



krebsliga

Octobre 2022

aspect

**FAIRE
UN DON
MERCI**

BRAS DE FER AVEC LA VIE

La skipper Adriana Kostiw défie le vent et le cancer

MOIS D'INFORMATION

Solidarité avec les personnes
touchées en octobre

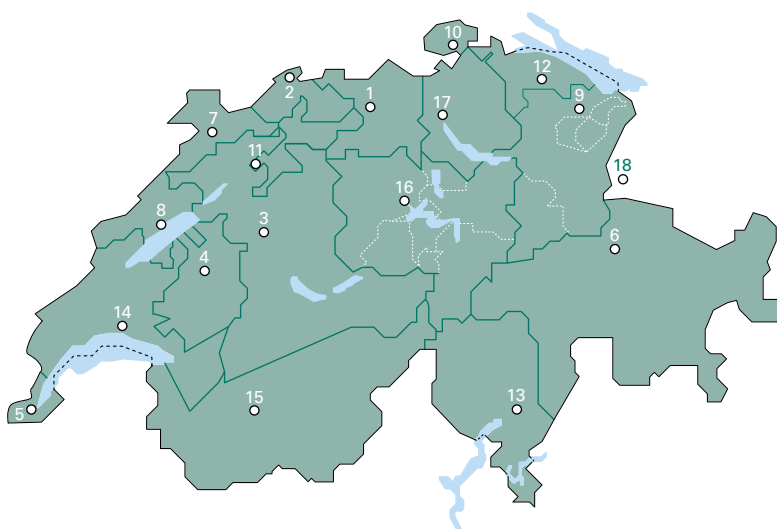
DÉPISTAGE

Jeanne Fürst, médecin et ani-
matrice de télévision, s'engage

SUIVI APRÈS UN CANCER

Des souffrances au terme
du traitement

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



Nous sommes
toujours là
pour vous !

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1 Krebsliga Aargau
Telefon 062 834 75 75
krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17</p> <p>2 Krebsliga beider Basel
Telefon 061 319 99 88
klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6</p> <p>3 Ligue bernoise contre le cancer
Téléphone 031 313 24 24
krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4</p> <p>4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Téléphone 026 426 02 90
liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3</p> <p>5 Ligue genevoise contre le cancer
Téléphone 022 322 13 33
lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8</p> | <p>6 Krebsliga Graubünden
Telefon 081 300 50 90
krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0</p> <p>7 Ligue jurassienne contre le cancer
Téléphone 032 422 20 30
liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3</p> <p>8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
Téléphone 032 886 85 90
liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9</p> <p>9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL
Telefon 071 242 70 00
krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1</p> | <p>10 Krebsliga Schaffhausen
Telefon 052 741 45 45
krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2</p> <p>11 Krebsliga Solothurn
Telefon 032 628 68 10
krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7</p> <p>12 Krebsliga Thurgau
Telefon 071 626 70 00
tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0</p> <p>13 Lega cancro Ticino
Telefono 091 820 64 20
legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6</p> <p>14 Ligue vaudoise contre le cancer
Téléphone 021 623 11 11
lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y</p> | <p>15 Ligue valaisanne contre le cancer
Téléphone 027 322 99 74
lvcc.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2</p> <p>16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Telefon 041 210 25 50
krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5</p> <p>17 Krebsliga Zürich
Telefon 044 388 55 00
krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5</p> <p>18 Krebshilfe Liechtenstein
Telefon 00423 233 18 45
krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1</p> |
|---|--|--|--|

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Merci beaucoup de
votre engagement
et de votre solidarité !

Lancez votre propre campagne de dons :

participez.liguecancer.ch

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



imprimé en
suisse



**Votre don en
bonnes mains.**

Un peu de rose au cœur de la tempête

Chère lectrice, cher lecteur,

Le rose symbolise le bonheur, la légèreté, l'insouciance – une raison suffisante en soi pour habiller un numéro d'Aspect de cette couleur. Mais si nous avons choisi le rose, c'est encore pour une autre raison : nous voulons attirer l'attention sur le Mois d'information sur le cancer du sein. En octobre, cette initiative internationale vise à sensibiliser le public à la prévention et au traitement du cancer du sein, ainsi qu'à la recherche dans ce domaine.

Chaque année, on dénombre plus de 6000 nouveaux cas de cancer du sein chez la femme et une cinquantaine chez l'homme. Les chances de guérison sont bonnes, voire très bonnes aujourd'hui. Le diagnostic n'en sonne pas moins le glas de l'insouciance. Finie la vie en rose ! L'horizon s'assombrit et l'incertitude se diffuse tandis qu'une multitude de questions émergent : quel est le meilleur traitement ? Quelles sont les chances de survie, les priorités ?

Adriana Kostiw, la protagoniste de notre histoire de couverture, s'est elle aussi retrouvée dans cette situation. Elle s'est lancée dans une course contre la montre face à un adversaire comme elle n'en avait encore jamais affronté. Sans crier gare, le cancer a pris le contrôle de son corps ; sa vie a failli chavirer.

Mais trêve de suspense : l'histoire se termine bien, comme pour de nombreuses autres personnes touchées par le cancer. En s'appuyant sur les ligues cantonales et régionales sur place, la Ligue contre le cancer met tout en œuvre pour assurer aux malades et à leurs proches le soutien dont ils ont besoin.

Merci de l'aide que vous nous apportez. Vous nous permettez de mettre un peu de rose dans la vie des malades et de leur entourage et d'être là pour eux – partout et en tout temps.



Cordialement,

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

Sommaire

Kaléidoscope	4
Bouger, ça fait du bien : exercices à faire chez soi.	
À la une	6
Cancer du sein : l'importance de renforcer ensemble la qualité des soins.	
Questions-réponses	7
Cancer du sein : le traitement dépend de divers facteurs.	
Savoir	8
Après le traitement : entretien avec le professeur Jörg Beyer.	
Vivre avec le cancer	10
Cap vers de nouveaux horizons : sorties à la voile sur le lac de Thoue.	
Éclairage	15
Vers un accès plus équitable aux médicaments utilisés hors étiquette.	
En bref	16
Plus de liberté dans le nouveau droit successoral.	
Jeu	18
Gagnez un sac original de Permamed.	
En tête-à-tête	19
Cancer du testicule : quand la maladie élargit l'horizon.	

Questions, remarques, suggestions ?



Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Campagne de dons Participate

Tour de Neuchâtel dans l'eau et sur la route



Le groupe de triathlon; au centre, l'organisateur Hervé Roos avec ses enfants.

Il a couru, nagé et roulé en faveur des personnes touchées par le cancer du sein. Hervé Roos, 40 ans, de Neuchâtel, a lancé pour la première fois un challenge pour une bonne cause. Avec le soutien de la Ligue neuchâteloise contre le cancer et de quelques bénévoles, ce défi a débuté depuis le pont de la Sauge (Cudrefin), par la forêt de Gampelen, le lac de Neuchâtel, la montée sur Chaumont et s'est terminé sur la montagne emblématique du Chasseral. Heureux et plein d'émotions, Hervé Roos a déclaré à l'arrivée: «C'était magnifique! Je suis heureux d'avoir pu relever ce défi sportif et de l'avoir mené à bien au profit des personnes touchées par le cancer.» Le résultat du challenge est visible – 90 dons et un total de 5310 francs ont été récoltés et seront

reversés à la Ligue contre le cancer et à la cause du cancer du sein. (jbe)

► participe.liguecancer.ch/Herve-Roos/sport

participe.liguecancer.ch

Lancez votre collecte

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, fête d'entreprise ou autres : toutes les occasions sont bonnes pour témoigner votre solidarité.

Aidez-nous:

► participe.liguecancer.ch

Mois d'information sur le cancer du sein

Les ligues cantonales et régionales voient rose

Placé sous le signe de la sensibilisation au cancer du sein et de la solidarité avec les malades et leurs proches, le mois d'octobre se pare de rose. Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Lorsqu'il est décelé au stade précoce, les chances de guérison sont plus élevées. En

octobre, les 18 ligues cantonales et régionales organisent divers événements axés sur le conseil et l'information, et des actions de solidarité se déroulent dans plusieurs cantons. Vous trouverez le calendrier des manifestations sur notre page internet. (jbe)

► liguecancer.ch/cancer-du-sein

Les chiffres

30 300

francs ont ainsi été récoltés au premier semestre 2022 avec participate. Ces fonds sont notamment destinés à soutenir des personnes touchées ou des projets sur le cancer du sein.

(État : 1^{er} semestre 2022)

37

C'est le nombre de collectes de fonds réalisées cette année sur la plateforme participe.liguecancer.ch.

(État : 1^{er} semestre 2022)

30 %

des collectes de fonds ont atteint l'objectif visé en 2021.

La citation



« Une porte peut
toujours s'ouvrir
par surprise. »

Atteinte d'un cancer du poumon qui a formé des métastases dans le cerveau, **Heidi Mani** a frôlé la mort à plusieurs reprises. Elle n'a jamais baissé les bras, et elle a survécu grâce à l'immunothérapie et à l'ablation d'un poumon.

Plus d'informations dans notre portrait:
► liguecancer.ch/mon-histoire

Des arbres pour abriter les enfants du soleil

Le projet pilote «De l'ombre pour les enfants et le climat» vise à créer davantage d'endroits ombragés pour les enfants et les jeunes à travers la plantation d'arbres et l'installation de voiles solaires dans les lieux exposés en Argovie. Il est réalisé par la Ligue suisse et la Ligue argovienne contre le cancer en partenariat avec Innovage Argovie et avec le Naturama. Ce musée consacré à l'histoire naturelle et à l'écologie sou-

tient la Ligue contre le cancer en sensibilisant les communes, les écoles, les jardins d'enfants et autres institutions. De premières mesures seront mises en place cet automne.

Le projet est lancé. Il ne reste plus qu'à espérer que d'autres cantons seront séduits par la question du développement durable et s'engageront eux aussi pour assurer davantage d'ombre aux enfants et aux jeunes. (jbe)

► liguecancer.ch/proteger



Les arbres nouvellement plantés offrent plus d'ombre dans les jardins d'enfants et les écoles.

Nos conseils pour bouger

Une nourriture pour le corps et l'esprit

Bouger, c'est bon pour la santé ! Pratiquée régulièrement, l'activité physique améliore la perception corporelle et le bien-être. Qui plus est, elle peut influencer favorablement le cours d'une maladie. Ce constat a poussé la Ligue contre le cancer à réaliser des vidéos avec des exercices à faire chez soi. Ceux-ci sont destinés en premier lieu aux personnes atteintes d'un cancer, mais tout le monde peut bien sûr en profiter. Les points suivants sont importants pour un bénéfice optimal :

- Effectuez les exercices régulièrement.
- Réservez un moment pour la séance en prévoyant assez de temps.

- Commencez par faire chaque exercice deux à trois fois, puis augmentez progressivement le nombre de répétitions.
- Arrêtez-vous à la moindre douleur.
- Abordez la séance avec plaisir et entraînez-vous.

En effectuant les exercices chez vous, vous pouvez faire le plein d'énergie sans perdre trop de temps.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir ! (jbe)

Exercices physiques en cas de cancer :



Nouveaux projets, nouveau design

Une fois par an, la Ligue contre le cancer et la Recherche suisse contre le cancer publient un rapport sur les projets qu'elles soutiennent. Cette année, la publication fait peau neuve et s'enrichit d'images signées Martin Oeggerli. Se qualifiant lui-même de «micronaute», le photographe scientifique nous plonge dans l'univers de l'infiniment petit, dont il capture la structure à l'aide d'un microscope électronique à balayage. Le rapport 2022 souligne une fois encore la diversité et le caractère innovant des projets financés. «Grâce à la recherche intensive menée ces dernières années, les traitements contre le cancer deviennent toujours plus précis et mieux supportés», se réjouit Peggy Janich, responsable de la promotion de la recherche pour les deux organisations. (taa)

► liguecancer.ch/rapport-de-recherche

Recherche

Cancer du sein plus actif la nuit

Une étude récente menée par des scientifiques de l'École polytechnique fédérale de Zurich, de l'Hôpital universitaire et de l'Université de Bâle a abouti à une conclusion étonnante : les cellules cancéreuses qui forment des métastases par la suite circulent davantage durant les phases de sommeil. Dans un deuxième temps, il s'agira de voir s'il convient d'adapter les traitements sur la base de ces résultats, explique le responsable de l'étude, Nicola Aceto, qui bénéficie du soutien financier de la Ligue contre le cancer. (jbe)

Cancer du sein : l'importance de renforcer ensemble la qualité des soins

Début juin 2022, un nouveau partenariat régional a vu le jour sur l'Arc lémanique : l'Ensemble hospitalier de la Côte et le Centre hospitalier universitaire vaudois ont scellé leur alliance pour offrir la meilleure qualité possible en matière de traitement du cancer du sein. Et c'est une excellente nouvelle pour la Ligue vaudoise contre le cancer, ainsi que pour les patientes et les patients.

Texte : Darcy Christen, Ligue vaudoise contre le cancer

Ce partenariat permet à l'Ensemble hospitalier de la Côte (EHC) non seulement de bénéficier de l'expertise du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), mais aussi du label de qualité (label Q), une certification de la Ligue suisse contre le cancer et de la Société suisse de sénologie. Celui-ci garantit qu'un centre du sein remplit des critères très précis et exigeants en matière de traitement et de prise en charge, et que le respect de ces critères est contrôlé périodiquement par des experts indépendants.

Mais on le sait, le défi d'un cancer du sein n'est pas uniquement médical. Celui-ci touche en majorité les femmes, souvent jeunes et actives, et il impacte tant la sphère familiale que professionnelle. Même si aujourd'hui, on en guérit dans 90 % des cas, subsistent tous les problèmes sociaux que cette maladie oncologique peut faire surgir. Julien Grandjean est assistant social de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), basé au cœur du service d'oncologie et d'hématologie de l'EHC à Morges. Pour lui, ce nouveau réseau certifié « Q-Label » implique que désormais un soignant clinicien de référence est désigné afin d'accompagner chaque patient tout au long de son parcours. Un grand avantage du nouveau modèle est donc que l'assistant social de la LVC peut compter sur la breast cancer nurse (infirmière spécialisée pour le cancer du sein) pour que soient détectés et orientés vers lui sans délai les patients qui ont des besoins spécifiques en matière de conseil social, d'accompagnement administratif ou d'information juridique en lien avec la maladie : assurances, emploi ou garde d'enfants, par exemple.

Qu'ils soient traités au CHUV ou à l'Hôpital de Morges, les patients bénéficient ainsi d'une prise en charge optimisée dans le cadre de ce partenariat régional. « Cela leur assure



Dr Jean-Philippe Zürcher, médecin chef en oncologie de l'EHC.

une continuité des soins dans leur hôpital de proximité, tout en leur offrant un accès aux dernières nouveautés et études cliniques en matière de traitements des maladies du sein», commente le Jean-Philippe Zürcher, médecin-chef en oncologie de l'EHC. Triathlète, il est familier des courses d'endurance. Même si la collaboration EHC-CHUV est acquise de longue date, le processus de certification a demandé un gros effort de mise en place. Il a fallu notamment créer des mécanismes de concertation multidisciplinaire pour bénéficier de toutes les compétences utiles. Il a également été nécessaire d'instaurer de nouvelles pratiques de documentation et de récolte de données en vue des audits réguliers prévus par le label Q. Enfin, un gros effort a été fourni par les radiologues de l'EHC, qui mettent désormais deux radiologues référents en première ligne.

Tous s'accordent aujourd'hui pour dire qu'une prise en charge plurielle peut faire reculer les effets néfastes d'un cancer du sein, qu'ils soient médicaux ou sociaux. Travailler ensemble est désormais une nécessité incontournable. ●

Cancer du sein : « Quand devrai-je faire une chimiothérapie ? »

Sélection de questions posées aux conseillères de la Ligne InfoCancer.

1 « Quels avantages un centre du sein certifié m'offre-t-il ? »

Le terme de « centre du sein » n'est pas protégé et peut être utilisé par n'importe quelle institution. En 2012, la Ligue suisse contre le cancer et la Société suisse de sénologie (la spécialité médicale qui étudie le sein féminin) ont donc décidé d'attribuer conjointement un label de qualité aux centres qui remplissent des critères clairement définis en matière de diagnostic, de traitement et de suivi. Ce label offre une base de comparaison aux femmes pour choisir l'hôpital où elles seront prises en charge. Il existe également un certificat délivré par la Société allemande du cancer (Deutsche Krebsgesellschaft, DKG) ou par la Société européenne des spécialistes du cancer du sein (EUSOMA).

► liguecancer.ch/label-de-qualite

2 « Ma mère a eu un cancer du sein à 60 ans. Ai-je un risque accru de développer la maladie ? »

Vous souhaitez connaître les facteurs qui peuvent indiquer un risque accru de cancer du sein. Les éléments ci-après peuvent être le signe d'une prédisposition héréditaire :

- plusieurs cas d'un même cancer dans la famille ;
- plusieurs générations atteintes successivement ;
- un cancer survenu à un jeune âge (50 ans ou avant pour le cancer du sein, le cancer de l'intestin ou le cancer de l'utérus) ;
- un cancer rare, comme le cancer du sein chez l'homme ;



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

- plusieurs cancers apparus simultanément ou successivement chez une même personne.

► liguecancer.ch/predisposition

3 « Mon amie a reçu une chimiothérapie pour soigner son cancer du sein. Moi pas. Est-ce normal ? »

Le traitement du cancer du sein varie effectivement d'une femme à l'autre et dépend du type de tumeur et du stade de la maladie au moment du diagnostic. Les options thérapeutiques (chirurgie, radiothérapie, traitements médicamenteux) et l'ordre dans lequel elles sont utilisées dépendent de différents facteurs :

- tumeur limitée ou non au sein ;
- taille et localisation de la tumeur dans le sein et type de tumeur ;
- atteinte des ganglions lymphatiques et métastases dans d'autres organes ;

- possibilité d'enlever la tumeur chirurgicalement ;
- caractéristiques du tissu cancéreux (agressivité, récepteurs hormonaux et HER2) ;
- statut hormonal (pré ou post-ménopause).

► liguecancer.ch/cancer-du-sein-info

Ligne InfoCancer

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

 **Appel gratuit**
0800 11 88 11

 **Courriel**
helpline@liguecancer.ch

 **Chat**
liguecancer.ch/cancerline

 **Skype**
[krebstelefon.ch](https://rebeltelefon.ch)

 **Forum**
forumcancer.ch

Guéris, mais pas pleinement rétablis : (sur)vivre après un cancer

Médecin-chef à la clinique universitaire d'oncologie médicale et spécialiste des tumeurs urogénitales à l'Hôpital de l'Île à Berne, le professeur Jörg Beyer se réjouit quotidiennement des progrès fulgurants enregistrés dans la lutte contre le cancer. Il reste toutefois encore beaucoup à faire dans la prise en charge au terme du traitement.

Texte : Tanja Aepli

Aujourd'hui déjà, la Suisse compte quelque 320 000 personnes qui ont survécu à un cancer. Comment vont ces survivants du cancer ?



Prof. Jörg Beyer : Deux tiers environ, soit la grande majorité, retrouvent une vie tout à fait normale au terme du traitement :

ces personnes sont intégrées socialement, travaillent et ont une espérance de vie normale elle aussi. Leur qualité de vie est bonne, voire très bonne ; parfois, elle est même meilleure qu'avant, car elles ont mûri avec la maladie. Elles sont conscientes de la fragilité de l'existence, qu'elles apprécient d'autant plus.

Toutes ne s'en sortent pas aussi bien.

Effectivement. Un tiers des personnes touchées souffrent beaucoup, voire énormément après le traitement. Elles sont moins performantes et font face à diverses limitations. Quelques-unes ne tiennent sur leurs jambes que quelques heures par jour et ont du mal à se concentrer ou sont en proie à une fatigue extrême que le sommeil ne parvient pas à effacer. Les enfants qui ont survécu à un cancer présentent souvent des troubles de la croissance. Dans la pratique clinique, nous voyons parfois aussi des tumeurs secondaires après un traitement contre le cancer.

Outre ces problèmes physiques, qu'est-ce qui entrave le rétablissement ?

Sur le plan psychique, beaucoup souffrent de troubles de stress post-traumatique et de dépression. Souvent, ces personnes ne font plus confiance à leur corps. En consultation, nous constatons que bon nombre d'entre elles ont peur que le cancer revienne. Cette crainte de la récurrence

peut engendrer un stress important. La maladie a également des conséquences sur le plan relationnel : les proches n'arrivent pas tous à gérer les problèmes liés à la maladie, d'où des séparations, des divorces, des ruptures. Financièrement et professionnellement, le cancer a souvent un impact considérable. En outre, les personnes touchées sont confrontées à la stigmatisation ; quelques-unes sont mises à l'écart dans leur cercle d'amis ou au travail. Sur le plan spirituel, beaucoup sont en quête de réponses ou de nouvelles perspectives.

Quel rôle joue l'entourage dans ces situations difficiles ?

En consultation, je suis souvent frappé par le nombre de gens qui se sentent habilités à donner leur avis sur le cancer. Les malades sont parfois submergés de conseils par leurs proches et connaissances, des conseils qu'ils n'ont pas demandés et qui ne les aident généralement pas ; cela ne fait que les déstabiliser davantage. Si on souhaite des compléments d'information, le mieux est de s'adresser aux ligues régionales contre le cancer.

Dans votre spécialité, l'urologie, les taux de survie augmentent d'année en année, même dans les cas de cancer du testicule métastatique. Comment s'explique cette hausse ?

Il est fascinant de constater que nous traitons le cancer du testicule pratiquement de la même façon qu'il y a trente ans. La différence, c'est que les thérapies ont été standardisées. Nous travaillons aujourd'hui avec des lignes directrices claires, basées sur des données probantes. La centralisation du traitement des maladies rares est un autre élément déterminant dans la hausse des succès thérapeutiques. Un hôpital qui ne traite qu'un, deux cas par an n'a pas l'expérience nécessaire, avec les conséquences que cela implique pour les personnes concernées.

Qu'en est-il de la prise en charge médicale des survivants du cancer en Suisse ?

Pour bon nombre de ces personnes, les cabinets de médecine de famille sont des interlocuteurs appropriés après le traitement. Mais pour celles qui ont des symptômes sévères, il n'existe guère d'offres, notamment parce que ces prestations ne figurent pas dans Tarmed et ne peuvent donc pas être facturées à charge de l'assurance-maladie obligatoire. Lors de cas extrêmement complexes, les médecins de famille sont souvent dépassés. Dans ce domaine, il y a des lacunes aussi criantes que dramatiques dans la prise en charge en Suisse.



Guéries, mais pas encore complètement rétablies: bon nombre de personnes ont encore besoin d'un soutien intensif après leur traitement contre le cancer.

Quid de la recherche sur le suivi ?

La situation est catastrophique. En pédiatrie, on a des études, des données, des programmes. Mais chez les adultes, la recherche en est au point mort ou presque. Les jeunes scientifiques ne s'intéressent généralement pas à ce domaine exigeant du point de vue méthodologique, car ce n'est pas un tremplin pour leur carrière. En outre, il manque des fonds, des ressources et des infrastructures appropriées.

Dans quels domaines serait-il particulièrement important de mener des études ?

Il n'existe pratiquement aucune étude sur les répercussions du cancer chez les personnes d'un certain âge. On ne sait presque rien de ce qui se passe lorsque les processus liés au vieillissement et les séquelles des traitements contre le cancer s'additionnent. La médecine néglige la prise en charge des survivants âgés de façon impardonnable. La question ne figure pas au programme des hôpitaux et des institutions universitaires. Les nouvelles techniques, comme les immunothérapies et les thérapies moléculaires et cellulaires, exercent une immense fascination sur chercheurs, alors que l'oncologie gériatrique est délaissée.

Revenons-en aux personnes touchées : à quelle fréquence devraient-elles effectuer des contrôles dans le cadre du suivi ?

Cela varie de cas en cas. Les récidives surviennent surtout trois à quatre ans après le traitement. Après, il s'agit avant tout de garder l'œil sur les séquelles tardives de la maladie et du traitement, comme les limitations fonctionnelles au niveau de certains organes. Il faut toutefois savoir qu'une large part des problèmes de santé des survivants du cancer ne sont pas dus au traitement, mais à leurs habitudes de vie : la surcharge pondérale, le tabagisme, l'alcool ou le manque d'exercice physique ont de lourdes conséquences pour les personnes touchées par le cancer. Il serait fondamental de mieux les conseiller et accompagner dans ce domaine.

Qu'est-ce qui est encore utile pour reprendre pied après le traitement ?

Il est important de reprendre confiance dans ses capacités. L'activité physique joue un rôle primordial à cet égard. Inutile de mettre la barre trop haut : une simple balade est toujours préférable à l'inactivité. Les contacts sociaux contribuent aussi au rétablissement, de même que les hobbies et activités qui apportent du plaisir.

À qui peuvent s'adresser les personnes considérées comme guéries mais qui rencontrent encore des problèmes à différents niveaux ?

Pour moi, les ligues cantonales contre le cancer sont clairement les principales interlocutrices. Elles ont l'avantage de la proximité et connaissent l'univers dans lequel les malades évoluent. À travers le conseil psychosocial, elles les aident à trouver des solutions aux problèmes les plus variés. Elles sont également en contact avec d'autres services et disposent d'une large expertise pour tout ce qui touche au cancer.

Quels développements prometteurs peut-on observer actuellement dans la recherche sur le cancer ?

En oncologie, les choses évoluent à une vitesse réjouissante. Chaque jour, nous en savons plus sur les processus qui provoquent le cancer et nous pouvons bloquer ces mécanismes de manière ciblée. Aujourd'hui, il existe un grand nombre de traitements hautement efficaces qui sont constamment affinés. Mais il serait aussi important de rassembler des données fiables sur les évolutions cliniques. La protection des données étant réglementée beaucoup plus strictement en Suisse qu'ailleurs, de solides données cliniques sont hélas une denrée rare chez nous. En bref, il y a une évolution formidable dans le domaine de la recherche, mais le potentiel est loin d'être épuisé.

Le suivi des personnes touchées par le cancer est-il de qualité en Suisse ? Faites-nous part de votre avis à l'adresse aspect@liguecancer.ch ●

Suivi

Soutien sur place

Malgré la hausse constante du nombre de survivants du cancer, il n'existe guère d'offres de suivi coordonnées au sein du système de santé helvétique pour la période qui suit le traitement médical initial. La Ligue contre le cancer comble cette lacune à travers des offres spécifiques. C'est ainsi que plusieurs ligues cantonales ou régionales proposent des conseils gratuits et des cours pendant et après un cancer ou aident les personnes touchées à se réinsérer sur le marché du travail.

► liguecancer.ch/regions

Toutes voiles dehors malgré le cancer

Vents contraires, diagnostic imprévu, pronostic incertain : les situations extrêmes, elles connaissent. L'espace d'un après-midi, six femmes se retrouvent dans le même bateau et prennent le large sous la direction attentive de la skipper, Adriana Kostiw. Leur point commun : un cancer.

Texte : Tanja Aebli, photos : Rahel Krabichler

Quelques-unes se connaissent ; pour d'autres, tout est nouveau cet après-midi à Hilterfingen (BE), où la Ligue bernoise organise pour la quatrième fois déjà une sortie à la voile pour des personnes touchées par le cancer. La glace est brisée instantanément : Simone Buchmüller, conseillère psycho-oncologique à la Ligue bernoise, accueille les nouvelles venues, explique le déroulement de l'après-midi et passe la parole à l'insti-

gatrice de ces sorties : Adriana Kostiw, 47 ans, navigatrice professionnelle, deux participations aux Jeux olympiques à son actif.

« Je n'aurais jamais imaginé que la vie puisse basculer aussi vite », déclare la Brésilienne, établie en Suisse depuis quatre ans. Elle sait de quoi elle parle. Elle a découvert la petite boule dans sa poitrine par hasard lors d'une excursion en montagne. En septembre 2019, le doute n'était plus permis : la tumeur était agressive, le traitement ne pouvait pas être repoussé. Admission immédiate à l'hôpital de Thoune, puis transfert à Bâle. C'est à l'hôpital qu'elle a eu un premier contact avec Annalisa Zamperini. La conseillère psycho-oncologique de la Ligue bernoise l'a soutenue et accompagnée par la suite dans son rétablissement. En reprenant des forces, Adriana Kostiw a eu l'idée d'organiser des sorties sur le lac pour des personnes touchées par le cancer – une proposition qui a reçu un accueil favorable à la Ligue bernoise.

« Il est important que nous nous entourions de choses qui nous font du bien pour oublier le traitement, l'hôpital et les soucis l'espace d'un instant. »

Adriana Kostiw

Parole de spécialiste

Une large palette de préoccupations



Simone Buchmüller,
assistante sociale et conseillère psycho-oncologique à la Ligue bernoise contre le cancer

« Si toutes les personnes qui s'adressent à nous ont une demande en lien avec le cancer, chaque cas est différent.

Certaines souhaitent simplement parler de leurs angoisses et de leurs questions avec quelqu'un d'extérieur à l'hôpital et à la famille pour avoir un autre regard sur la situation. D'autres ont des questions concrètes sur les assurances sociales, comme l'assurance indemnités journalières ou l'AI. Parfois, il faut mettre en place des mesures pour décharger la famille quand le cancer frappe soudainement. Nous organisons alors par exemple les transports, la garde des enfants ou une aide-ménagère pour alléger le quotidien. J'accompagne aussi des personnes en fin de vie, des gens que je connais parfois depuis de longues années. »

Changer de décor

« La voile est ma passion, c'est pour elle que je vis », déclare la skipper aux participantes, qui se sont mises à l'abri dans le hangar à bateaux en attendant que le violent orage se calme. Elle montre les nuages noirs qui déversent des trombes d'eau et ajoute : « Ce n'est rien en comparaison de la tempête que nous avons derrière nous. » Ses mots font mouche. Une femme pleure. Adriana Kostiw l'enlace et poursuit : « Il est important que nous nous entourions de choses qui nous font du bien pour oublier le traitement, l'hôpital et les soucis l'espace d'un instant. »

La pluie s'est arrêtée, le lac est moins agité. Le moment est venu de prendre le large. Adriana Kostiw distribue les gilets de sauvetage, explique les principales mesures de sécurité et aide à embarquer. À bord du voilier vieux de plus d'un siècle, on se rend très vite compte qu'une pro-





Régler et tendre les voiles, empanner: la skipper Adriana Kostiw explique les manœuvres à Aline Milesi.

fessionnelle est à l'œuvre: elle tourne la manivelle, tire sur les cordages, défait les nœuds et distribue les tâches en gardant constamment l'œil sur le bateau, le vent et l'équipage.

«Qui a beaucoup de force dans les bras?», lance-t-elle à la cantonade. Aline Milesi, la plus jeune du groupe, réagit aussitôt et hisse la voile. C'est parti. L'eau gicle de tous côtés, la voile se gonfle et le voilier met le cap sur Niesen. Virer, empanner: celles qui le souhaitent s'attellent à la manœuvre, à la manivelle, aux écoutes ou à la barre. Les commentaires, les ordres, les avertissements et les rires fusent au milieu des discussions. Quelques-unes sont montées sur la proue tout à l'avant et regardent au loin en se laissant bercer par le clapotis apaisant des vagues.

Des vagues au lieu des perfusions

«La nature est extrêmement importante pour se rétablir», déclare Aline Milesi, 31 ans, d'un ton convaincu. C'est la première fois qu'elle participe à la sortie. Atteinte d'un sarcome de la cuisse il y a neuf ans, elle a subi plusieurs opérations et chimiothérapies, et elle est passée par tous les états d'âme lorsque le cancer, qui paraissait vaincu, a frappé à nouveau avec virulence des mois plus tard. Sortir, faire quelque chose, se détendre – telle a été sa recette dans les périodes de turbulence, et ça l'est resté jusqu'ici. Bien que la thérapie soit terminée, elle a toujours des douleurs dans les jambes et elle n'a plus la même capacité pulmonaire qu'auparavant.

«L'entourage s'attend à ce que l'on reprenne tout de suite la vie normale, car le cancer est derrière nous. Mais bien souvent, je n'ai même pas l'énergie nécessaire pour m'occuper du quotidien. Le traitement m'a laissée exsangue», avoue la jeune Bernoise, que Simone Buchmüller accompagne depuis plusieurs années. Avoir vaincu le cancer ne signifie pas que la vie est comme avant, poursuit-elle. Avec la maladie, un nombre incalculable de choses ont changé, physiquement et psychologiquement.

Trouver un nouvel ancrage

«Je ne peux pas colmater du jour au lendemain le trou que le cancer a creusé dans ma vie», constate Aline Milesi. Après l'âpre combat qu'elle a dû mener pendant de longues années, elle a besoin de temps pour reprendre pied physiquement, professionnellement et socialement. Ce que Simone Buchmüller comprend parfaitement: «Le cancer et le traitement mettent les malades à rude épreuve. Des sorties comme celle-ci peuvent aider à retrouver confiance à son corps, à faire le plein d'énergie et à rencontrer des personnes qui se trouvent dans une situation similaire.»

Dans l'intervalle, Adriana Kostiw a amarré le voilier. Et juste au moment où l'équipage retrouve la terre ferme, le ciel s'éclaircit, le soleil se fraie un chemin à travers les nombreux nuages. Un moment hautement symbolique et rempli d'espoir. ●

Adriana Kostiw, skipper: « Mes rêves me maintiennent en vie »

Après s'être mesurée aux meilleures navigatrices du monde, Adriana Kostiw a dû affronter un adversaire particulièrement coriace : le cancer. À l'issue d'une pause forcée à cause de son traitement, la skipper professionnelle, qui a deux participations aux Jeux olympiques à son actif, a repris le large et forge des plans pour l'avenir.

Texte : Tanja Aebli, photos : Rahel Krabichler

Vous avez déjà réalisé plusieurs sorties avec des personnes touchées par le cancer sur le lac de Thoune. Comment cette offre est-elle accueillie ?

Adriana Kostiw : Nous sommes ensemble sur le lac, dans le même bateau, avec des expériences similaires ; c'est une situation très particulière. La plupart des personnes

qui s'inscrivent sont très discrètes au début ; les soucis liés à la maladie pèsent de tout leur poids. Mon objectif est que tout le monde vive de beaux moments à bord. Le temps passé sur le bateau est très intense : il y a le vent, les montagnes, les vagues, les manœuvres qui réclament une attention de chaque instant. Nous nous fixons un cap, nous avançons, nous échangeons. Les discussions sont extrêmement variées. La voile ne laisse personne indifférent. La plupart des visages sont détendus lorsque nous retrouvons la terre ferme ; il y a des rires, des yeux qui pétillent.

Prenez-vous des mesures particulières pour ces sorties ?

La sécurité est essentielle pour moi, encore plus avec des personnes vulnérables à bord. Je contrôle le bateau la veille de la sortie. Si le temps change brutalement, la sécurité passe toujours en premier. J'adapte également la vitesse, en renonçant par exemple à utiliser une deu-



Quand le vent tourne. La sortie sur le lac de Thoune montre clairement l'importance du travail d'équipe et de la communication.

xième voile pour que nous n'allions pas trop vite. Je dois aussi tenir compte du fait que certaines personnes n'ont peut-être encore jamais fait de voile, ressentent des douleurs ou sont gravement atteintes dans leur santé. Ce qui compte pour moi, c'est qu'elles reprennent confiance en elles. Il se peut que quelqu'un ait des problèmes musculaires au niveau des bras et n'ait pas la force nécessaire pour hisser la voile. Mais cela suffira peut-être pour actionner la manivelle. Et on peut délivrer des ordres sans que cela demande la moindre force. En bref, il y a toujours une solution.

Vous naviguez depuis l'âge de 9 ans. D'où vous vient cette fascination ?

La vie à bord est très variée. On est dans la nature, exposé à des forces comme le vent et l'eau. Il faut contrôler et manœuvrer le bateau, composer avec la météo, garder la logistique à l'œil, planifier, coordonner. La voile est un sport extrêmement complexe où tout doit être parfaitement réglé; cela nécessite parfois un engagement physique total. Je suis aussi fascinée par les voyages, les autres cultures. De plus, je navigue tantôt en solitaire, tantôt en équipe. J'ai appris à apprécier et aimer ces défis durant les près de 40 ans passés sur l'eau.

En 2019, vous avez appris que vous aviez un cancer. Dans quelle mesure cela a-t-il bouleversé votre vie et vos plans ?

Tout a changé d'un coup. Dès la première seconde, j'ai clairement su que je voulais vivre. Pour moi, un contact étroit avec la nature a été important pendant la thérapie, même quand la chimiothérapie a tout fait dérailler. Je ne voulais pas penser seulement au diagnostic, accorder trop de place au cancer, aux rendez-vous chez le médecin,

Conseil et soutien des ligues régionales

Aide de proximité pour les malades et leurs proches

Les 18 ligues cantonales et régionales contre le cancer conseillent et accompagnent malades et proches dans toutes les phases de la maladie. Elles mettent en place des mesures pour les décharger, facilitent les démarches auprès des assurances sociales et apportent un soutien financier si nécessaire. Par ailleurs, elles donnent des informations sur le cancer et organisent des ateliers, des cours et des conférences. La plupart des offres sont gratuites et s'adressent aux malades, à leurs proches et autres intéressés.

Renseignez-vous auprès de la Ligue contre le cancer de votre canton ou région :

► liguecancer.ch/regions



Championnats du monde de São Paulo : après la pandémie de COVID-19 et la fin de sa chimiothérapie, Adriana Kostiw relève un nouveau défi et s'adjuge rapidement la première place.

à l'hôpital. Je n'ai jamais perdu des yeux mon objectif de vue : disputer à nouveau des régates. Cela m'a énormément aidée à surmonter les périodes difficiles. Il faut avoir beaucoup d'amour et de passion pour quelque chose si on veut survivre. C'est compliqué, des fois, mais quel que soit le lieu ou la situation, on trouve toujours quelque chose qui nous fait vibrer et nous motive, j'en suis convaincue. Il est également important de bouger, d'être dehors, d'agir. La nature nous montre la richesse et la beauté incroyables de l'existence.

Qu'est-ce qui vous a encore aidée durant le traitement ?

À l'hôpital, on m'a encouragée très tôt à remonter à bord. Un conseil qui s'est révélé payant, mais que je n'ai pas toujours pu suivre concrètement. Après la chimiothérapie, j'étais généralement tellement mal pendant deux à trois jours que j'arrivais à peine à marcher; je me traînais toute la journée. Curieusement, l'aide est venue d'où je ne l'attendais pas : durant ces journées éprouvantes, mon chat me poussait avec le museau jusqu'à ce que je me lève et sorte avec lui. C'est ainsi que j'ai commencé à faire des promenades de dix minutes, comme le médecin me l'avait prescrit. Mon chat ne m'a pas lâchée d'une semelle; jour après jour, il m'a poussée à sortir au grand air.

Quels sont vos projets pour l'avenir ?

J'essaie de faire à fond ce que j'aime : être sur l'eau, naviguer. Mon traitement contre le cancer a laissé des traces : aujourd'hui, il ne me reste plus que 60% environ de ma force musculaire. Cela suffit quand même pour disputer des régates. J'aimerais maintenant réaliser un projet dont je rêve depuis mes 19 ans : une course en solitaire autour du monde. Bien sûr, je ne sais pas si mon cancer va revenir, il n'y a pas de certitude absolue. Mais quand je navigue, je n'y pense pas. Mes rêves me maintiennent en vie. ●

Vers un accès plus équitable aux médicaments utilisés hors étiquette

Il existe des inégalités de traitement choquantes dans le remboursement des médicaments utilisés hors étiquette. La Ligue contre le cancer se bat depuis des années pour y remédier. Les choses sont en train de bouger à différents niveaux.

Texte : Stefanie de Borba

« Les utilisations off-label (hors étiquette) seront la norme en oncologie à l'avenir », Thomas Cerny, oncologue, en est convaincu. Aujourd'hui déjà, un tiers environ des adultes atteints d'un cancer et presque tous les enfants touchés reçoivent des médicaments hors étiquette, c'est-à-dire pour une utilisation pour laquelle ils n'ont pas été officiellement homologués en Suisse. La caisse-maladie évalue alors au cas par cas si elle prend en charge les coûts.

Une réglementation dépassée

Pour la Ligue contre le cancer, il est essentiel que les personnes atteintes d'un cancer bénéficient d'un accès rapide et équitable aux traitements d'importance vitale. Les dispositions applicables aux traitements hors étiquette dans l'ordonnance sur l'assurance-maladie (OAMal) sont utiles, mais ce système, prévu à l'origine comme un régime d'exception, présente des faiblesses dans la pratique et doit être actualisé.

Les patients en position de faiblesse

Si la caisse-maladie refuse la prise en charge ou n'arrive pas à trouver un accord avec le fabricant du médicament, les coûts, qui peuvent atteindre plusieurs centaines de milliers de francs par an, sont actuellement à la charge des assurés et donc inabordables pour la plupart des personnes concernées. Les décisions des caisses-maladie sont parfois opaques et les patients n'ont aucune possibilité de recours, si ce n'est par la voie juridique, longue et coûteuse. Pour les malades et leurs familles, cela signifie un stress supplémentaire et une attente angoissée.

Aborder l'égalité des droits à plusieurs niveaux

« Un accès plus équitable aux traitements hors étiquette passe par le renforcement de la dimension contraignante et l'amélioration des processus », relève Franziska Lenz, responsable Politique et affaires publiques à la Ligue suisse contre le cancer. La Ligue contre le cancer a par



conséquent défendu activement l'intérêt des patients dans le cadre de la consultation sur la révision de l'ordonnance. En outre, elle s'engage en faveur de mesures supplémentaires pour garantir un accès rapide et équitable aux utilisations hors étiquette aux personnes touchées. Un registre national incluant une plateforme numérique pour le dépôt des demandes, un renforcement de la transparence lors de la soumission de celles-ci ainsi qu'un service central pour l'évaluation du bénéfice dans les cas complexes figurent parmi les mesures préconisées. ●

► liguecancer.ch/acces-aux-medicaments

Bon à savoir

Qu'entend-on par « utilisation hors étiquette » ?

Les traitements hors étiquette consistent à utiliser un médicament dans une autre posologie, d'une autre manière, dans une autre combinaison ou pour une autre indication (pour le traitement d'un autre cancer, p. ex.) que celle qui a été approuvée à l'origine par Swissmedic, l'autorité de surveillance et d'autorisation des produits thérapeutiques, ou qui est mentionnée sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique. Les utilisations hors étiquettes sont surtout répandues en pédiatrie, en oncologie et dans le traitement des maladies rares.

Ensemble, nous sommes plus forts !



En octobre, nos ambassadrices, la chanteuse Nina Dimitri et l'animatrice de télévision Jeanne Fürst, s'engagent en faveur des personnes touchées par le cancer du sein et de leurs proches.

Nina Dimitri, qui a elle-même eu un cancer du sein en 2019, souhaite redonner courage à d'autres femmes: « J'aimerais inciter malades et proches à parler ouvertement du cancer. » Une franche discussion est utile, elle en a fait l'expérience.

Jeanne Fürst, quant à elle, s'engage pour intensifier la détection précoce: « Le dépistage sauve des vies. Lorsque le cancer du sein est décelé à ses débuts, le traitement est souvent plus simple et a plus de chances de réussir. »



Durant le Mois d'information, nous pourrions également compter sur le soutien de nos partenaires de campagne Beldona, La Redoute, Myriad Genetics et Permamed qui, à travers leurs plateformes de communication, leurs nombreux points de vente et leurs généreux dons, nous permettent d'informer et de sensibiliser le public.

Menez vous aussi le combat et soutenez-nous par un don: sur la page dédiée à notre campagne, vous trouverez un aperçu passionnant de la vie de nos ambassadrices ainsi que toutes les informations nécessaires sur la prévention et le dépistage du cancer du sein et les offres de conseil. (alm)

► liguecancer.ch/cancer-du-sein

Brochure actualisée

Facteurs de risque et dépistage du cancer du sein

Très demandée par divers publics, la brochure de la Ligue contre le cancer « Facteurs de risque et dépistage du cancer du sein » vient d'être remaniée et actualisée. Elle expose les principaux facteurs de risque du cancer du sein et les méthodes de dépistage.

La mammographie est la principale méthode de dépistage du cancer du sein chez les femmes à partir de 50 ans. Elle permet de détecter la maladie avant même qu'elle ne provoque des symptômes. Le dépistage permet souvent de déceler un cancer à un stade précoce. Les chances de guérison sont alors en général meilleures.

Des études scientifiques montrent que, réalisé dans le cadre d'un programme soumis à un contrôle de la qualité, le dépistage par mammographie permet de diminuer la mortalité par cancer du sein.

Cette brochure peut être commandée ou téléchargée gratuitement sur le site de la Ligue contre le cancer:

► bit.ly/facteurs-de-risque



Quelle part d'héritage revient à qui ? Vers une plus grande liberté

Le nouveau droit successoral entrera en vigueur le 1^{er} janvier prochain. À l'avenir, la personne qui règle sa succession par testament pourra disposer librement de la moitié au moins de ses biens. Manuela Daboussi, responsable des dons par testament à la Ligue suisse contre le cancer, explique: «La réduction, voire la suppression, de la réserve héréditaire, offre davantage de liberté pour favoriser par exemple la concubine, les enfants du partenaire ou une organisation caritative.» Ce changement a également des effets sur les testaments ou les pactes successoraux existants. Manuela Daboussi conseille de vérifier les dispositions déjà prises, surtout si elles touchent aux réserves, afin d'éviter des difficultés dans l'interprétation des dernières volontés. Quels points faut-il respecter quand on rédige un testament? Comment instituer la Ligue contre le cancer héritière? Vous trouverez des conseils et de plus amples informations dans



notre guide testamentaire sous: www.liguecancer.ch/successions
Si vous avez des questions, Manuela Daboussi vous conseillera volontiers: manuela.daboussi@liguecancer.ch, tél. 031 389 92 12.

Soutenir les personnes touchées par le cancer

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



Envoyer ses vœux de Noël ou de bonne année par la poste est à nouveau tendance. Des cartes écrites à la main surprennent, font plaisir et restent gravées dans la mémoire.

Chez x-mas cards, vous trouverez de magnifiques cartes que vous pouvez commander en ligne en quelques clics et vous faire livrer directement à votre domicile. Cerise sur le gâteau, vous faites une bonne action: à l'achat de chaque carte de Noël de la collection «cartes de dons», 40 centimes sont versés à la Ligue suisse contre le cancer pour soutenir son travail et épauler les malades. Merci à x-mas cards pour cette précieuse collaboration mise en place en 2003 déjà, et merci bien sûr à tous les acheteurs et acheteuses! (alm)

► weihnachtskarten-grusskarten.com

Agenda



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

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



Point fort de l'agenda



Une prévoyance judicieuse – sans souci pour l'avenir

La Ligue contre le cancer et la Recherche suisse contre le cancer vous invitent à des séances d'information gratuites sur le thème de la prévoyance en matière de santé et de finances.

Dates:
20 octobre au 29 novembre 2022

Lieux:
Berthoud, Saint-Gall, Yverdon-les-Bains, Zurich

Plus d'informations sous:
► liguecancer.ch/seances

Couches dans la roche	S'écoulant à grande vitesse	Qui a un gros ventre		Partie d'une chanson		Opposé au Nord	Ruines au Cambodge			Trait de lumière	Assassinée	Fleur ornementale		Il soutient un navire	Voir imparfaitement	Se jette dans la Manche
				4			Peuple celtique du Chablais							9		
Présentateur suisse (Ivan)		Fausse		Règne des champignons						Bénéficiaire d'un petit revenu		Dans un crayon				10
						2	De l'ancienne Germanie		Qui s'est corrigé d'un vice							
Belle-fille				Chardon épineux			Fromage vaudois à pâte molle	1				3ème épouse de Mahomet		Radon		
Ville de Chaldée			Rapporter textuellement						Première lueur du jour		Elle ne manque de rien					
Procédure d'accès à un site	7					Port de Finlande		Chanteuse suisse † (Lys)						Chapeau cloche en toile		Les Anglais l'aiment tiède
École normale			Symbole du pied anglais		Moyen de réussir						Terminaison latine		Écharpe en plumes			
Anciens navires		8			Musique d'un film			Exprime l'insatisfaction					6	Ancienne forme de oui		3
Sommet alpin (VD; 2 mots)			5							Pierre pour statues et palais						

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Gagnez un sac original

Les quinze sacs que nous mettons en jeu aujourd'hui sont tous des pièces uniques confectionnées à partir de bâches publicitaires. Mais permettez-nous de retracer brièvement l'histoire de ce prix qui sort de l'ordinaire.

À la mi-février, le peuple suisse a accepté l'initiative «Enfants sans tabac». En tant qu'organisme responsable, nous avons été extrêmement heureux de ce succès.

Une des mesures les plus efficaces pour prévenir le tabagisme peut enfin être inscrite dans la loi: la publicité pour le tabac sera limitée.

Lors de la campagne qui a précédé la votation, le comité d'initiative a notamment utilisé de grandes affiches pour inciter le public à voter oui. Nous avons confié à CONTACT Fondation Aide Addiction à Berne le soin de réaliser des sacs à partir de ces affiches en toile solide.

À vous de jouer! Avec un peu de chance, vous gagnerez un de ces sacs pas comme les autres.



Participation

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

Dernier délai d'envoi: le 28 octobre 2022. Bonne chance!

Les gagnantes et gagnants de l'édition de juillet 2022, solution: PORRENTUROY

Christine Bertschy, 2405 La Chaux-du-Millieu – **Jacques Kaltenrieder**, 1295 Tannay – **Tina Leibundgut**, 3082 Schlosswil – **Jean-Paul Marmy**, 1475 Montbrelloz – **Nicole Müller**, 4600 Olten – **Esther Neuhäusler**, 9477 Trübbach – **Erwin Preiss**, 4543 Deitingen – **Jean-Pierre Progin**, 1752 Villars-sur-Glâne – **Bernadette Willemin**, 2800 Delémont – **Ursula Zieger**, 4052 Basel

Impressum Editrice: Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, IBAN: CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Rédaction en chef: Christian Franzoso (chf), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction: Tanja Aepli (taa), Stefanie de Borja (stb), Darcy Christen, Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Mise en page: Oliver Blank – Coordination: Olivia Schmidiger – Impression: Swissprinters AG, Zofingen – Édition: 4/22, octobre 2022, paraît quatre fois par année. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

Mon face-à-face avec le cancer

Atteint d'un cancer du testicule il y a trois ans, Mirco R. est considéré comme guéri aujourd'hui. Sa maladie lui a appris à se concentrer sur l'essentiel.

Propos recueillis par Tanja Aebli

1 Depuis mon entrée dans la vie active il y a huit ans, je n'avais jamais manqué un seul jour de travail pour cause de maladie. Le diagnostic a tout à coup mis la santé au centre de mon existence.

2 Avant l'opération, je suis encore parti en vacances, ce qui m'a permis de faire le vide dans ma tête. Une bonne décision, comme j'ai pu m'en rendre compte par la suite.

3 Le traitement proprement dit a marqué le début d'une période difficile. Ma famille, ma copine et mes amis m'ont soutenu. J'ai appris à bien connaître mon corps et à savoir ce que je pouvais lui demander. J'ai toujours essayé de me fixer de petits objectifs et de structurer mes journées.

4 Pourquoi moi ? Je ne me suis jamais posé cette question : elle pompe beaucoup d'énergie et n'apporte rien. Dès le départ, je me suis concentré sur mon rétablissement. Une attitude positive est utile dans les phases difficiles ; celles-ci ne m'ont pas été épargnées durant la maladie.



Un cancer brutal après des années sans être malade : Mirco R. mène une autre vie aujourd'hui qu'avant le traitement.

5 Je me suis bien remis après les traitements initiaux. Mais par la suite, les contrôles médicaux ont montré que de nouvelles opérations étaient nécessaires ; celles-ci ont entraîné des complications parfois sérieuses.

6 La maladie a élargi mon horizon et m'a montré de nouvelles voies. C'est ainsi que, dans le cadre d'une formation continue, j'ai choisi la réinsertion professionnelle des malades chroniques comme sujet de diplôme.

7 Dès le départ, j'ai informé franchement et ouvertement mes supérieurs de mon cancer. Je tenais à garder le contact avec l'entreprise durant la maladie ; je suis allé au repas de Noël avec mon crâne chauve. Il vaut la peine de bien

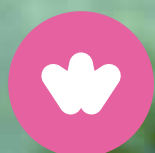
réfléchir avec le médecin au meilleur moment pour reprendre le travail.

8 Qu'est-ce que je veux, qu'est-ce qui compte pour moi ? La maladie m'a poussé à m'intéresser de près à ces questions. Aujourd'hui, un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée figure en tête de liste.

9 Je m'engage au sein du Conseil des patients de la Ligue contre le cancer et j'ai contribué à organiser le programme d'un événement destiné aux personnes touchées. J'aimerais donner quelque chose en retour en permettant à d'autres de profiter de mes expériences. ●

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





ligue contre le cancer

«Moi aussi je me bats. Pour redonner du courage.»

Nina Dimitri
Chanteuse

Le cancer demande du courage. C'est précisément pour cela que nous nous battons : nous incitons malades et proches à parler ouvertement de leur cancer et nous les soutenons dans toutes les phases de la maladie.

Unis contre le cancer du sein :
liguecancer.ch/cancerdusein



BELDONA

La Redoute

Lubex ⁺anti-age[®]
feel unique

Myriad
genetics