ligue contre le cancer

aspect

Octobre 2023

CANCER DU SEIN

Cornelia Leo se bat comme une lionne pour les patientes

FIÈRE DE SA FÉMINITÉ

Trois femmes, trois histoires qui redonnent courage

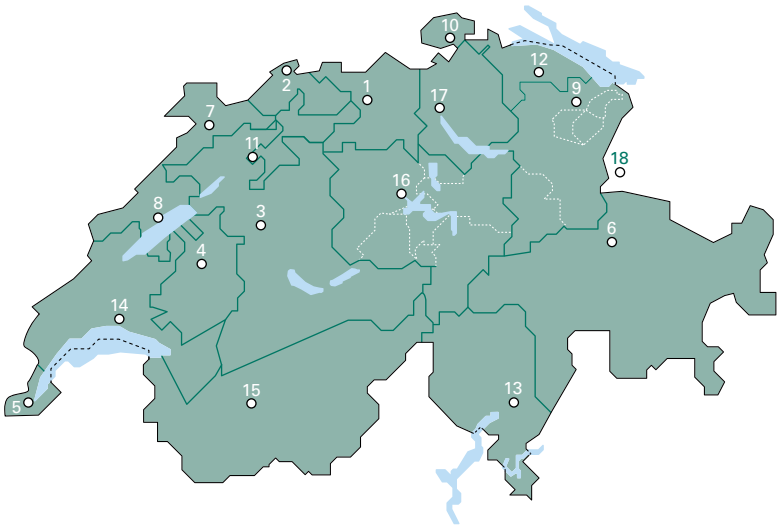
MASTECTOMIE PRÉVENTIVE

Un père de famille se bat pour la prise en charge des coûts

PORTRAIT

Kay, atteint d'un cancer de la prostate, s'engage comme pair

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



Nous sommes toujours là pour vous !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité !

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

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

imprimé en suisse

ZEWO Votre don en bonnes mains.

Pourquoi nous voyons rose

Chère lectrice, cher lecteur,

Cette année encore, une vague rose déferlera sur le monde en octobre. Petit ruban épinglé ou grandes actions, le rose sera omniprésent. Mais pourquoi cette couleur lumineuse nous submerge-t-elle tout à coup ? Tout simplement parce que le mois d'octobre est dédié au cancer du sein. À travers cette onde rose, nous voulons attirer l'attention et témoigner notre solidarité.

Le cancer du sein reste le cancer le plus fréquent dans la population féminine. Chaque année, on dénombre quelque 6500 nouveaux cas chez la femme et une cinquantaine chez l'homme. La maladie n'affecte pas seulement les personnes touchées ; elle a des conséquences pour tout l'entourage.

Autant de bonnes raisons pour sensibiliser le public. Le rose est synonyme d'espoir, de solidarité et de soutien. Il nous rappelle que l'union fait la force ; personne ne doit rester seul face au cancer.

Octobre, ce n'est cependant pas uniquement une vague rose. C'est un mois où nous voulons mettre en avant des témoignages, partager des expériences. Nous voulons inciter les personnes confrontées à un cancer du sein à ne pas se cacher, mais à raconter leur histoire. Comme celles dont nous brossons le portrait dans ce numéro. Leurs récits nous donnent du courage et nous inspirent ; ils nous motivent à lutter de plus belle contre le cancer du sein.

Que ce soit à travers l'information, un soutien ou un don : chacun, chacune peut apporter une contribution à la recherche, au dépistage et au traitement du cancer du sein. Alors, voyons rose et cheminons ensemble tout au long de ce mois d'octobre !

Merci infiniment
de votre générosité !

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

Sommaire

Kaléidoscope 4
Santé masculine : des spécialistes répondent aux questions qui vous préoccupent.

À la une 6
Collecte pour la recherche sur le cancer de la prostate : des étudiants récoltent des fonds sur la plateforme « participate ».

Récemment à la Ligne InfoCancer 7
La médecine complémentaire apporte-t-elle un bénéfice lors d'un cancer du sein ?

Recherche 8
Cornelia Leo se bat comme une lionne. Elle s'engage pour les patientes atteintes d'un cancer du sein et pour la recherche.

Vivre avec le cancer 10
Fières de leur féminité malgré un cancer du sein : trois femmes redonnent courage à d'autres.

Éclairage 14
Ablation préventive des seins : un père de famille s'engage aux côtés de la Ligue contre le cancer pour que les coûts de l'intervention soient pris en charge.

En bref 16
Flavia Wasserfallen reprend la présidence des ligues de la santé.

Jeu 18
Gagnez un bon d'achat d'une valeur de 100 francs chez ALDI SUISSE.

En tête-à-tête 19
Une tumeur de la prostate a bouleversé la vie de Kay. Aujourd'hui, il s'engage pour d'autres personnes touchées par le cancer.

Questions, remarques, suggestions ?

Écrivez-nous : aspect@liguecancer.ch

Impressum Éditrice : Ligue suisse contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 031 389 94 84, aspect@liguecancer.ch, liguecancer.ch/aspect, IBAN : CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Rédaction en chef : Danica Gröhlich (dag), Joëlle Beeler (jbe) – Rédaction : Christian Franzoso (chf), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Mise en page : Oliver Blank – Coordination : Olivia Schmidiger – Impression : Swissprinters AG, Zofingen – Édition : 4/23, octobre 2023, paraît quatre fois par année. Bulletin d'information pour les donatrices et donateurs de la Ligue suisse contre le cancer.

Santé et tumeurs masculines

Des questions ? Nos spécialistes vous répondent !

Après le cancer du sein en octobre, le cancer le plus fréquent chez l'homme sera au centre de l'attention en novembre. Le cancer de la prostate suscite de nombreuses questions chez les patients et leurs proches. Qu'il s'agisse du traitement ou des effets secondaires, comme l'incontinence et l'impuissance, nos spécialistes y répondront à partir du 1er novembre. Les questions seront anonymisées et publiées ensuite sur le forum avec les réponses. Cette offre à bas seuil rencontre un vif succès : l'an dernier, les contributions sur la santé masculine ont enregistré plus de 8500 visites. (jbe)

Vous pouvez poser vos questions sur la santé et les tumeurs masculines à nos spécialistes entre le 1er novembre et le 18 décembre au moyen du formulaire en ligne sur le forum :
▸ **forumcancer.ch**

La citation

« Le dépistage sauve des vies ! J'aimerais encourager toutes les femmes à y penser ! »

Le dépistage ne permet certes pas d'éviter l'apparition d'un cancer, mais plus la tumeur est décelée tôt, meilleures sont les chances de survie. D'où l'engagement de **Jeanne Fürst,** présentatrice de l'émission télévisée *Gesundheit heute* : elle officie comme ambassadrice de la Ligue contre le cancer pour le cancer du sein.

Novembre, mois sans tabac

Pour en finir avec la cigarette

Pourquoi arrêter de fumer seul quand on peut y arriver plus facilement avec de l'aide ?
Les 30 premiers jours sont les plus difficiles pour les fumeurs et les fumeuses, d'où l'importance de les accompagner, de les conseiller et de les motiver.
Le Mois sans tabac fait son retour en novembre 2023.
Cette campagne de 40 jours apporte un soutien personnel à celles et ceux qui souhaitent tirer un trait sur la cigarette.
Partenaire de cette action nationale, la Ligue contre le cancer s'engage à travers sa ligne téléphonique gratuite, la Ligne stop-tabac, pendant la campagne de novembre, mais aussi avant et après.

Nous espérons que vos efforts pour arrêter de fumer seront couronnés de succès ! (chf)
▸ **mois-sans-tabac.ch**

PHOTOS : MAD., LSC

De l'ombre pour les enfants et le climat

La Ligue contre le cancer offre des arbres

Une école à ciel ouvert? À Sisslen (AG), les élèves de l'école enfantine et des 1er à 6ème degrés suivent la classe en plein air depuis cet été. Étant donné que l'enseignement se déroule en principe par beau temps, la Ligue contre le cancer leur a offert plusieurs arbres dans le cadre du projet «De l'ombre pour les enfants et le climat». Avec les vêtements et la crème solaire, l'ombre est en effet le meilleur moyen de prévenir le cancer de la peau. La Ligue contre le cancer s'est fixé pour objectif d'inciter un maximum de villes et de communes à préserver les zones ombragées et à en aménager de nouvelles dans une optique de durabilité. (chf)

▸ liguecancer.ch/ombre

Recherche

Découvertes au profit des malades

Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des effets secondaires importants. Une compréhension plus fine et approfondie des mécanismes à l'œuvre dans la maladie peut inciter à reconsidérer les thérapies actuelles et à les adapter. Dans la nouvelle édition du rapport sur la recherche, la Ligue contre le cancer et la Recherche suisse contre le cancer mettent en lumière des découvertes qui bénéficient directement aux personnes touchées. (jbe)

Pour en savoir plus:

▸ liguecancer.ch/rapportrecherche

Repérer les risques de difficultés financières

Le cancer, facteur de pauvreté

Le cancer est une lourde épreuve, physiquement et moralement. À cela s'ajoutent parfois des difficultés financières, notamment pour les personnes ayant une franchise élevée d'assurance maladie, ce qui peut avoir des répercussions négatives sur le traitement. Après le diagnostic, la maladie et les thérapies passent au premier plan. Les patientes et patients n'ont souvent pas la force de se concentrer sur d'autres questions, comme la situation financière. Il est donc essentiel que l'équipe médicale aborde rapidement ces problèmes de manière proactive et systématique.

Un groupe de projet de la Haute école spécialisée de Suisse orientale a défini, en collaboration avec la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue contre le cancer de Suisse orientale et deux hôpitaux, un modèle de prise en charge afin de questionner les malades sur leurs éventuelles difficultés financières peu après le début du traitement à l'hôpital. Cet instrument permet aux soignants de déceler les risques précocement et de transmettre le dossier aux services compétents. Il a déjà été appliqué avec succès et suscite un vif intérêt dans la recherche comme dans la pratique. Le sujet figure par exemple au programme du congrès d'hémato-oncologie qui se tiendra le 22 novembre prochain à Bâle. (chf)

PHOTOS: LSC

Un match de football pour la bonne cause

Passionnés de football, des étudiants zougois de l'Université de Saint-Gall ont récolté 1000 francs pour la recherche sur le cancer de la prostate sur la plateforme de dons «participate». Un immense merci aux joueurs et aux personnes qui les ont soutenus!

Interview: Simone Widler

Silvan Keiser, vous avez organisé une collecte couronnée de succès en faveur de la Ligue contre le cancer. Pouvez-vous nous en dire plus?

Avant le dernier match du championnat semestriel de football de l'Université de Saint-Gall, notre équipe, le SV Dauerstramm, a invité tous ses supporters à faire un don à la Ligue contre le cancer. Avec un excellent résultat: nous avons réuni 1035 francs pour des projets de recherche prometteurs sur le cancer de la prostate.

Qui êtes-vous?

Nous sommes des Zougois qui étudions à Saint-Gall. Passionnés de football, nous nous sommes inscrits au championnat semestriel et nous avons disputé un match par semaine. Notre équipe ne nourrissait plus d'ambitions avant la dernière rencontre, car nous occupions l'antépénultième place du classement. Mais nous nous sommes investis à fond pour la collecte lancée en parallèle!

Comment avez-vous eu l'idée d'organiser une collecte axée sur le cancer de la prostate?

Nous cherchions un nom pour notre équipe, et en rigolant, nous nous sommes mis d'accord sur «Dauerstramm» («toujours dur», en allemand). Cela nous a donné l'idée d'attirer l'attention sur le dépistage du cancer de la prostate. Quand quelqu'un nous demandait pourquoi nous avions choisi ce nom, nous répondions: as-tu déjà pensé à faire un examen de dépistage du cancer de la prostate? Nous voulions sensibiliser les gens à ce cancer.

Pourquoi estimez-vous important qu'on parle du cancer de la prostate?

Je trouve que, de manière générale, on parle très peu de ce cancer ou de celui du testicule. Le cancer du sein est beaucoup plus présent dans les médias, par exemple en octobre, où l'on voit du rose partout. Compte tenu du nombre d'hommes touchés, le cancer de la prostate devrait lui aussi mobiliser l'attention, exactement comme le cancer du sein chez la femme.

Des étudiants zougois de l'Université de Saint-Gall récoltent des fonds dans le cadre d'un match de football pour attirer l'attention sur le cancer de la prostate.

Comment avez-vous entendu parler de notre plateforme de dons participate.liguecancer.ch?

Nous savions ce que nous cherchions et ce que nous voulions: une plateforme en ligne sur laquelle nos fans pourraient apporter leur contribution. Je connaissais déjà la Ligue contre le cancer et son travail avant. Avec «participate», le processus était très simple et accessible à tout le monde.

Êtes-vous satisfaits de votre action?

Pas seulement satisfaits, carrément emballés! Toute l'équipe a eu un plaisir fou à mettre en place cette action et à lui faire de la publicité. Notre objectif initial était de récolter 250 à 300 francs. Nous l'avons constamment corrigé à la hausse en voyant le nombre impressionnant de gens qui participaient. ●

participate.liguecancer.ch

Lancez votre propre collecte de dons en ligne

Vous aimeriez aider les personnes touchées par le cancer et leurs proches? Lancez votre propre collecte avec votre famille ou vos amis sur la plateforme «participate». Anniversaire, sortie d'entreprise ou autre, faites un geste de solidarité!

▸ **participate.liguecancer.ch**

PHOTO: MAD.

« J'ai un cancer du sein. La médecine complémentaire peut-elle m'aider ? »

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

1 « Ma femme a été opérée d'un cancer du sein il y a trois mois. L'intervention a permis d'enlever toute la tumeur. Les ganglions lymphatiques ne sont pas touchés et il n'y a pas de métastases. À présent, mon épouse doit prendre un inhibiteur de l'aromatase. À quoi cela sert-il puisque la tumeur n'est plus là ? »

Le traitement anti-hormonal réduit le risque de récidive. Votre femme a une tumeur hormono-dépendante, dont la croissance est stimulée par les œstrogènes. Ces hormones sexuelles sont essentiellement sécrétées dans les ovaires avant la ménopause. Une fois que les ovaires cessent leur activité, le corps continue à en produire en faibles quantités. Les œstrogènes se forment à partir de leurs précurseurs chimiques dans le tissu adipeux sous l'effet d'une enzyme, l'aromatase. Les inhibiteurs de l'aromatase empêchent la transformation en œstrogènes et protègent ainsi contre une récidive.

▸ liguecancer.ch/hormonotherapie

2 « Ma femme est de retour à la maison depuis deux semaines après sa chimiothérapie. Elle n'a toujours pas d'appétit et souffre de nausées. Dois-je faire attention à quelque chose au niveau de l'alimentation ? »

La préparation des aliments et les repas doivent avant tout être un plaisir. Soyez attentif aux envies de votre épouse. L'appétit est souvent diminué pendant et après un traitement contre le cancer. Par ailleurs, un apport accru en protéines et en calories est important pour que les cellules puissent se reconstituer.

Grâce à votre don, l'équipe de la Ligne InfoCancer est là pour vous !

En cas de nausées :

- Privilégier les aliments qui dégagent peu d'odeur, comme les mets froids (compote, glace).
- Éviter ou limiter les aliments qui entraînent des ballonnements.
- Bien aérer après avoir cuisiné.
- Opter pour des féculents secs (biscuits salés, etc.).
- Prévoir les repas aux moments où les nausées sont moins marquées.

En cas de manque d'appétit :

- Faire preuve de compréhension si l'appétit est capricieux ou que le plaisir de manger est absent.
- Manger en bonne compagnie stimule l'appétit.
- Faire preuve de souplesse au niveau des heures de repas.

3 « Atteinte d'un cancer du sein, je suis en traitement et je bénéficie d'une bonne prise en charge médicale. Je ressens cependant différents troubles et j'aimerais faire quelque chose pour mon bien-être. La médecine complémentaire peut-elle m'aider ? »

La médecine complémentaire recouvre les traitements administrés en plus des thérapies classiques ou conventionnelles. Aujourd'hui, on parle de plus en plus de médecine intégrative, c'est-à-dire une médecine qui englobe toutes les approches thérapeutiques appropriées. Les méthodes complémentaires ne peuvent pas guérir le cancer, mais elles peuvent améliorer la qualité de vie.

Vous trouverez de plus amples informations dans notre brochure « Les médecines complémentaires ». Elle explique la différence entre les méthodes classiques et les méthodes complémentaires, les thérapies prises en charge par l'assurance maladie obligatoire et les points importants pour trouver une offre sérieuse. Différents instituts de médecine complémentaire et intégrative proposent des conseils pour bien choisir la thérapie (adresses à la fin de la brochure).

▸ liguecancer.ch/complementaires
▸ liguecancer.ch/med-complementaires

Ligne InfoCancer

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

Appel gratuit
0800 11 88 11

Courriel
helpline@liguecancer.ch

Chat
liguecancer.ch/cancerline

Skype
krebstelefon.ch

Forum
forumcancer.ch

PHOTO : LSC

«J'apprécie beaucoup la confiance que les femmes nous témoignent»

Elle informe, accompagne et se consacre à la recherche: Cornelia Leo se bat comme une lionne pour ses patientes. En parallèle, elle acquiert de nouvelles connaissances sur les facteurs de risque génétiques du cancer du sein.

Texte: Danica Gröhlich, photos: Fabienne Bühler

«Les chances de guérison ont nettement augmenté ces dernières années», déclare la professeure Cornelia Leo. Responsable du centre du sein interdisciplinaire de l'Hôpital cantonal de Baden (AG), elle travaille comme médecin depuis plus de vingt ans. Durant cette période, le traitement a énormément progressé: «Je suis heureuse que nous puissions apporter notre pierre à la lutte contre le cancer du sein en contribuant à la recherche clinique.» Plus encore que la recherche, les relations établies au fil des ans avec ses patientes lui tiennent à cœur: «J'apprécie beaucoup la confiance que les femmes nous témoignent et je suis contente de pouvoir les accompagner dans cette phase de vie délicate.» Pour elle, annoncer le diagnostic est toujours difficile: «C'est chaque fois un nouveau défi, on ne s'y habitue jamais.» Heureusement, la grande majorité des patientes peuvent être guéries aujourd'hui, ajoute-t-elle. «Je garde cela en tête et je veille à le dire aux femmes lors du premier entretien.» Pour beaucoup, le diagnostic est un coup de tonnerre dans le ciel bleu; leur univers s'écroule. Dans pareil cas, la psycho-oncologie peut apporter un soutien supplémentaire. Mais certaines femmes prennent la nouvelle avec calme; elles s'y attendaient. Cornelia Leo est particulièrement touchée lorsque la patiente est très jeune ou enceinte. «La future mère se réjouit d'avoir un bébé, et voilà qu'elle apprend qu'elle a un cancer du sein et qu'elle doit subir une chimiothérapie», dit-elle. Pour sa part, elle se ressource auprès de ses proches: «J'ai deux filles merveilleuses et un mari qui me soutient. Je savoure notre vie de famille en étant consciente de ma chance.»

Craintes les plus fréquentes

«La plupart des femmes redoutent la chimiothérapie», estime la spécialiste. Elles ne savent pas comment elles supporteront le traitement, qui s'étire sur plusieurs mois et peut être épuisant. Les femmes n'abordent également pas toutes la perte de leurs cheveux de la même manière.

Soutenu par la Ligue contre le cancer

Projet de recherche grâce aux dons

Sur quoi porte votre recherche?

Prof. Cornelia Leo: «La recherche a montré que les facteurs génétiques jouent un rôle important dans le risque de cancer du sein. Les gènes BRCA1 et BRCA2 sont les principaux gènes incriminés dans le cancer du sein ou de l'ovaire héréditaire. Toutefois, ce défaut génétique n'apparaît que dans 5 à 10 % des cas de cancer du sein. Dans les familles où on ne constate pas de mutation de ces gènes, d'autres facteurs héréditaires peuvent avoir une incidence sur le risque. Dans le cadre de notre projet de recherche actuel ‹ProScreen›, qui bénéficie du soutien de la Ligue suisse contre le cancer, nous examinons dans différents centres du sein la façon dont les interactions complexes entre les facteurs génétiques, personnels et familiaux influencent le risque individuel. Nous établissons un score de risque polygénique (Polygenic Risk Score, PRS) basé sur une analyse de sang. En fonction de ce score, le risque de développer un cancer du sein est augmenté ou, à l'inverse, réduit. Une meilleure prédiction du risque individuel permettra de proposer à l'avenir un dépistage du cancer du sein personnalisé aux femmes qui présentent des antécédents familiaux.»

Aujourd'hui encore, beaucoup considèrent les seins comme un signe essentiel de féminité. «Nous accompagnons aussi nos patientes lorsqu'elles doivent composer avec une nouvelle image corporelle. Environ 70 % des femmes concernées peuvent bénéficier d'une opération conservatrice. Pour les 30 % restants, l'ablation du sein est nécessaire.» À l'heure actuelle, le sein est généralement reconstruit après la mastectomie, qui consiste à enlever la glande mammaire et le tissu. Quelques femmes jugent toutefois que ce n'est pas si important, déclare la médecin adjointe. Il est essentiel d'informer chaque femme avec tact pour qu'elle puisse prendre sa décision. Souhaite-t-elle une reconstruction avec de la silicone, si possible avec du tissu prélevé sur son propre corps, ou une prothèse à glisser dans le soutien-gorge? En outre, le sein reconstruit ne procure pas les mêmes sensations:

Des échanges essentiels : Cornelia Leo en discussion avec son équipe.

« La femme doit d'abord se familiariser avec son nouveau sein. Cela demande du temps. » La sexualité joue aussi un rôle : comment est-ce que je me vois ? Et mon partenaire ? À cela s'ajoutent des changements hormonaux lorsqu'un traitement antihormonal est prescrit, complète la spécialiste.

Causes et sentiment de culpabilité

Après le diagnostic, la première question qui se pose est souvent celle du pourquoi : « La plupart des femmes souhaitent trouver une cause concrète. » La chercheuse souligne cependant que le cancer du sein relève du hasard dans 70 à 80 % des cas. La maladie est liée à des influences hormonales ; les hormones féminines présentes chez toutes les femmes ont donc une incidence sur le risque. L'âge entre également en ligne de compte ; le cancer du sein est plus répandu après 50 ans. Mais la plupart du temps, il n'y a pas un seul et unique facteur en cause. Selon la spécialiste, certaines femmes ont « fait tout juste » : elles se sont nourries sainement, ont fait du sport, ont allaité leur bébé, et elles développent un cancer du sein malgré tout. Les femmes n'y peuvent rien. Cornelia Leo essaie de les amener à ne pas culpabiliser. « Le cancer du sein est hélas fréquent : une femme sur huit reçoit ce diagnostic au cours de sa vie, ce que beaucoup de gens ignorent. » ●

Les bons gestes à adopter

- Familiarisez-vous avec vos seins et soyez attentive à tout changement notable.
- **Consultez un médecin** si vous ressentez des changements.
- La méthode la plus fiable pour dépister le cancer du sein chez les femmes à partir de 50 ans reste la **mammographie.**
- En cas **de questions ou d'incertitudes,** contactez la Ligne InfoCancer ou votre ligue régionale.

«Je suis et je reste une femme»

Trois femmes, trois histoires différentes. Avec, pourtant, un point commun : un cancer du sein. Comment l'ont-elles affronté ? Se sont-elles senties femmes malgré tout ? Pourquoi veulent-elles redonner courage à d'autres patientes ? Éclairage.

Interviews : Christian Franzoso

Brigitta (née en 1963) : « Je voulais être là pour mes filles. C'est ce qui m'a donné de la force. »

Comment avez-vous découvert votre cancer ?

J'ai senti une petite boule en appliquant de la lotion pour le corps après la douche. C'était il y a cinq ans. J'avais 54 ans.

Qu'avez-vous fait ?

C'était un vendredi soir. Le week-end a été spécial ; j'étais rongée par l'inquiétude et la peur, les questions se bousculaient. Le lundi matin, j'ai tout de suite demandé un rendez-vous à ma gynécologue. Elle s'est montrée très compréhensive et m'a dit de venir après le travail, à 20 heures. Quand elle a fait l'échographie, j'ai vu que quelque chose n'allait pas.

Que ressent-on en recevant un tel diagnostic ?

Le diagnostic a bouleversé ma vie du jour au lendemain. Mes deux filles, Ramona et Elena, avaient déjà perdu leur père et je ne voulais pas qu'elles se retrouvent aussi sans mère. Mais j'étais consciente que l'issue de ma maladie ne dépendait pas que de moi.

PHOTO: MAD.

Qu'est-ce qui vous a donné de la force ?

La spiritualité m'a aidée à ne pas sombrer. J'ai dû surmonter quelques coups durs dans ma vie et cela m'a appris que tout a un sens plus profond. Mon corps me dit que je dois ouvrir les yeux, m'interroger, aller plus loin. Chaque maladie me montre que quelque chose ne va pas sur le plan psychique ou m'oblige à grandir. J'ai besoin de cette harmonie pour trouver ma voie. En outre, je voulais être là pour mes filles. C'est ce qui m'a donné de la force.

Comment votre famille a-t-elle réagi ?

Quand le diagnostic est tombé, mes filles se trouvaient dans une phase importante de leur vie : Elena allait passer sa maturité, Ramona venait de commencer l'école hôtelière à Lucerne. Elles ont essayé d'être fortes, de me soutenir et de m'encourager. Elles étaient sûres que tout irait bien. Leurs amies m'ont également épaulée. Elena et son ami m'ont souvent redonné le sourire à travers leur présence. Nous avons rempli des directives anticipées ensemble – un processus douloureux, mais nécessaire. Parfois, c'était de tout petits riens, mais cela comptait énormément pour moi. Mon ex-partenaire a aussi toujours été là pour mes filles et pour moi. Il m'a accompagnée le jour où je devais recevoir le résultat de la biopsie. Je suis reconnaissante à Fidel d'avoir pu épargner cela à mes filles.

Quel traitement avez-vous suivi ?

Six mois de chimiothérapie, une mastectomie du sein droit avec reconstruction mammaire, puis une thérapie par anticorps par voie intraveineuse pendant une année. Les traitements ont été éprouvants. Souvent, je n'arrivais ni à manger ni à boire tellement les muqueuses me brûlaient quand j'avalais. Les aliments et même l'eau avaient un goût atroce. Parfois, je ne pouvais rien manger du tout alors que je mourais de faim. Pendant quelques semaines, je me suis nourrie uniquement de bouillie et d'eau.

Avez-vous perdu vos cheveux ?

Oui, mais je m'y étais préparée ; je savais que ça arriverait. Quand j'ai vu des touffes de cheveux sur l'oreiller, j'ai décidé de les raser. J'ai porté deux perruques en alternance, mais je ne me suis jamais sentie à l'aise avec. Du coup, j'ai opté pour des turbans que j'ai assortis à mes tenues. Si je suis très heureuse que mes cheveux aient repoussé, la perte de mes cils (mes sourcils sont tatoués) a été beaucoup plus difficile pour moi. Cela trahit qu'on est malade.

Vous êtes-vous encore sentie femme ?

Oui. Je me maquille volontiers. Je trouve qu'une femme devrait rester féminine. Pendant la thérapie, c'était difficile. On m'a proposé un cours de maquillage pour femmes touchées par le cancer du sein. J'y ai participé. C'était intéressant.

Comment votre famille a-t-elle réagi ?

La perte de mes cheveux était accessoire pour mon entourage. Mes filles m'ont conseillée dans le choix du turban et de mes vêtements. Je me suis montrée sans turban à elles, à ma mère et à son partenaire ainsi qu'à une amie. À personne d'autre.

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Les effets secondaires ont disparu avec le temps, mais la fatigue reste, hélas, une compagne quotidienne. Je dois répartir mes forces avec soin tous les jours. Entre-temps, j'ai suivi une formation de pair et je transmets mes connaissances à d'autres personnes touchées par le cancer, que je coache. Je le fais aussi à la Ligue contre le cancer. J'apprends toujours quelque chose au contact d'autres patientes et patients. Quand quelqu'un vous prend dans les bras et vous dit « Tu m'as aidé », cela fait chaud au cœur.

Que conseillez-vous aux autres femmes ?

Je suis convaincue que le fait de discuter avec des personnes qui ont connu des épreuves similaires est extrêmement utile. La spiritualité, quant à elle, nécessite une ouverture particulière que tout le monde n'a pas. Chaque femme devrait essayer de prendre des décisions claires et des résolutions auxquelles elle puisse se raccrocher durant la maladie. Mon sein droit a été amputé lors d'une opération de neuf heures et il a été reconstruit avec du tissu prélevé sur ma cuisse. Aujourd'hui, on ne voit plus qu'une petite cicatrice, et je peux de nouveau me mettre en bikini. Pendant ma maladie, je me suis souvent dit : je suis encore une femme et je le reste. » Cette attitude m'a énormément aidée. ●

Claudia (née en 1971) : « Les offres de la Ligue contre le cancer m'ont beaucoup aidée. »

Comment avez-vous découvert votre cancer ?

C'était en novembre 2017. J'avais 47 ans. J'étais sous la douche quand tout à coup, j'ai senti quelque chose d'inhabituel sous mes doigts, quelque chose qui n'aurait pas dû être là. Une petite boule dans un sein. Mon cœur a manqué un battement, j'ai arrêté de respirer un instant.

Êtes-vous allée directement chez le médecin ?

Oui, et quelques jours plus tard, le diagnostic est tombé : cancer du sein.

Quelles craintes ont émergé ?

Je suis passée par tous les états d'âme et j'ai éprouvé les sentiments les plus douloureux de ma vie. L'angoisse m'a envahie, la peur de mourir. J'étais déstabilisée. Mon univers s'est écroulé.

Qu'est-ce qui vous a donné de la force ?

Mon mari et ma mère m'ont épaulée. Ma chimiothérapie était programmée dans la ville où ma mère vit et j'ai dormi chez elle. Toute l'équipe soignante à l'hôpital m'a soutenue. Les brochures et les offres de la Ligue contre le cancer m'ont aussi aidée. J'ai suivi plusieurs cours.

Comment votre famille, vos proches et votre employeur ont-ils réagi ?

D'une seconde à l'autre, j'ai su que plus rien ne serait comme avant. Ma vie a basculé, mais aussi celle de mes proches. J'étais tétanisée et j'ai compris que je devais lâcher mon ancienne existence. Pour ma famille, voir à quel point j'allais mal sans rien pouvoir faire a été extrêmement difficile. Le sentiment d'impuissance était très fort. J'ai entretenu d'excellents contacts avec mon employeur et mes collègues durant mon absence. Ils m'ont envoyé plusieurs cartes de vœux. Mais certaines personnes avec qui je n'avais pas de liens étroits dans mon entourage privé et professionnel ont coupé les ponts. Je ne leur en veux pas, faire face à un cancer n'est pas facile. Certaines personnes sont dépassées, je peux le comprendre.

Quel traitement avez-vous suivi ?

Une opération, 16 cycles de chimiothérapie, 27 séances de rayons et une immunothérapie pendant une année. Avec les effets secondaires suivants : nausées, perte de goût et sécheresse extrême des muqueuses. J'avais des plaies dans la bouche qui ont mis long à cicatriser. Mes yeux étaient aussi très secs et me brûlaient. Mes ongles des mains et des pieds cassaient sans arrêt et ont failli tomber. J'étais aussi tout le temps fatiguée et essoufflée.

Avez-vous perdu vos cheveux ?

Oui. Ce n'était pas grave, je les porte toujours courts. Je les ai rasés au début de la chimiothérapie. J'étais sûre qu'ils repousseraient après le traitement.

Vous êtes-vous encore sentie femme ?

Oui. À mon âge, l'apparence n'occupe plus la première place.

Comment votre famille a-t-elle réagi à la chute de vos cheveux ?

Ce n'était pas important pour elle. Cela faisait partie de la maladie et du traitement.

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Bien. Je me sens en forme et en bonne santé. Je m'en suis sortie, ce qui me remplit de gratitude. J'aime le sport d'endurance, et je fais du jogging et du vélo régulièrement. Depuis cette année, je peux de nouveau m'entraîner presque comme avant. Mes performances ne sont plus aussi bonnes, mais peut-être cela tient-il à mon âge. Après tout, j'ai cinq ans de plus.

Que conseillez-vous aux autres femmes ?

Chaque femme est unique et a besoin de conseils individuels. L'essentiel, c'est de s'écouter et de trouver ce qui est le mieux pour soi. Cela peut changer au cours de la maladie et du traitement. Il est utile de chercher différentes informations, mais attention : il peut être difficile de s'y retrouver, car tout le monde y va de son conseil. Heureusement, j'ai échappé à cela. ●

PHOTOS : MAD.

Karin (née en 1976) : « Pour moi, il était important de tout mettre en œuvre pour me rétablir. »

Comment avez-vous découvert votre cancer ?

Comme j'avais déjà eu un nodule bénin dans le sein droit il y a quelques années, je ne me suis pas vraiment inquiétée des légères douleurs que je ressentais à cet endroit. Ce n'est que lorsque la peau a changé d'aspect et que la douleur est devenue plus vive que je me suis dit que quelque chose n'allait pas. Les deux nodules s'étaient formés par hasard pratiquement à la même place. J'avais 44 ans.

Vous êtes-vous aussitôt rendue chez le médecin ?

Non. J'ai hésité pendant deux à trois mois. Nous étions en pleine pandémie, et au début, j'ai repoussé l'idée. J'ai finalement reçu le diagnostic en septembre 2020.

Qu'est-ce qu'on ressent en recevant un tel diagnostic ?

Ça a été un choc, mais j'ai d'abord pensé que les choses reviendraient vite à la normale après l'opération. Lorsque les médecins ont enlevé la tumeur, ils ont constaté qu'un ganglion lymphatique était atteint. Un mois plus tard, ma gynécologue m'a conseillé une chimiothérapie. Je ne m'y attendais pas et j'ai eu du mal à me décider. J'étais face à l'inconnu ; c'était angoissant.

Qu'est-ce qui vous a donné de la force ?

J'ai essayé de rester positive et d'aborder la maladie avec confiance. Pour moi, il était important de tout mettre en œuvre pour me rétablir. Malgré cela, ma vie ne devait pas tourner uniquement autour du cancer. Je voulais faire des choses que j'aime et qui me font du bien, des sorties régulières au grand air et un léger entraînement, par exemple. Grâce à mes amis les plus proches et à mon partenaire de l'époque, j'ai pu continuer à pratiquer mes hobbies, comme le ski et la randonnée. C'était important pour trouver les forces nécessaires pour le traitement.

Comment votre entourage et votre employeur ont-ils réagi ?

La maladie m'a changée et a eu des conséquences sur mes relations. Quelques-unes, comme avec mon partenaire, ont volé en éclats, d'autres ont gagné en profondeur. Mes amis m'ont énormément soutenue. Rétrospectivement, je peux dire qu'il y a eu beaucoup de positif. Certaines choses étaient douloureuses, d'autres libératrices. L'accompagnement psycho-oncologique dont j'ai bénéficié m'a beaucoup aidée et m'aide encore. Mon employeur s'est montré très souple.

Quel traitement avez-vous suivi ?

Une mastectomie, puis une chimiothérapie deux mois plus tard. Les deux premiers mois, j'avais une perfusion toutes les deux semaines. C'était violent. Les trois mois suivants, c'était une chimiothérapie par semaine, que j'ai très bien supportée. En outre, j'ai effectué 25 séances de rayons.

De quels effets secondaires avez-vous souffert ?

Mes capacités physiques étaient très limitées. J'étais vite hors d'haleine et mon pouls s'accélérait au moindre effort. Juste après la chimiothérapie, j'étais souvent fatiguée et j'avais de légères nausées. Le repos ou une promenade à l'air frais me faisaient alors du bien.

Avez-vous perdu vos cheveux ?

Oui. Au départ, je voulais absolument une perruque. Mais je ne me suis jamais sentie tout à fait à l'aise avec et j'ai souvent porté un foulard ou une casquette.

Vous êtes-vous encore sentie femme ?

Mon ex-partenaire a plus mal vécu la chute de mes cheveux que moi. Cela m'a déstabilisée. Je n'associais pas les cheveux à la féminité. Mes cheveux très courts après la chimiothérapie me plaisaient beaucoup et j'ai reçu une foule de compliments. En portant une perruque ou un foulard, j'avais plutôt l'impression de rendre la maladie visible et je trouvais cela difficile. Puis il y a eu une période où j'ai arboré mon foulard avec fierté. C'était sans doute le signe que j'acceptais la maladie.

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Je vais très bien, mais je ne suis pas encore au bout de mes peines. Je suis un traitement anti-hormonal et la reconstruction du sein est programmée. Mais je suis heureuse de pouvoir vivre sans grandes restrictions.

Que conseillez-vous aux autres femmes ?

Je crois que chacune doit trouver ce qui est bon pour elle. Abandonner l'idée que je devais être parfaite m'a aidée. Au lieu de me battre contre moi-même, je voulais mettre mon rétablissement au premier plan et profiter de ce qui était possible. Ça n'a pas toujours marché du premier coup. Il y a bien sûr des moments où on ne va pas si bien. Il faut l'accepter. ●

« Ma femme a pu faire ce qu'elle estimait juste »

Renoncer à une intervention préventive pour des questions financières alors qu'on a un risque accru de cancer et vivre avec cette épée de Damoclès au-dessus de la tête ? « Personne ne devrait être confronté à cela ! », martèle Markus Marugg, qui s'est mobilisé pour sa famille. À présent, il s'engage pour d'autres personnes touchées avec le soutien de la Ligue suisse contre le cancer.

Propos recueillis par Danica Gröhlich

« Quand les médecins ont annoncé à la sœur cadette de ma femme qu'elle avait un cancer du sein en mars 2021, le diagnostic nous a mis K.-O. Ma belle-sœur avait 39 ans. La tumeur était agressive ; elle a nécessité 16 cycles de chimiothérapie et l'ablation du sein avec le mamelon et deux ganglions lymphatiques. Les 25 séances de rayons après l'opération ont compliqué la reconstruction mammaire. Pour la sœur de mon épouse, mère d'une fillette de deux ans et demi, cette période a été effroyable. Étant donné son jeune âge, les médecins lui ont conseillé de voir si elle était porteuse d'une mutation génétique. Le test a révélé la mutation PALB2.

À la suite de cela, mon épouse s'est aussi fait tester. Résultat : elle présentait la même mutation. **En lisant le rapport et en discutant personnellement avec les médecins, elle a appris que son risque de cancer du sein s'élevait à 50 %.** Les spécialistes lui ont également expliqué qu'elle n'échapperait pas à une chimiothérapie si elle venait à développer la maladie, même si la tumeur était décelée très tôt et si elle se soumettait à des contrôles annuels. Les médecins et le compte-rendu du tumorboard préthérapeutique – un groupe de spécialistes – préconisaient une mastectomie bilatérale pour réduire le risque. Ma femme n'avait que 43 ans. Elle a estimé que l'identification précoce de la mutation génétique était une chance. Elle était soulagée de savoir que la mastectomie et la reconstruction mammaire pourraient se faire en une seule étape.

Nous avons pris contact avec notre caisse-maladie pour le remboursement de cette intervention préventive. Mais le médecin-conseil de l'assurance a systématiquement rejeté les demandes de garantie de prise en charge des coûts adressées par les médecins. Au lieu de cela, on nous a invités à prouver l'existence de la mutation génétique BRCA1/2. Ce n'était pas possible, puisque ma femme présentait la mutation PALB2 ! Je ne pouvais pas comprendre que la caisse-maladie ne nous soutienne pas au vu du diagnostic. J'ai donc étudié les dispositions légales. J'ai appris que la mutation BRCA mentionnée par la caisse-maladie était relativement fréquente et que l'actrice Angelina Jolie avait contribué à la faire connaître, car elle avait subi l'ablation des deux seins pour cette raison. Cette mutation figure sur la liste des prestations à charge de l'assurance maladie obligatoire. Dans ce cas, l'intervention préventive est remboursée. La mutation décelée chez

Prise en charge des coûts

Demande de prise en charge

Dans 5 à 10 % des cas, le cancer est lié à l'existence d'une mutation génétique congénitale qui favorise l'apparition de la maladie. Les personnes concernées ont un risque accru de développer certains types de cancer, comme ceux du sein et de l'ovaire. L'ablation chirurgicale de l'organe en question (le sein, p. ex.) permet d'écarter presque complètement ce risque.

Actuellement, l'assurance de base ne rembourse pas systématiquement les interventions préventives dans pareils cas. La prise en charge des coûts dépend de la mutation génétique constatée. Les porteuses d'une variante associée à un risque fortement augmenté mais qui ne figure pas sur la liste de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) doivent parfois assumer elles-mêmes les coûts. Pour y remédier, la Ligue suisse contre le cancer a déposé, en collaboration avec la Société suisse de sénologie et d'autres organisations, une demande de révision de l'ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins. Elle souhaite garantir que ces opérations soient accessibles à toutes les femmes qui présentent une mutation génétique à haut risque et que celles-ci bénéficient au préalable d'un conseil approfondi sur leur risque individuel. La demande vise également à obtenir l'égalité de traitement pour toutes les personnes assurées. La réponse de l'OFSP n'était pas encore connue à l'heure où nous bouclons la rédaction de ce numéro.

«La mutation génétique peut être transmise aux descendants et touche donc durement les familles.» C'est pour cela que Markus Marugg continue de se battre. (Photo d'illustration)

ma femme n'est pas encore inscrite sur cette liste malgré le risque élevé qu'elle entraîne. Au fil de mes recherches, j'ai compris que, juridiquement, nous ne pouvions prétendre à aucun remboursement et que nous dépendions du bon vouloir de la caisse-maladie. Or, pour moi, ce sont les faits qui devraient être déterminants, pas le nom de la mutation! **Je me suis donc tourné vers la Ligue suisse contre le cancer.** Elle a déposé une demande pour que ce type d'intervention soit ajouté au catalogue des prestations remboursées par l'assurance obligatoire pour d'autres mutations génétiques (voir encadré).

«Angelina Jolie avait contribué à faire connaître BRCA»

Pourquoi est-ce que je poursuis la lutte? Je suis convaincu qu'aucune femme ne décide de se faire amputer des seins volontairement ou à la légère. Il s'agit là d'une intervention médicale préventive, pas d'une opération esthétique. Dans notre cas, la mutation PALB2 n'était pas moins dangereuse que la mutation BRCA, mais au départ, nous n'avions aucun soutien. Ma femme m'a demandé à plusieurs reprises: «Pouvons-nous nous permettre cette intervention si elle n'est pas remboursée par la caisse-maladie?» **Nul ne devrait avoir à se poser ce genre de questions.** Tout le monde en Suisse ne dispose pas des moyens financiers nécessaires. La mutation génétique peut être transmise aux descendants et touche donc durement les familles. Aucune personne présentant une mutation génétique associée à un risque élevé de cancer ne devrait être contrainte de renoncer à une intervention préventive pour des questions financières. Si elle vient à développer la maladie, cela entraînerait des coûts nettement plus élevés pour la caisse-maladie et l'assurance de base qu'une intervention préventive. Ce type d'intervention lors d'une mutation génétique à haut risque devrait donc être dans l'intérêt des caisses-maladie et de toutes les personnes assurées.

Dans l'intervalle, notre caisse-maladie a fait preuve de compréhension. Elle a admis notre demande et les raisons qui l'ont motivée. Notre assureur s'investit pour nous, ce qui ne va pas de soi. Nous lui en sommes très reconnaissants. Ma femme a bien supporté l'intervention chirurgicale et elle est convaincue d'avoir pris la bonne décision. Je suis moi aussi soulagé qu'elle ait pu faire ce qu'elle estimait juste.» ●

PHOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Tournoi de golf caritatif : 1ère édition réussie !

Plus de 33 000 francs pour la bonne cause

Le premier tournoi de golf caritatif de la Ligue suisse contre le cancer s'est déroulé le 4 juillet par un temps radieux sur le parcours à 18 trous du Golf and Country Club Wallenried. Les 71 golfeurs et golfeuses ont passé un après-midi sportif avec le magnifique paysage des Préalpes et du Jura en toile de fond et récolté un montant total de 33 769,50 francs. L'ancien hockeyeur professionnel Kevin Lötscher a résumé les choses ainsi : « Nous pouvons jouer au golf tout en soutenant une cause essentielle – et nous faire plaisir en prime. » Au vu du succès enregistré par l'événement et des retours positifs des participantes et participants, le tournoi sera reconduit l'an prochain. Il se déroulera le 11 juin 2024. (frk)

Davantage d'informations sur :
▸ **liguecancer.ch/golf**

Changement à la tête de la Geliko

Flavia Wasserfallen présidera les ligues de la santé

S'engage pour la santé : Flavia Wasserfallen est la nouvelle présidente de Geliko.

L'assemblée générale de la Conférence des ligues de la santé (Geliko) a élu la conseillère nationale bernoise Flavia Wasserfallen à la présidence de l'organisation de défense des personnes souffrant de maladies chroniques. La socialiste de 44 ans prendra ses fonctions en janvier 2024. Elle succède à Hans Stöckli. Âgé de 71 ans, le lauréat de la Médaille de la Ligue contre le cancer 2022 ne se représentera pas au Conseil des États cet automne. La future présidente s'est déjà engagée en faveur des patientes et patients en réclamant notamment un remboursement plus équitable et plus transparent des médicaments anticancéreux par les caisses-maladie. La Geliko chapeaute les organisations d'utilité publique qui œuvrent dans le domaine de la santé et du social pour la prévention des maladies chroniques, le soutien aux personnes touchées et la promotion de la santé en général. La Ligue suisse contre le cancer en est membre. (chf)

▸ **geliko.ch**
▸ **flaviawasserfallen.ch**

Unis contre le cancer du sein

Myriad genetics s'engage pour des traitements optimaux

En octobre, mois dédié au cancer du sein, la Ligue contre le cancer s'appuie sur des partenaires pour faire connaître le plus largement possible ses recommandations et ses offres. Myriad Genetics est de ceux-ci. L'entreprise propose notamment des tests génétiques dont les résultats servent de base aux décisions prises en concertation avec les médecins, par exemple concernant le choix d'une thérapie. Elle apporte ainsi une contribution importante au traitement optimal des personnes touchées. (alm)

Pour en savoir plus :
▸ **myriad-oncology.com**

L'octobre et le cancer du sein – voici plus d'infos chez nous :
▸ **liguecancer.ch/cancerdusein**

PHOTOS : MAD., LSC

Des brochures pour tous les besoins

Avec quelque 6500 nouveaux cas par an, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme.
À cela s'ajoute une cinquantaine de cas chez l'homme. Lorsque la tumeur est décelée au stade débutant, le traitement est souvent plus simple et les chances de survie sont meilleures.
La mammographie est actuellement la principale méthode pour déceler un cancer du sein débutant chez les femmes âgées de plus de 50 ans. Le diagnostic et le dépistage suscitent d'innombrables questions :

- Que faire quand on apprend qu'on a un cancer du sein ou qu'une connaissance est touchée ?
- Comment se déroule le dépistage ?
- Vous avez des questions urgentes ?

Vous trouverez des réponses dans nos brochures et notre matériel d'information. Nous vous proposons un concentré de savoir, à consulter en ligne ou à commander tranquillement à la maison.
Condensées ou détaillées, nos brochures sont à votre disposition dans la boutique en ligne de la Ligue contre le cancer.
Brochures d'information sur divers types de cancer et sur la vie avec le cancer pour : les personnes concernées, les proches, les personnes intéressées, les professionnels. (alm)

▸ liguecancer.ch/boutique

PHOTO : ISTOCKPHOTO.COM, KLS

Agenda

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

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

Point fort de l'agenda

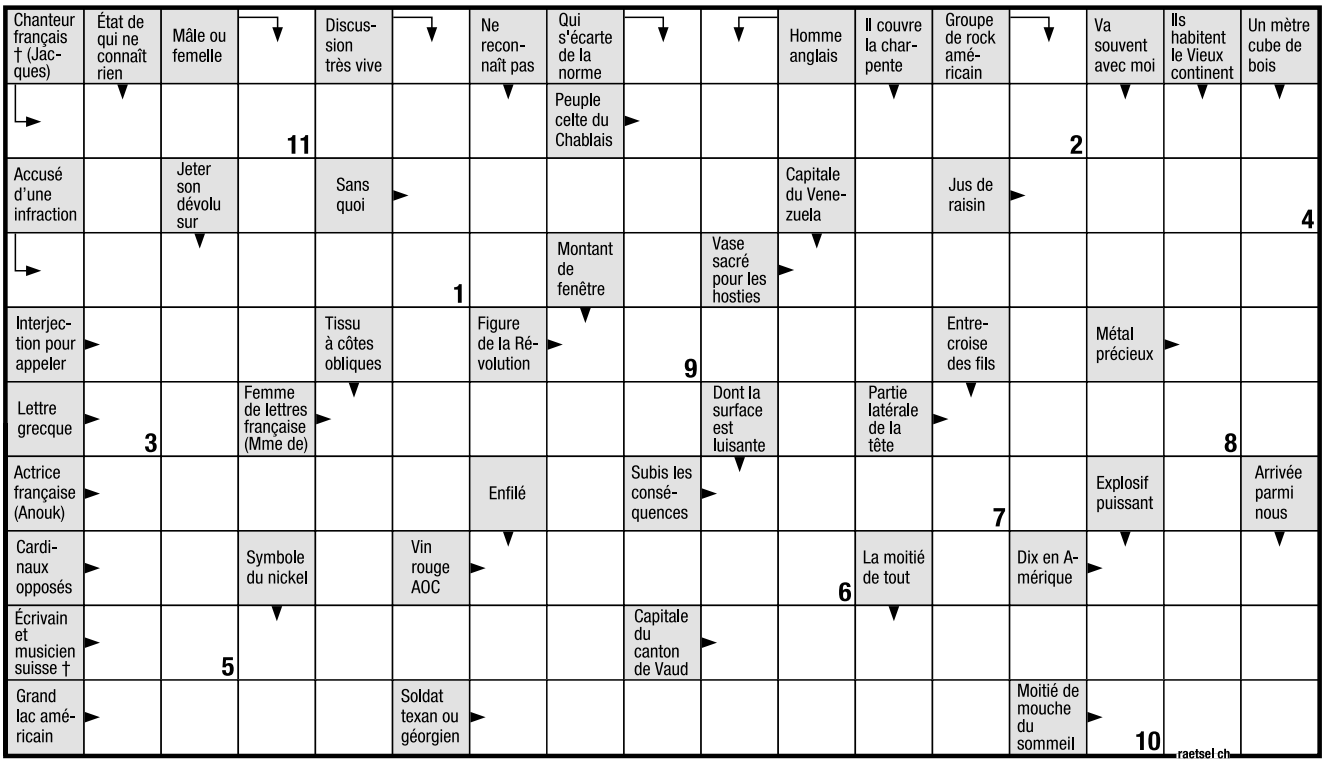
Tango-thérapie

Le nouvel atelier mêlant musique et danse propose une activité parfaite pour la santé mentale et physique. Il permet de lâcher prise et de diminuer le surmenage et s'adresse en premier lieu aux proches aidants. Les séances sont gratuites.

Dates :
Chaque vendredi de 16h30 à 18h.

Lieu :
Genève

Informations supplémentaires :
▸ geneve.liguecancer.ch/tango



Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Gagnez un bon d'achat d'une valeur de 100 francs !

ALDI SUISSE bénéficie jour après jour de la confiance de sa nombreuse clientèle dans les différentes régions du pays. En signe de gratitude, l'entreprise souhaite redonner quelque chose à la collectivité. C'est pourquoi elle s'engage dans le cadre de projets sociaux et en tant que partenaire auprès d'organisations caritatives.

ALDI SUISSE soutient la Ligue contre le cancer dans son travail de prévention du cancer du sein, car plus la tumeur est décelée précocement, plus les chances de guérison sont grandes. Son objectif principal est de sensibiliser le public au cancer du sein et au dépistage. Celui-ci revêt une importance fondamentale !

À vous de jouer maintenant ! Avec un peu de chance, vous gagnerez un des cinq bons d'achat d'une valeur de 100 francs chacun que nous mettons en jeu.

Participation

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

Dernier délai d'envoi : le 27 octobre 2023. Bonne chance !

Les gagnantes et gagnants de l'édition de juillet 2023, solution : LUTTEUR

Astrid Aeby-Seydoux, 1700 Fribourg – **Fritz Blaser,** 3292 Busswil BE – **Corinne Jecklin,** 3603 Thoune – **Hans-Peter Linder,** 3604 Thoune – **Romilda Macquat,** 2942 Alle – **Frieda Meier,** 5420 Ehrendingen – **Sergio Mouzo,** 4055 Bâle – **Silvio Valceschini,** 1008 Prilly – **Erica Villommet,** 9016 Saint-Gall – **Thomas Witzig,** 1260 Nyon

RAETSEL.CH

Mon face-à-face avec le cancer

Le cancer de la prostate a bouleversé la vie de Kay. Les mauvaises nouvelles n'ont pas épargné cet homme de 56 ans. Pourtant, il a réussi à trouver sa voie malgré son cancer… ou peut-être grâce à lui. Aujourd'hui, il s'engage comme pair auprès de la Ligue contre le cancer et soutient d'autres personnes touchées.

Propos recueillis par Christian Franzoso

Merci infiniment ! Kay soutient d'autres personnes touchées en officiant comme pair. « J'aimerais transmettre mon expérience et aider d'autres personnes à trouver une approche positive face à la maladie. »

1 Le diagnostic est tombé en novembre 2020. Avec un score de Gleason de 10, mon cancer de la prostate était déjà bien avancé. Dans un premier temps, on a pensé que la prostatectomie radicale effectuée pour enlever la glande et le tissu voisin était un succès. Mais les contrôles ont montré qu'il y avait déjà des métastases. Depuis, je suis en situation palliative.

2 Pour moi, ça a été une période très difficile, marquée par une longue série de hauts et de bas. Les mauvaises nouvelles ont ponctué les trois années qui se sont écoulées depuis le diagnostic et m'ont lourdement éprouvé. Gérer les changements physiques après l'opération et les effets secondaires de la chimiothérapie et de l'hormonothérapie n'a pas été simple. Grâce à un soutien psycho-oncologique, j'ai cependant repris le dessus. J'ai retrouvé une attitude positive et je suis optimiste aujourd'hui.

3 Je vois aussi la maladie comme une chance, car elle m'a poussé à amorcer le changement que je souhaitais depuis longtemps. Je vois la vie autrement ; je me concentre sur les choses que j'ai inscrites sur ma dernière liste de souhaits.

4 La méditation, que je pratique désormais quotidiennement, m'a aidé à accepter les sentiments qui ont émergé après l'hormonothérapie et à chercher à comprendre ce qu'ils me disaient.

5 Malgré plusieurs chimiothérapies et hormonothérapies, le cancer a fait son retour en 2022. Depuis le dernier traitement anti-hormonal, la tumeur ne semble plus avoir progressé. Mais je suis toujours en situation palliative ; je ne guérirai pas.

6 Mon père a eu un cancer de la prostate diagnostiqué au stade avancé (métastases) en 2008. Il en est mort en 2012. Je l'ai soigné les deux dernières années et je l'ai accompagné jusqu'à la fin. Je sais donc comment le cancer évolue et je connais la façon dont les patients, mais aussi les proches, vivent la maladie.

7 Cette expérience m'est utile dans mon engagement en tant que pair à la Ligue contre le cancer. Ce qui me motive ? L'envie de transmettre mes connaissances et d'aider d'autres patients et proches à trouver une approche positive face au cancer.

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

PHOTO : MÀD.

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

Comment apporter votre soutien

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

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

Faire un don

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

▸ liguecancer.ch/urgent

Votre propre collecte de dons en ligne

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

▸ liguecancer.ch/participate

Partenariat de recherche

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

▸ liguecancer.ch/partenariat-de-recherche

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

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

▸ liguecancer.ch/entreprises

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

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

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO
Votre don en bonnes mains.