entreprise ou autres : toutes les occasions sont bonnes pour témoigner votre solidarité.

Aidez vous aussi :

▸ **Participate.liguecancer.ch**

Covid-19 : pas de retour à la normale pour les malades du cancer

Si les mesures prises pour enrayer le coronavirus ont été assouplies cet été, le retour à la normale ne s'avère pas si simple pour les personnes atteintes de cancer, et les mesures d'hygiène et de distanciation restent fondamentales. Nous avons demandé à deux d'entre elles comment elles gèrent la situation et sous quelle forme la Ligue contre le cancer pourrait les aider.

Texte : Joëlle Beeler

Lerna Scherer, 32 ans, souffre d'une anomalie génétique qui l'expose à des cancers répétés. Le coronavirus l'inquiète énormément.

Lerna Scherer

Lerna Scherer, depuis l'assouplissement des mesures, votre quotidien a-t-il changé ?

En dépit de mesures moins strictes, mes journées n'ont pas beaucoup changé. Comme auparavant, je ne sors de la maison que pour les rendez-vous médicaux importants. Sinon, je reste chez moi. À cause de mon anomalie génétique, mon système immunitaire est très affaibli en permanence. Je fais donc preuve d'une grande prudence lorsque je suis en contact avec d'autres personnes. Depuis le coronavirus, je suis encore plus seule.

Sur le plan professionnel, comment se déroulent vos journées ?

En raison de ma maladie, je ne peux plus travailler depuis trois ans. En revanche, je suis devenue une vraie spécialiste des gâteaux. Mes créations ne connaissent aucune limite, tant au niveau de la forme que du goût. Depuis l'assouplissement des mesures, je peux à nouveau m'adonner à ce hobby. C'est fantastique !

Allez-vous à nouveau faire vos courses ou manger au restaurant ?

Non, cela n'est pas possible. Je continue de me faire livrer mes achats. Faisant partie d'un groupe à risque, je ne veux pas m'exposer.

Comment vous sentez-vous en compagnie d'autres personnes ?

Honnêtement, je ne me sens toujours pas en sécurité, malgré le port de gants, d'un masque et d'une visière. J'évite donc les groupes et autres rassemblements.

Quelles mesures souhaiteriez-vous dans l'espace public ?

Je souhaite que les distances sociales continuent d'être respectées pour protéger les personnes touchées.

Tout le monde ne peut pas revenir à la normalité. Avez-vous des conseils pour les autres personnes touchées par le cancer ?

La pandémie a montré que les personnes à risque pouvaient vraiment compter sur les autres, que ce soit leur famille, leurs voisins, leur commune ou encore les ligues cantonales et régionales contre le cancer. MERCI ! De plus, je suis heureuse des nombreuses possibilités offertes par Internet. Je reçois mes courses et mes médicaments à domicile sans devoir entrer en contact avec d'autres personnes.

Quelle aide la Ligue contre le cancer pourrait-elle vous apporter ?

Par chance, je n'ai pas besoin d'aide pour l'instant. Mais je serais heureuse d'apporter mon soutien à d'autres personnes atteintes par la maladie.
De brefs documentaires ou séries mettant en scène des personnes concernées seraient peut-être utiles pour redonner courage à d'autres, pour qu'ils ne perdent pas espoir et n'abandonnent pas.

Portraits de personnes touchées par le cancer :
▸ **liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/mon-histoire-avec-le-cancer**

PHOTO : MÀD.

Fredy Wetter

Fredy Wetter, atteint d'un cancer de la prostate il y a quatre ans, essaie de rester positif face au coronavirus.

Fredy Wetter, quelles sont les répercussions de l'assouplissement des mesures sur votre quotidien ?

Je sors de nouveau, avec les précautions nécessaires, mais j'évite la foule. Je pars seul en randonnée ou, si je suis accompagné, je respecte les distances de sécurité.

Allez-vous à nouveau faire vos courses ou manger au restaurant ?

Je fais à nouveau mes achats, mais j'évite les heures de pointe et les fins de semaine. Je suis retraité et peux donc m'organiser en conséquence. Par contre, je n'ai pas encore osé me rendre au restaurant. J'aime beaucoup cuisiner et ne ressens ainsi pas le besoin de manger à l'extérieur. J'ai cependant vu que les restaurants d'alpage de l'Alpstein, en Appenzell, dans lesquels je me rends parfois pour reprendre des forces ou me soulager, respectent les directives de l'OFSP. Je m'en réjouis.

Comment vous sentez-vous en compagnie d'autres personnes ?

D'un point de vue émotionnel, je vais mieux. Mais l'absence d'égards affiché par de nombreuses personnes me donne à réfléchir. Le souhait de vivre à nouveau comme avant la pandémie est compréhensible, mais les personnes à risque doivent pouvoir compter sur le fait que tout le monde observe les règles d'hygiène et de distance. Je souhaite plus de respect et de considération à ce niveau-là.

Autres portraits sur le thème « cancer et coronavirus » :
▸ **liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/cancer-et-coronavirus**

La Ligne InfoCancer conseille et informe

Nous ne laissons pas les malades et leurs proches seuls

Soutenir la Ligne InfoCancer par un don

Durant le confinement, les demandes adressées à la Ligne InfoCancer par téléphone, courriel ou via le chat ont augmenté de près de 25 %. Le nouveau virus a manifestement entraîné un besoin accru d'informations. Anna Zahno (image), responsable de la Ligne InfoCancer, commente : « Nous avons l'habitude de conseiller des personnes en situation difficile, mais la crise du coronavirus amplifie l'inquiétude. » Les conseillères de la Ligne InfoCancer sont là pour répondre aux questions et écouter les craintes et préoccupations. Elles conseillent et soutiennent également les proches et les professionnels.

Informations sur la Ligne InfoCancer et son 25e anniversaire :
▸ **liguecancer.ch/ligne-infocancer**

PHOTOS : CHRISTOPH SIDLER, MÄD.

«J'aimerais susciter une réflexion active sur la fin de vie»

La pandémie de coronavirus a entraîné un net regain d'intérêt pour les directives anticipées. La conseillère nationale Doris Fiala s'engage pour abolir le tabou qui entoure encore l'ultime phase de l'existence ; elle a créé une communauté d'intérêts en faveur des directives anticipées. Elle explique pourquoi il vaut la peine de réfléchir assez tôt à la question.

Texte : Tanja Aebli

On remet volontiers tout ce qui touche à la mort à plus tard, quand on ne l'écarte pas carrément. Pourquoi vouloir susciter le débat sur le sujet ?
Mon expérience personnelle m'a marquée. Mes parents ont connu une fin de vie très difficile : ma mère a eu une démence relativement jeune, et mon père a subi une grave hémorragie cérébrale qui l'a rendu dépendant du jour au lendemain. Aucun n'ayant rédigé de directives anticipées, ma sœur et moi n'avons pas eu la possibilité de faire respecter leur volonté.
L'année dernière, par ailleurs, mon mari est décédé d'une tumeur cérébrale le troisième dimanche de l'Avent. Malgré un mandat pour cause d'inaptitude et des directives anticipées détaillées, il n'a pas été facile d'exaucer ses vœux en phase terminale. J'aimerais par conséquent sensibiliser le public et susciter une réflexion active sur la fin de vie afin d'aider les proches également.

Bien des gens trouvent difficile de planifier leur mort et préfèrent laisser les choses suivre leur cours. Pouvez-vous comprendre cette attitude ?
Nous sommes très forts dans l'art du refoulement, c'est sûr. Chacun devrait pouvoir décider librement de l'ultime phase de son existence. Accepter que la vie n'est pas éternelle et réfléchir avec ses proches aux mesures que l'on souhaite ou ne souhaite pas peut être utile.

Comment expliqueriez-vous le but des directives anticipées à quelqu'un qui n'en aurait encore jamais entendu parler ?
Nous voulons tous décider de notre vie jusqu'à la mort. Mais pour cela, il faut que les médecins, les soignants et les proches sachent ce que nous souhaitons au plus profond de nous. Des directives anticipées permettent de quitter ce monde dans la dignité, en souffrant le moins possible.

Quelle est leur utilité concrète pour la personne qui les rédige ?
Consigner ses dernières volontés aide à mettre de l'ordre dans ce que l'on souhaite et à dire jusqu'à quel point on entend supporter la souffrance. L'entourage et le corps médical sont tenus de respecter ces souhaits.

À vos yeux, quelle importance revêtent les directives anticipées pour les proches ?
Dans l'affliction, les proches sont reconnaissants de pouvoir simplement suivre nos dernières volontés. En fin de vie, le patient peut être dépassé par la situation, et sa famille encore plus. Clarifier à l'avance les questions qui pourraient se poser est donc absolument essentiel.

Doris Fiala conseille de réfléchir assez tôt à la fin de vie.

PHOTO: MAD.

Prendre ses dispositions : les directives anticipées permettent de s'assurer que seules les mesures médicales que l'on souhaite seront mises en œuvre au cas où on ne serait plus en mesure de décider soi-même.

Peut-il y avoir des incertitudes ou des situations délicates malgré les directives anticipées ?

Tout à fait. Voici un exemple : mon mari, atteint d'une tumeur cérébrale agressive, voulait simplement pouvoir s'en aller paisiblement. La tumeur entraînait des douleurs toujours plus fortes, que seul un médecin pouvait soulager avec de la cortisone. Ce médicament lui a été administré non pas pour prolonger sa vie, mais pour combattre la douleur. Il est important de connaître le but de chaque mesure médicale et d'en discuter.

Que souhaitez-vous personnellement pour l'ultime phase de votre vie ?

Aimer, être aimée des personnes qui comptent le plus pour moi et pouvoir exercer mon droit à l'auto-détermination dans la mesure du possible, afin de m'en aller en accord avec moi-même et avec le monde.

Quelles dispositions avez-vous prises ?

Avec un avocat, un médecin et ma famille, j'ai établi des directives anticipées détaillées, un mandat pour cause d'inaptitude et une procuration générale. C'est un processus complexe pour toutes les parties impliquées. Admettre que l'on ne vivra pas éternellement et agir en conséquence n'est facile pour personne. ●

L'essentiel en bref

Prendre ses dispositions sans tarder

En quoi consistent les directives anticipées ?

Les directives anticipées prennent effet à partir du moment où vous n'êtes plus en mesure de décider vous-même et d'exprimer votre volonté. Elles déchargent vos proches et fournissent aux médecins des consignes concrètes dans les situations qui impliquent des décisions difficiles. Ce document est contraignant pour l'équipe médicale et les proches. Plus il décrit précisément vos souhaits en matière de traitement, mieux ceux-ci pourront être satisfaits.

Les directives anticipées devraient si possible être complétées avec l'aide d'un spécialiste. Pour qu'elles soient valables, elles doivent être datées et signées de votre main.

Des questions spécifiques au cancer

La Ligue contre le cancer a élaboré des directives anticipées qui traitent les questions spécifiques qui peuvent se poser lors d'un cancer : soulagement de la douleur et de la détresse respiratoire, alimentation, hydratation, réanimation. Les ligues cantonales et régionales peuvent vous aider à remplir le document.

Vous trouverez des informations complémentaires dans la brochure « Décider jusqu'au bout. Comment établir ses directives anticipées ». Celle-ci comporte des suggestions et des indications sur les points à respecter quand on rédige des directives anticipées ; elle peut être téléchargée ou commandée gratuitement sous :
liguecancer.ch/brochures

Les conseils de spécialistes

La Ligue contre le cancer, la Recherche suisse contre le cancer et la banque Cler organisent des séances d'information gratuites autour de la prévoyance personnelle. Les questions ci-après sont notamment abordées : comment régler mes volontés de façon contraignante au cas où je serais malade ou mourant ? Que prévoit le droit de la protection de l'adulte en cas d'incapacité de discernement ? Quelles sont les possibilités dont je dispose ? Vous trouverez de plus amples informations sur les prochaines séances sous :
liguecancer.ch/seances

PHOTO : SHUTTERSTOCK.COM

60 ans d'expérience

Joyeux anniversaire !

La Ligue contre le cancer soutient malades et proches dans les situations difficiles depuis plusieurs décennies.

Cette année, les ligues argovienne, schaffhousoise et vaudoise fêtent leurs 60 ans. Marquez l'événement avec nous ! (siw)

- aargau.krebsliga.ch
- schaffhausen.krebsliga.ch
- vaud.liguecancer.ch

Mois d'information sur le cancer du sein 2020

Unis contre le cancer du sein – avec vous

À l'occasion du Mois d'information sur le cancer du sein, nous lançons une grande collecte sur notre plateforme en ligne Participate.
À travers votre soutien, vous nous aidez à aider. Le cancer bouleverse l'existence des malades et de leurs proches et soulève de nombreuses questions.
Grâce à votre soutien, nous pouvons épauler les femmes touchées par une tumeur au sein et leur entourage et les conseiller dans le cadre d'un entretien personnel, par courriel ou sur notre chat.
(alm)

- liguecancer.ch/cancerdusein2020

Collecte de fonds

Bien dans sa peau malgré un cancer du sein

Soutien lors de l'achat de lingerie : Beldona conseille les femmes atteintes d'un cancer du sein.

Beldona accompagne les femmes avant, pendant et après un traitement contre le cancer du sein afin de les aider à se sentir mieux dans leur peau. L'objectif est de les soutenir, de les conseiller et de renforcer leur confiance en elles. Soutiens-gorges spéciaux, tenues confortables et décontractées, prothèses du sein invisibles sous les vêtements : dans les magasins Beldona, les femmes concernées trouveront un vaste assortiment de produits pour mieux surmonter cette période difficile. Les collaboratrices, spécialement formées, les conseillent dans un espace intime. À l'occasion du Mois d'information sur le cancer du sein, Beldona récolte des dons dans ses filiales du 20 septembre au 31 octobre. L'argent sera intégralement versé à la Ligue suisse contre le cancer. Nous nous réjouissons de cette collaboration et remercions Beldona de son engagement ! (alm)

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MAD / ILLUSTRATION : MAD

Forum cancer

Cancers féminins, cancers masculins : des réponses à vos questions

Comment réduire mon risque de cancer ? Comment déceler certains cancers au stade débutant ? Quels sont les traitements possibles ? Comment gérer les suites de mon cancer ?
Nos spécialistes sont là pour vous et répondent à vos questions sur le forum. Jusqu'à la fin octobre, nous nous intéresserons à la santé et aux tumeurs féminines. Puis, de début novembre à la mi-décembre, ce sera le tour des cancers masculins.
Profitez de cette occasion pour poser vos questions ! (siw)

▸ forumcancer.ch

Engagement en faveur des malades du cancer

x-mas cards : des cartes de Noël qui font doublement plaisir

X-mas cards soutient la Ligue suisse contre le cancer depuis 2003 déjà à travers la vente de cartes de Noël. À l'achat de chaque carte, 40 centimes sont versés à la Ligue pour soutenir son travail. Le logo de la Ligue suisse contre le cancer figure au dos des cartes avec la mention du don pour bien montrer que l'expéditeur n'envoie pas seulement ses vœux, mais permet aussi à cette association d'informer, d'accompagner et de soutenir les malades et leurs proches. En bref, ces cartes de vœux sont des messagères idéales pour servir une bonne cause ! Un grand merci à x-mas cards pour ce soutien. (alm)

▸ www.x-mascards.ch

Agenda

Prendre ses dispositions, et vous ?
Séances d'information gratuites en toute la Suisse sur les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude et la planification successorale.
▸ liguecancer.ch/seances

Escrime
Pour les femmes ayant été opérées d'un cancer du sein.
Octobre à décembre 2020, La Chaux-de-Fonds
▸ neuchatel.liguecancer.ch/escrime

Réinsertion professionnelle après un cancer
Groupe de discussion-échange pour des personnes qui souhaitent partager leur expérience avec d'autres personnes touchées par un cancer.
27 octobre, 24 novembre, 15 décembre 2020, Bulle
▸ bit.ly/fribourg-reinsertion

Groupe de parole pour malades
Ces rencontres permettent d'offrir aux participant(e)s la possibilité de déposer et de comprendre ce qu'ils vivent. 28 octobre et 2 décembre 2020, Delémont
▸ jura.liguecancer.ch/cours-et-groupes

Gala «Dansons la vie !»
Soirée qui donnera de la visibilité à la cause des patients soutenus par la Ligue vaudoise contre le cancer.
31 octobre 2020, Pully
▸ vaud.liguecancer.ch/gala

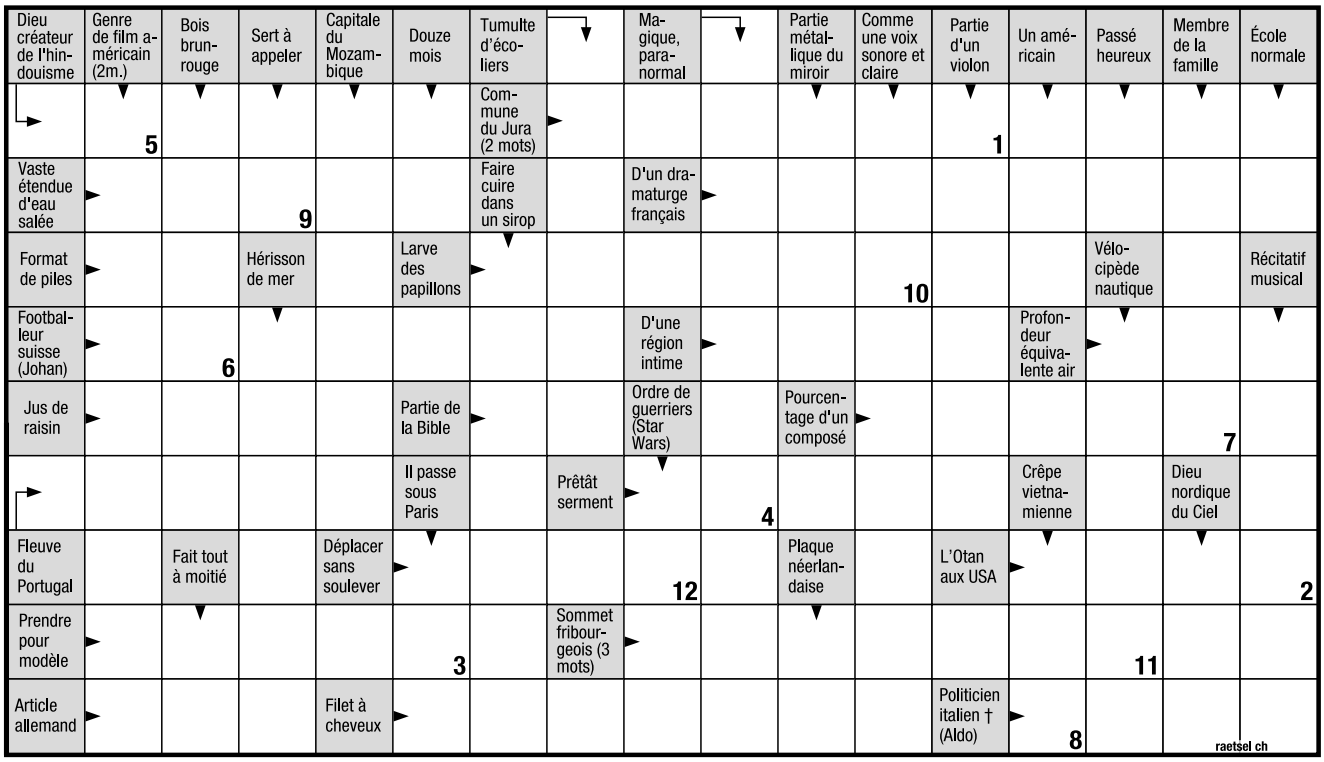
Journée sur l'efficacité personnelle
Echange sur des approches intégratives en oncologie et exposition d'offres concrètes. 5 novembre 2020, Berne
▸ snc-strategiecancer.ch

Forum sur l'environnement et le cancer
Quelle est l'influence de notre environnement sur la prévention du cancer et comment les résultats peuvent-ils être communiqués ?
24 novembre 2020, Berne
▸ liguecancer.ch/forumenvironnementcancer

Groupe de parole, Myélome multiple
Lieu de partage d'expériences et d'échange d'informations pour des personnes concernées et leurs proches. 25 novembre 2020, Genève
▸ geneve.liguecancer.ch/parole

Vous trouverez plus de manifestations sous :
▸ liguecancer.ch/agenda

PHOTOS : SHUTTERSTOCK.COM, MÀD.



Solution

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

Participez et gagnez l'un des trois Classic Set anti-age de Lubex.

La santé nous tient particulièrement à cœur. C'est pourquoi Permamed soutient depuis 10 ans la Ligue contre le cancer dans son combat contre le cancer du sein, notamment par des contributions financières.
Depuis que Lubex a lancé sa ligne anti-age, nous comptons avant tout des femmes parmi notre clientèle. Permamed entend accomplir un geste en leur faveur.
A la vente de chaque produit anti-age de Lubex, un franc est ainsi reversé à la Ligue suisse contre le cancer au profit de la prévention contre le cancer du sein.
Participez et gagnez l'un des trois Classic Set anti-age de Lubex, d'une valeur de 130 francs.

▸ **lubexantiage.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 16 octobre 2020. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de juillet 2020, solution: Crème solaire

Ursula Bitterli, 4224 Nenzlingen – **Jean-Pierre Blaser,** 2300 La Chaux-de-Fonds – **Fabienne Challandes,** 2033 Boudevilliers – **Edy Hodel,** 4955 Gondiswil – **Liselotte Hofer,** 3366 Bettenhausen – **Pierre Jobé,** 2926 Boncourt – **Stephan Kölliker,** 8051 Zurich – **Carole Leibundgut,** 1040 St-Barthélemy VD – **Arthur Ruchti,** 3154 Rüschegg-Heubach – **Rosmarie Rüegg,** 4051 Bâle

Impressum Éditrice: Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch/aspect, CP 30-4843-9 – Rédaction en chef: Luca Toneatti (lut), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction: Tanja Aebli (taa), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Photos: Gaëtan Bally – Mise en page: Oliver Blank – Coordination: Denise Steiger – Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen – Édition: 4/20, octobre 2020, paraît quatre fois par année – Banque Cler: partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

En 2008, l'ascension du Breithorn, qui culmine à 4165 m au-dessus de Zermatt, a marqué une étape importante pour Beate Schneider-Mörsch (à côté du guide sur l'image) après son cancer du sein ; elle avait 45 ans.

Beate Schneider-Mörsch a appris qu'elle avait un cancer du sein presque en même temps que sa sœur. Malgré les kilomètres qui les séparent, la maladie les a rapprochées.

Propos recueillis par Joëlle Beeler

1 En automne 2006, j'ai eu le sentiment diffus que quelque chose n'allait pas. Je n'arrivais pas à dire quoi ni à localiser le problème, mais il était bien là. L'idée d'un cancer m'a effleurée, mais je l'ai vite repoussée.

2 Quand ma sœur, de cinq ans ma cadette, a appris qu'elle avait un cancer du sein, j'ai su que je devais moi aussi voir un médecin.

3 Le fait de recevoir le même diagnostic pratiquement en même temps a resserré les liens entre nous. Ma sœur a été soignée en Allemagne, moi en Suisse. Nous nous sommes appelées régulièrement et nous nous sommes soutenues mutuellement.

4 Extérieurement, ma sœur a pris les choses avec plus de décontraction. Son apparente légèreté m'a fait du bien ; elle m'a aidée à relâcher la tension, ce qui a eu un effet positif sur mes deux enfants.

5 À l'époque, cela faisait cinq ans que je travaillais à la Ligue suisse contre le cancer. Lorsque j'ai annoncé le diagnostic, un véritable filet de soutien s'est déployé.

6 Tout au long du traitement, j'ai été soutenue par la Ligue, mais aussi par ma famille et mes amis. On m'a laissé du temps, on a fait preuve de compréhension, on m'a entourée et épaulée. J'en suis encore reconnaissante aujourd'hui.

7 Durant cette période, nous avons mis en place des cours pour malades et proches à la Ligue contre le cancer. J'ai moi-même décidé d'en suivre un dans le couvent de Cazis. 18 femmes avec des diagnostics et pronostics variés se sont retrouvées là pour peindre, danser, faire de la poterie et, surtout, rire.

8 Durant ce cours, j'ai senti énormément de courage, d'énergie positive et de joie de vivre malgré la menace qui pesait sur nos vies, ou peut-être justement à cause de cela. C'était un sentiment extraordinaire, qui nous a toutes rendues plus fortes.

9 L'ascension du Breithorn, au-dessus de Zermatt, a été un véritable défi, que je n'aurais sans doute pas relevé sans la maladie. 85 femmes atteintes d'un cancer du sein venues de 18 pays d'Europe se sont lancées à l'assaut du sommet. Ce projet commun, cette « cordée de la solidarité » au but symbolique a été une aventure incroyable.

PHOTO : MAD. ROPE OF SOLIDARITY 2008

Faites un don avec votre attention.

Voir le film et aider:
cler.ch/offrir-attention

Nous sommes partenaire de la Ligue suisse contre le cancer depuis de nombreuses années. Nous nous engageons cette année avec une campagne inédite durant laquelle la Ligue contre le cancer gagne de l'argent grâce à l'attention que vous portez à notre publicité.
Découvrez notre campagne et offrez votre attention sur cler.ch/offrir-attention

Il est temps de parler d'argent.

Bank
Banque
Banca
CLER