



ligue contre le cancer

aspect



La Ligue contre le cancer de votre région



Nous sommes toujours là pour vous!

- 1 Krebsliga Aargau Telefon 062 834 75 75 admin@krebsliga-aargau.ch PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel Telefon 061 319 99 88 info@klbb.ch PK 40-28150-6
- 3 Lique bernoise contre le cancer Téléphone 031 313 24 24 info@bernischekrebsliga.ch CP 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Téléphone 026 426 02 90 info@liquecancer-fr.ch CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer Téléphone 022 322 13 33 lique.cancer@mediane.ch CP 12-380-8

- 6 Krebsliga Graubünden Telefon 081 252 50 90 info@krebsliga-gr.ch PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer Téléphone 032 422 20 30 ligue.ju.cancer@bluewin.ch CP 25-7881-3
- Lique neuchâteloise contre le cancer Téléphone 032 721 23 25 LNCC@ne.ch CP 20-6717-9
- Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL Telefon 071 242 70 00 info@krebsliga-ostschweiz.ch PK 90-15390-1

- 10 Krebsliga Schaffhausen Telefon 052 741 45 45 info@krebsliga-sh.ch PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn Telefon 032 628 68 10 info@krebsliga-so.ch PK 45-1044-7
- 12 Thurgauische Krebsliga Telefon 071 626 70 00 info@tgkl.ch PK 85-4796-4
- 13 Lega ticinese contro il cancro Telefono 091 820 64 20 info@legacancro-ti.ch CP 65-126-6
- 14 Ligue vaudoise contre le cancer Téléphone 021 623 11 11 info@lvc.ch CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer Téléphone 027 322 99 74 info@lvcc.ch

CP 19-340-2

- 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR Telefon 041 210 25 50 info@krebsliga.info PK 60-13232-5
- 17 Krebsliga Zug Telefon 041 720 20 45 info@krebsliga-zug.ch PK 80-56342-6
- 18 Krebsliga Zürich Telefon 044 388 55 00 info@krebsligazuerich.ch PK 80-868-5
- 19 Krebshilfe Liechtenstein Telefon 00423 233 18 45 admin@krebshilfe.li PK 90-4828-8

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

Merci beaucoup de votre engagement et de votre solidarité!

Pour tout renseignement Téléphone 0844 80 00 44 ou courriel : dons@liquecancer.ch, www.liquecancer.ch/faireundon

Impressum



facebook.com/liguesuissecontrelecancer



twitter.com/krebsliga



youtube.com/krebsliga

Éditrice : Ligue contre le cancer, Case postale, 3001 Berne, Téléphone 0844 80 00 44, info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9 – Rédactrice en chef: Flavia Nicolai (fln) – Rédacteurs: Peter Ackermann (pan), Aline Binggeli (ab), Nicole Bulliard (bu), Rahel Escher (rae), Ori Schipper (ors), Simone Widler (siw) – Photos: Nadja Athanasiou – Concept rédactionnel et graphique: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Mise en page: Evelyne Guanter – Impression : Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Tirage 124500 ex. – Édition : 3/17, juillet 2017, paraît quatre fois par année, la prochaine édition d'« aspect » paraîtra au mois d'octobre 2017 – Banque Čler: partenaire financier de la Ligue suisse contre le cancer. Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la Poste, nous prélevons la modique somme de 5 francs sur vos dons, une fois par an, à titre d'abonnement. Merci de votre compréhension.

aspect fait peau neuve: plus de contenu et un nouveau look

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous ne sommes pas peu fiers de vous adresser aspect aujourd'hui: vous tenez entre les mains le premier numéro de notre magazine dans sa nouvelle version. Pour vous renseigner encore mieux, nous vous proposons plus de contenu et un design tout neuf, avec des nouvelles d'actualité, des informations utiles et de nombreux articles passionnants. En page 7, par exemple, nous répondrons dorénavant à vos questions sur le cancer. Avec quatre pages supplémentaires, notre journal vous informe de façon encore plus complète et approfondie sur des thèmes importants comme la prévention, la prise en charge, le suivi et la recherche. Le graphisme a lui aussi été modernisé pour plus de clarté et de convivialité. Que pensez-vous de ces changements? N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à l'adresse: aspect@liguecancer.ch

Dans des pays comme la Suisse, plus de la moitié des personnes touchées par le cancer peuvent être traitées avec succès grâce à de nouveaux médicaments. Un nombre croissant de spécialistes, comme Jakob Passweg et Thomas Cerny, deux oncologues membres du comité de la Ligue suisse contre le cancer, n'en sont pas moins inquiets face à l'explosion du prix des anticancéreux, qui conduit à des inégalités de traitement pour les patients. La Ligue suisse contre le cancer se bat pour contrer cette évolution. Pourquoi et comment, c'est ce que vous découvrirez dans notre article en page 16.

Sans votre générosité, nous ne pourrions pas nous engager en faveur des personnes touchées par le cancer. Merci de votre appui et de votre confiance.

Cordialement,



Jahr Paswery

Prof. Dr med.

Jakob R. Passweg

Président de la Ligue suisse
contre le cancer



Melionis

Dr phil.

Kathrin Kramis-Aebischer

Directrice de la Ligue suisse
contre le cancer

Sommaire Kaléidoscope Brefs conseils, nouvelles brochures et informations pour vivre sainement Les cancer survivors à l'honneur dans le cadre de Relais pour la vie à Spiez Questions-réponses À quelles questions les conseillères de la ligne InfoCancer sont-elles amenées à répondre? Quels messages retenons-nous d'une étude sur la protection solaire? Recherche 10 Quand les rayons radioactifs renforcent les défenses naturelles. Vivre avec le cancer 12 Les relations et amitiés nous portent. Trois jeunes femmes racontent combien une vie sereine est bénéfique. 16 Éclairage Médicaments anticancéreux: non à une médecine à deux vitesses. Interview 18 Sarah Stoll connaît mieux que quiconque les préoccupations des cancer survivors. 20 Des guides pour faciliter le retour dans le monde du travail et autres actualités. 22 Gagnez un ensemble blender compact d'une valeur de 79 francs. En tête à tête 23 Mandy Flathe, 32 ans: «Il ne faut pas avoir honte de faire une psychothérapie.»

Questions, remarques, suggestions?



Écrivez-nous: aspect@liguecancer.ch

Alimentation

AM TRO. AM JOUR. AND TROOPS OF THE PARTY OF

Léger et délicieux

Une alimentation riche en fruits et en légumes renforce le système immunitaire et augmente le bien-être. Sur la base de ce constat, «5 par jour» propose douze nouvelles recettes pour se nourrir de façon équilibrée au fil des saisons. «5 par jour» est une campagne de la Ligue contre le cancer.

▶ www.liguecancer.ch/toutelannee



Santé et saveur: cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes augmentent la vitalité.

Ligue contre le cancer et Schenker Storen

Action de protection solaire à la piscine

L'ombre est le meilleur moyen de se protéger du soleil, surtout en été, lorsque l'intensité du rayonnement ultraviolet est à son maximum. Les rayons UV peuvent endommager l'ADN et provoquer un cancer de la peau. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer part en tournée cet été avec des parasols géants. Dans différentes piscines en plein air de Suisse alémanique, une équipe spécialement formée expliquera aux baigneurs comment profiter du soleil estival sans risque. Les enfants et leurs parents découvriront de manière ludique les bons réflexes à adopter au soleil. Des jeux et un concours attendent les baigneurs. Les prix pourront être retirés sur place dans le véhicule d'exposition de notre partenaire, Schenker Storen, qui donnera également des informations sur sa gamme de stores. Les trois règles d'or pour se protéger de façon optimale du soleil? Rester à l'ombre, surtout entre 11 h et 15 h, porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil et mettre de la crème solaire.

▶ www.liquecancer.ch/protectionsolaire

Étude

Tout est dans le verre!

Selon une étude britannique, un grand verre incite à boire davantage et plus vite. Pour s'assurer l'apport journalier de liquide recommandé, soit 1 à 2 litres d'eau, il vaut donc mieux remplir un grand verre à moitié qu'un petit à ras bord.



Cancer Survivors

Une cure après un cancer

Traitement fini, patient guéri? On sous-estime souvent les répercussions du cancer. Des années après, un grand nombre de personnes se battent encore contre les suites de la maladie et du traitement. D'où l'offre de cure proposée par la Ligue contre le cancer en collaboration avec la RehaClinic et le Park-Hotel de Bad Zurzach. Une équipe interdisciplinaire composée de médecins et de spécialistes établit un programme personnalisé pour chaque curiste. Au cours de leur séjour, les cancer survivors apprennent à mieux gérer les symptômes gênants; ils travaillent sur leur vécu et améliorent leurs capacités physiques pour mieux reprendre pied dans la vie de tous les jours.

▶ www.liguecancer.ch/cure

La citation



« J'ai cherché activement à en savoir plus sur ma maladie ; j'ai rassemblé des faits, posé des questions. »

Kurt Felix

Réponse de l'animateur de télévision, décédé en 2012 d'un cancer à l'âge de 71 ans, à qui on demandait où il puisait sa force.

Le chiffre



nouveaux cas de cancer du poumon sont diagnostiqués chaque année. La fumée est le facteur de risque le plus important.



personnes décèdent prématurément chaque année en Suisse à cause du tabagisme.



1,6

fois plus souvent que la normale : c'est le taux de bronchite aiguë des personnes exposées régulièrement à la fumée passive.



année après avoir cessé de fumer, le risque de maladie cardiovasculaire a diminué de moitié.

Ligne stop-tabac: 0848 000 181 ▶ www.ligne-stop-tabac.ch



Activité physique

La forme grâce aux activités quotidiennes

Marcher, faire du jogging, mais aussi jardiner ou nettoyer les vitres: autant d'activités qui peuvent réduire le risque de cancer de l'intestin et d'autres maladies cancéreuses, ou encore d'infarctus du myocarde ou de diabète. Pour prendre soin de sa santé, pas besoin de faire un sport de haut niveau. De nombreuses activités courantes ont déjà un effet bénéfique, pour autant qu'on les pratique

à une intensité moyenne au moins une demi-heure par jour, c'est-àdire en étant légèrement essoufflé, mais sans nécessairement transpirer. Chaque tranche d'activité à partir d'une dizaine de minutes peut être comptabilisée. En cas d'emploi du temps trop serré, une promenade vespérale augmentera le bien-être et favorisera un sommeil de qualité.

▶ www.liguecancer.ch/bouger

Brochure

Amour et tendresse physique

Pas facile de parler de sexualité, encore moins quand on souffre d'un cancer. La maladie peut accentuer les difficultés. Si le besoin de contact physique et de tendresse reste souvent intact durant les traitements, ceux-ci

peuvent avoir des répercussions physiques ou psychiques qui entraînent une baisse du désir sexuel, voire sa totale disparition. La brochure «Cancer et sexualité au masculin» fait le tour des principales atteintes à la sexualité masculine liées au cancer et propose des pistes pour y remédier.

▶ www.liguecancer.ch/boutique



Livre

Un médecin face à la mort

Paul Kalanithi n'a jamais pu profiter de ses semaines de travail à rallonge. A 36 ans, le neurochirurgien qui a vu un certain nombre de patients mourir du cancer sait ce qui l'attend en examinant l'image de son scanner: le cancer

a attaqué son poumon et son foie. Il entame la lutte et écrit un livre sur sa maladie, sur ce qui donne un sens à la vie. A 37 ans seulement, il meurt de son cancer, à 200 mètres de la salle où sa fille a vu le jour huit mois plus tôt. Son livre est un témoignage profondément émouvant.

Paul Kalanithi « Quand le souffle rejoint le ciel », JCLattès, environ 17 francs





Le premier Relais pour la vie organisé en Suisse a attiré une foule de participants à Spiez. Cette manifestation de solidarité – une course où les équipes se relaient 24 h durant – a montré que le cancer nous concerne tous.

Texte: Peter Ackermann

La compassion agit à la manière d'un projecteur: elle enveloppe les personnes concernées d'une aura et met leurs préoccupations en lumière. Les malades du cancer et leurs proches passent par des moments difficiles. « Ils ont besoin de notre sympathie et de notre soutien», déclare Kathrin Kramis, qui a initié l'événement en Suisse. Kathrin Kramis a été enthousiasmée par le Relay for Life en Belgique où elle a vu cette manifestation de solidarité. Dans notre pays, trois personnes sur dix sont touchées par le cancer à un moment ou à un autre de leur vie. Malgré les progrès réalisés dans la recherche, le dépistage



Espoir pour les malades du cancer: les proches et la Ligue contre le cancer apportent leur soutien.

et le traitement, le cancer reste la principale cause de décès prématurés. D'où le premier «Relais pour la vie » organisé en Suisse par la Ligue bernoise contre le cancer les 17 et 18 juin à l'occasion de ses 60 ans.

Ne jamais abandonner

24 heures durant, les participants ont marché ou couru sur trois parcours tracés autour du centre communal Lötschberg à Spiez sous la devise « Unis contre le cancer ». « L'essentiel, ce n'est pas le nombre de tours ou de kilomètres ; c'est de ne pas abandonner», explique Christine Aeschlimann, directrice de la Ligue bernoise contre le cancer. Avoir toujours quelqu'un sur le parcours. De nombreux donateurs ont soutenu la Ligue bernoise par des montants petits ou grands pour que celle-ci puisse continuer à informer, prendre en charge et aider efficacement les personnes touchées. Cette manifestation de solidarité d'origine américaine (voir encadré) a particulièrement mis à l'honneur les malades du cancer. Ils ont remercié tous ceux qui les soutenaient. Beaucoup se sont pris par la main. «C'était émouvant», commente Christine Aeschlimann. « Et cela donne du courage. » La cérémonie de clôture, avec un lâcher de ballons portant des vœux pour les malades, a elle aussi marqué un temps fort. À la tombée de la nuit, des centaines de bougies glissées dans des sacs en papier ont formé une chaîne lumineuse. De nombreux sacs étaient peints ou portaient des inscriptions comme celle-ci: « Être solidaire, c'est participer; cela apporte un peu de bonheur.»

Relais pour la vie

La longue course de Gordy

La plus grande manifestation de solidarité avec les malades du cancer a vu le jour il y a 32 ans. Pour rendre hommage à l'un de ses patients décédé du cancer, le chirurgien Gordon Klatt a conjugué sa passion de la course à pied et son engagement contre la maladie: 24 heures durant, il a enchaîné les tours de stade dans

une université privée près de Seattle, couvrant 133 kilomètres. Une année plus tard, 220 personnes participaient déjà à la course avec 19 équipes.

Aujourd'hui, Relais pour la vie se déroule dans plus de vingt pays, dont la Suisse pour la première fois cette année.

Galerie de photos:

▶ www.liguecancer.ch/relaispourlavie

«Je dois me rendre à l'hôpital tous les jours pour ma radiothérapie.»

À quelles questions les conseillères de la ligne InfoCancer sont-elles amenées à répondre? Quelques exemples.

Enfin l'été! Dois-je préparer ma peau au soleil en prévision des vacances?

Non. Sous l'influence des rayons UVB, la peau brunit pour se protéger. Si elle parvient ainsi en partie à se mettre à l'abri du rayonnement ultraviolet, elle ne peut pas empêcher les lésions qu'il provoque. Les modifications cutanées causées par les rayons ultraviolets sont la principale cause du cancer de la peau. Il ne faut donc pas préparer la peau au soleil en l'exposant à des rayons UV naturels ou artificiels, comme en solarium.

▶ www.liguecancer.ch/protectionsolaire

Mon mari va bientôt mourir du cancer. Comment faire face?

Difficile de répondre à cette question, car les solutions varient d'une personne et d'une situation à l'autre. J'essaie néanmoins de vous donner quelques indications. Essayez de faire une partie du travail de deuil avec votre mari. Penchez-vous sur le passé, sur ce que votre époux a vécu et ce que vous avez vécu en commun. Parlez de ce que vous avez fait ensemble, de ce que vous avez atteint. Dites-lui combien ces moments ont été précieux pour vous, combien vous êtes fière de lui. Exprimez votre gratitude pour le temps partagé et réjouissez-vous de vos réussites (enfants, petits-enfants, commerce, valeurs, hobbies, amitiés, etc.). Dites-lui, si vous le pouvez, qu'il restera dans votre cœur, qu'il fera toujours partie de



L'équipe de la ligne InfoCancer répond chaque année à quelque 4800 demandes.

vous et qu'il continuera à vivre à travers les enfants que vous avez eus ensemble. Parlez aussi de ce qui vous attend tous les deux, de ce que vous aimeriez encore partager et de ce que vous devez encore absolument régler. J'ai entendu parler de couples qui abordaient la fin de vie comme un projet commun, de sorte qu'ils arrivaient à équilibrer leurs humeurs: lorsque la femme était triste, l'homme la soutenait; lorsqu'il

geait. Ensemble, on est moins seul. N'hésitez pas à discuter aussi avec d'autres proches et amis, voire avec des spécialistes. Vous ne pouvez et ne devez pas tout porter toute seule.

n'avait pas le moral, elle l'encoura-

Danielle Pfammatter, spécialiste en soins palliatifs, répond aux questions sur les soins palliatifs sur le forum durant le mois de juillet **www.forumcancer.ch**

Ligne InfoCancer

Nous vous répondons:

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

Nous vous aidons.



© Courriel helpline@liguecancer.ch

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

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

Forum www.forumcancer.ch

Je dois me rendre à l'hôpital tous les jours pour ma radiothérapie. Quelles sont les possibilités de soutien à disposition?

L'assurance-maladie de base rembourse 50% des frais de transport jusqu'à concurrence de 500 francs par année lorsqu'un certificat médical en atteste la nécessité. Plusieurs ligues contre le cancer organisent des transports bénévoles. Le service de transports de la Croix-Rouge assure lui aussi des trajets dans pratiquement toutes les communes; les tarifs sont généralement calculés selon un forfait fixé en fonction du parcours effectué.

www.liguecancer.ch/region

Les messages clés d'une étude sur la prévention solaire

La Suisse est un des pays au monde qui enregistre le taux de mélanomes le plus élevé, la forme la plus dangereuse de cancer de la peau. La Ligue vaudoise contre le cancer a mandaté l'Institut de médecine sociale et préventive pour une étude qui vise à mesurer la pertinence de ses messages de prévention solaire.

Texte: Nicole Bulliard

a Suisse est un des pays au monde qui enregistre le taux de mélanomes le plus élevé, la forme la plus dangereuse de cancer de la peau. Une protection solaire efficace tout au long de la vie est un moyen efficace de faire baisser le risque de développer un mélanome. Pour cette raison, la Ligue vaudoise contre le cancer informe depuis des années les enfants dans les écoles et déploie des actions auprès des adultes lors de diverses manifestations. Afin d'évaluer la pertinence de ses messages, elle a mandaté une étude auprès de l'Institut de médecine sociale et préventive (IUMSP) de Lausanne.

L'étude

L'étude¹ «Prévention du cancer de la peau: pertinence des messages de prévention de la Ligue vaudoise contre le cancer», exploratoire et qualitative, porte sur la perception du risque lié à une exposition au soleil. Elle a été menée par Julie Dubois et Brenda Spencer de l'IUMSP auprès de quatre groupes de discussion dans une population de 18 à 25 ans et de 26 à 40 ans. Hommes et femmes sont représentés et certaines personnes ont des enfants.

Une perception positive du soleil

L'étude a mis en lumière une perception générale positive du soleil. Le beau temps est synonyme de plaisir, de bonne humeur et de vacances. De même, le bronzage, lorsqu'il résulte d'une activité en plein air pendant les loisirs ou les vacances, est apprécié et évalué comme signe de réussite sociale. Il est par contre déprécié, lorsqu'il est lié à une exposition intentionnelle prolongée au soleil ou à la pratique du solarium.

Ligue vaudoise contre le cancer

Étude sur la prévention solaire



Isabelle Philipona

Pour Isabelle Philipona, infirmière responsable du Service prévention à la Ligue vaudoise contre le cancer, l'étude a notamment mis en lumière que les messages de prévention solaire ont été acquis dès l'enfance par certains participants. Ce constat

positif conforte la Ligue vaudoise contre le cancer dans son travail de sensibilisation en milieu scolaire et lors de manifestations sportives et l'encourage à poursuivre son action dès le plus jeune âge. La banalisation de la dangerosité du mélanome, pouvant former des métastases, nécessite cependant de préciser l'information donnée, en distinguant le mélanome des autres cancers de la peau. Parler de brûlure plutôt que de bronzage, comme le préconise l'étude, semble une bonne piste pour garder une vision positive du soleil, tout en expliquant ses dangers. Le contact régulier avec le public permet d'adapter les messages suivant la perception de chacun et ainsi d'éviter que la protection solaire soit perçue comme privation.

Une attitude ambivalente face au risque

L'étude montre par ailleurs que le risque de développer un cancer de la peau suite à une exposition solaire excessive est généralement connu et que les messages de protection solaire sont intégrés, parfois depuis l'enfance. Ces derniers ne conditionnent cependant que partiellement les comportements au soleil. Un certain relativisme prévaut, car pour nombre de personnes les messages sont trop restrictifs et prévention équivaut à privation.

Un cancer jugé peu dangereux

Se priver totalement du soleil et du bronzage n'est pas envisageable pour la majorité des personnes interro-

¹ L'étude « Prévention du cancer de la peau: pertinence des messages de prévention de la Ligue vaudoise contre le cancer » est disponible en ligne à la page

www.iumsp.ch/fr/node/7626





Julie Dubois et Brenda Spencer, auteurs de l'étude « Prévention du cancer de la peau : pertinence des messages de prévention de la Ligue vaudoise contre le cancer ».

gées, car elles ne connaissent pas la différence entre le mélanome, qui peut être mortel, et les autres types de cancer de la peau qui se soignent très facilement. Elles considèrent donc le cancer de la peau comme peu dangereux et une exposition au soleil suivant les circonstances comme acceptable.

Reformuler les messages de prévention

Selon Brenda Spencer, pour être efficaces, les messages de prévention doivent être reformulés de manière plus positive en partant de la perception que les personnes ont du soleil, du bronzage et du cancer de la peau. L'accent devrait être mis sur la modération plutôt que sur la restriction et laisser la place à l'image positive que les gens ont du soleil.

La brûlure du soleil n'est pas anodine

La population devrait être informée de manière à interpréter les coups de soleil comme des brûlures et non comme du bronzage et mieux comprendre leur effet sur le vieillissement de la peau et sur le risque de développer un cancer de la peau. De même, il faudra amener le public à différencier le mélanome des autres types de cancer de la peau afin de ne pas le banaliser.

Créer les conditions idéales à large échelle

Mais l'étude conclue aussi qu'il faut agir dans un spectre plus large et offrir au public les moyens d'appliquer sans effort les conseils de protection solaire. «Il faut faire bouger les normes, par exemple en créant de nouvelles conditions, comme des espaces d'ombre généreux aménagés dans les lieux publics», affirme Brenda Spencer. Selon elle, promotion de la santé et urbanisme vont de

« Il faut amener le public à différencier le mélanome des autres types de cancer de la peau afin de ne pas le banaliser. »

Isabelle Philipona, Lique vaudoise contre le cancer

pair. Il faut mobiliser les autorités pour créer des espaces de vie favorables, en partant de l'idée que les personnes s'adaptent toujours à l'environnement dans lequel elles vivent. En bref: «make the healthy choices, the easy choices.»

Quand les rayons radioactifs renforcent les défenses naturelles

La radiothérapie n'agit pas seulement sur les cellules cancéreuses, mais aussi sur le système immunitaire. Des essais sur des souris montrent qu'un petit nombre de séances à haute dose sont plus efficaces qu'un grand nombre à faible dose.

Texte: Ori Schipper

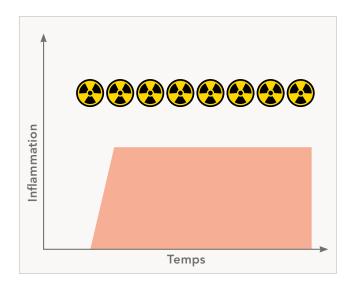
a radioactivité a quelque chose d'inquiétant: impossible de la déceler par la vue, l'ouïe, l'odorat ou le goût. Les rayons riches en énergie n'en sont pas moins redoutables: quand ils rencontrent du matériel biologique, ils peuvent endommager les structures chimiques à l'intérieur de la cellule, comme les brins d'ADN. C'est précisément cette propriété que la radiothérapie exploite depuis plus d'un siècle. L'idée est simple: les cellules ayant besoin de temps pour réparer les dégâts causés à l'ADN, la radiothérapie met avant tout les cellules cancéreuses hors circuit, car celles-ci sont particulièrement sensibles aux dommages radio-induits. Elles se divisent en effet à une vitesse telle qu'elles n'ont pas le temps de réparer leur ADN. À la suite de mutations, bon nombre d'entre elles ne sont par ailleurs plus capables de remédier aux dégâts causés.

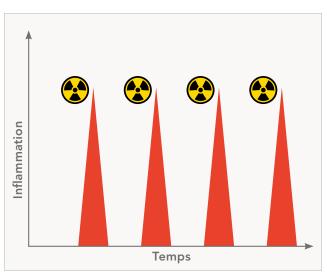
Les rayons radioactifs ont aussi un autre effet largement négligé par la médecine jusqu'ici: ils agissent de diverses manières sur le système immunitaire, comme l'a montré l'équipe de chercheurs placée sous la direction de Maries van den Broek à l'Institut d'immunologie expérimentale de l'Université de Zurich. La comparaison d'échantillons tissulaires prélevés chez des patients atteints d'un cancer de la peau avant et après radiothérapie a révélé qu'en mourant, les cellules cancéreuses émettent des signaux qui déclenchent l'alarme dans les cellules immunitaires sises dans leur voisinage immédiat. En d'autres termes, la radiothérapie provoque une inflammation locale.

Inflammations aiguës et chroniques

«Les inflammations sont une réponse utile aux lésions tissulaires; elles peuvent favoriser des processus de réparation», déclare M. van den Broek. Il faut toutefois faire la distinction entre les inflammations aiguës et les inflammations chroniques. Les inflammations aiguës sont nécessaires pour activer le système immunitaire, les cellules de ce dernier étant attirées vers le foyer inflammatoire pour remédier aux dégâts. Les cellules immunitaires fraîchement activées peuvent aussi combattre les cellules cancéreuses. Lorsque la réponse immunitaire a fait disparaître le facteur à l'origine de la perturbation, l'inflammation commence à diminuer. Au bout de quelques jours, le problème est réglé et les cellules immunitaires sont à nouveau inactivées.

Mais lorsque la réponse immunitaire n'arrive pas à venir rapidement à bout du problème, d'autres voies de signalisation entrent en jeu et mettent en branle des phé-





Les pauses sont importantes: des expériences réalisées sur des souris montrent que la radiothérapie ne doit pas se dérouler en séances s'enchaînant rapidement les unes aux autres, mais de manière fractionnée afin que la réaction inflammatoire puisse s'atténuer.

nomènes contradictoires. En cas d'inflammation chronique, le système immunitaire se met en quelque sorte lui-même hors d'état d'agir. Plus rien ne s'oppose alors à la croissance de la tumeur. Contrairement aux inflammations aiguës, les inflammations chroniques sont donc un signe caractéristique du cancer.

La radiothérapie déclenche-t-elle plutôt une inflammation aiguë ou chronique? Les résultats d'essais sur des souris réalisés par M. van den Broek et son équipe montrent que cela dépend du type d'irradiation. Lorsque les chercheurs ont procédé à une irradiation unique à

En cas d'inflammation chronique, la réponse immunitaire spécifique n'est pas activée.

forte dose des tumeurs murines, ils ont découvert des signes d'inflammation aiguë dans le tissu tumoral après quatre et vingt-quatre heures, signes qui avaient à nouveau disparu trois jours plus tard. «Ce type de radiothérapie a activé de manière optimale la réponse immunitaire spécifique au cancer», explique M. van den Broek. En fractionnant la même dose de rayons sur cinq jours consécutifs, les processus observés dans le tissu tumoral ressemblaient plus à une inflammation chronique; la réponse immunitaire spécifique au cancer n'a pas été activée.

Des «vacances radiothérapeutiques»

La chercheuse estime de ce fait que les radio-oncologues devraient prévoir des pauses dans le traitement. Ces «vacances radiothérapeutiques» – c'est le nom qu'elle leur donne – obligent le système immunitaire à repasser de l'état d'activation à celui d'inactivation. M. van den Broek suppose qu'un traitement avec des séances d'irradiation moins nombreuses mais plus fortement dosées donne de meilleurs résultats. Pour savoir si son hypothèse est correcte et si les résultats des essais réalisés sur les souris peuvent être transposés à l'homme, des essais cliniques avec des patients sont encore nécessaires.

Comment ça marche?

La radiothérapie



Positionnement exact sous l'appareil (accélérateur linéaire).

La radiothérapie (rayons) est, depuis le début du XX° siècle, l'une des principales méthodes de traitement contre le cancer.

Elle consiste à diriger sur la tumeur des rayons de haute énergie en vue d'empêcher ou de ralentir la division rapide et incontrôlée des cellules tumorales. En endommageant le matériel génétique – l'ADN – des cellules cancéreuses, les rayons provoquent leur destruction.

Suivant le type de tumeur, on utilise différentes sortes de rayons et d'appareils de radiothérapie. Chez la plupart des patients, on a recours à la radiothérapie externe. Les patients sont traités pendant plusieurs semaines à raison de plusieurs séances hebdomadaires. L'irradiation elle-même ne dure toutefois que quelques minutes.

La radiothérapie n'endommage pas seulement les cellules cancéreuses, mais aussi les cellules saines de la zone irradiée, ce qui peut provoquer des effets indésirables tels que fatigue et irritations de la peau ou des muqueuses. Etant donné que le tissu sain se régénère après la radiothérapie, les effets indésirables disparaissent généralement au terme du traitement. (siw)

Une profonde amitié à 40 ans

Atteintes d'un cancer, Sandra Studer, 42 ans, et Esther Mäder, 43 ans, savent que leurs jours sont comptés. Entre les deux femmes, une solide amitié est née.

Texte: Peter Ackermann, Photos: Nadja Athanasiou

'est très difficile pour ma mère; elle ne veut pas en entendre parler. Mon mari, qui est toujours là pour moi, n'aime pas non plus évoquer ma mort. Il ne veut pas imaginer une vie sans moi », déclare Sandra. «C'est la même chose pour le mien », explique Esther. « Mais à chaque enterrement, je ne peux m'empêcher de penser que je serai peut-être la prochaine et je le lui dit. » Sandra ajoute: « Mon mari sait où se trouvent les papiers. » «Vous avez déjà tout préparé? », fait Monika. Esther y a réfléchi et Sandra complète: « J'ai même noté les chansons que j'aimerais qu'on passe durant la cérémonie, notamment « I stah vor em Chrütz» de Zehnder Bruno. »

Sandra Studer, d'Aeschau, en Emmental, a 42 ans. Elle doit vivre avec le fait qu'elle va peut-être bientôt mourir. Les métastases de son cancer de l'intestin sont trop proches des vaisseaux sanguins pour permettre une opération. Il n'y a « plus aucun traitement possible ». Son amie, Esther Mäder, 43 ans, mère de trois adolescents, a un cancer des ganglions lymphatiques. Elle sait elle aussi que la mort la guette. Cet après-midi, toutes deux ont décidé



Sandra Studer

de sortir du village pour une balade en compagnie de Monika Wenger Salzmann, une autre amie proche de Sandra. C'est le printemps, le soleil brille, tout bourgeonne; dans les arbustes et les buissons, des fleurs s'épanouissent comme autant d'étoiles blanches et jaunes.

Cet après-midi, les trois amies parlent de Dieu – auprès duquel toutes trois trouvent force et réconfort –, comme souvent, et du cancer. Esther constate: «Le diagnostic a été un choc. » Pour Sandra aussi: «Le monde s'est écroulé sous mes pieds. » Elle a appris les résultats des examens deux jours avant son 39e anniversaire. « C'était épouvantable. Dieu, qu'attends-tu de moi?, ai-je demandé. Je n'ai



Malade depuis sa jeunesse: « Le cancer ne se soucie pas de l'âge », dit Sandra Studer.

même pas 40 ans!» Dans son esprit, le cancer était associé à des personnes déjà âgées: un an avant son mariage, la maladie avait emporté son parrain. Les jeunes mariés avaient fait don de la collecte à la Ligue contre le cancer.

«Aujourd'hui, je sais que le cancer peut frapper à tout âge», conclut Sandra.

Le travail, source de normalité

Esther avait 36 ans au moment du diagnostic: «Ma cadette venait d'entrer à l'école. Je m'attendais à d'autres défis qu'à la menace aiguë qui allait désormais peser sur ma vie. » «Après le diagnostic», explique Sandra, «j'ai eu peur de perdre mon emploi. » Elle venait d'être engagée dans une petite entreprise de 23 personnes spécialisée dans les constructions en bois à Eggiwil.

A l'hôpital, Sandra a pris contact avec la Ligue bernoise contre le cancer. Avec la conseillère psychosociale, Simone Buchmüller (voir encadré page 14), elle a parlé des choses qui la déstabilisaient, lui pesaient ou qu'elle



 $\textbf{Une forte amiti\'e, une \'equipe soud\'e:} \ Esther, Sandra \ et \ Monika \ (de \ g. \ \grave{a} \ dr.) \ savent \ ce \ que \ l'autre \ ressent \ sans \ se \ parler.$

VIVRE AVEC LE CANCER

ne comprenait pas. «Grâce à la Ligue contre le cancer, j'ai trouvé une solution qui était aussi juste pour mon employeur.» Le travail l'a occupée, l'a aidée à penser à autre chose: «En travaillant, je retrouvais le quotidien; je n'étais plus seulement une patiente.» Esther a elle aussi trouvé un soutien auprès de la Ligue contre le cancer après le diagnostic: «Je me suis informée sur la maladie sur le site internet de la Ligue. Dans une de ses brochures, j'ai trouvé de précieux conseils pour expliquer mon cancer à mes enfants. Cela m'a aidée.»

Les trois femmes empruntent un chemin caillouteux qui traverse des pâturages verdoyants, puis un sentier étroit qui s'enfonce dans la forêt. Quelque part, un pic martèle l'écorce. Sandra a été opérée à deux reprises « pour enlever un bout d'intestin envahi par le cancer. » Les deux fois, elle a cru qu'elle était tirée d'affaire. Mais le cancer est revenu. Puis, en décembre dernier, elle a appris « la nouvelle accablante : encore une récidive, plus de traitement possible. »

Tout laisser tomber et partir au bout du monde, c'est ce que Sandra avait imaginé avant la maladie si elle devait apprendre que ses jours étaient comptés. «Mais à présent, c'est différent», dit-elle. «Pourquoi?», demande Monika. «Je ne voulais pas m'arracher à ma vie actuelle, au contraire: je voulais m'y plonger encore plus. Avoir les gens que j'aime le plus possible autour de moi.» Esther

La Ligue contre le cancer et là pour vous

Au plus près des besoins



Simone Buchmüller, conseillère psychosociale à la Ligue bernoise contre le cancer

«L'essentiel de mon travail consiste à accompagner les personnes concernées par le cancer et leurs proches et à les soutenir face aux conséquences corporelles, psychiques, sociales, existentielles et matérielles de la maladie. Dans la situation de Madame Studer, il importe qu'elle puisse

conserver son travail et s'adapter aux contraintes de la maladie cancéreuse. Il est capital dans ce processus d'inclure l'environnement social de la personne atteinte et, le cas échéant, la mettre en lien avec des spécialistes. »

La Ligue contre le cancer près de chez vous :

▶ www.liguecancer.ch/region

Coaching par téléphone pour les employeurs en français, allemand et italien lu – ve, 9 h – 16 h : 0848 114 118 (8 ct./min.)

intervient: «Idem pour moi. Je voulais tout absorber. Mes amis. Ma famille, surtout. » Monika, dont le partenaire a pu être soigné de son cancer, fait remarquer: «Des relations solides donnent de la force dans l'épreuve. »

Tel un voile doré, le soleil printanier perce à travers le feuillage vert tendre. Une odeur de feuilles, de racines, monte du sol, un parfum pénétrant d'ail des ours.

Sandra poursuit: «Etonnamment, la maladie m'a aussi fait découvrir beaucoup de belles choses. » Elle voit le monde avec un regard plus aiguisé, fait davantage attention à elle. Et elle a gagné deux amies intimes à travers son cancer. Elle a fait la connaissance de Monika dans le cadre du service de soins à domicile. C'est elle qui lui a montré comment nettoyer l'anus artificiel et la dérivation urinaire pratiquée dans le dos pour éviter les infections et autres problèmes. «Nous nous sommes tout de suite

« Une profonde entente nous unit. »

Sandra Studer

comprises, même sur le plan privé », explique l'infirmière. Sandra a un caractère ouvert et réfléchi qui fait qu'il est facile de parler avec elle, même de choses difficiles. »

Esther a rencontré Sandra par une amie qui lui a dit: vous êtes dans la même situation, vous allez peut-être vous entendre. Elle avait raison. Les deux femmes n'ont presque pas besoin de parler pour savoir ce que l'autre ressent. «Le cancer, c'est comme l'accouchement», commente Sandra: «Quand deux mères en parlent, elles savent exactement ce que c'est, contrairement à quelqu'un qui n'a pas eu d'enfant. » Esther ajoute: «Une profonde entente nous unit. »

La maladie dicte le quotidien

Sandra s'arrête tout à coup dans une clairière ouverte, mais abritée. Elle se tient la cuisse. A la suite des traitements, elle a un caillot de sang qui la fait souffrir. Elle est aussi fatiguée et s'épuise vite. Elle n'a plus la force de faire ce qu'elle faisait avant la maladie. «Même des tâches ménagères simples comme changer les draps me fatiguent vite. » Si elle n'avait pas une «fée du ménage », elle ne s'en sortirait pas. La fatigue pèse aussi sur le quotidien d'Esther: «Depuis la chimiothérapie, je ne peux plus lire longtemps. Ma vue se brouille ou je m'endors. J'ai dû me mettre aux livres audio. Et mon mari me donne un coup de main pour le ménage; il fait la lessive et la cuisine.»

Le feuillage bruisse doucement dans un frémissement que couvre le mugissement de l'Emme toute proche. Les trois femmes prennent la direction de la rivière.



Moments d'insouciance : « Pour moi, une vie normale et sereine est le plus grand soulagement », dit Sandra, lors d'une promenade au bord de l'Emme.

«Quel serait votre vœu le plus cher?», demande Monika. Sandra et Esther répondent presque en même temps: «Une vie aussi normale que possible. » «Le quotidien peut paraître banal à une personne en bonne santé », explique Sandra, «mais pour moi, il n'y a pas de plus grand bonheur qu'une vie normale.» «Et puis, quelque part, j'espère un miracle, », dit Esther. «Pourquoi pas?», lance Sandra, qui sort en tête de la forêt. Le fait qu'elle croie à l'éternité, à une vie après la mort, est une consolation. Pour Esther aussi. « Nous nous sommes donné rendez-vous dans l'au-delà», fait Esther. « Mais avant, nous allons faire la course avec notre déambulateur en EMS», enchaîne Sandra avant de retrouver son sérieux : « Sans le cancer, je n'aurais jamais vécu – à part avec mon mari bien sûr - une relation aussi forte que celle que j'ai avec mes deux amies.»

« Avoir les gens que j'aime le plus possible autour de moi. »

Sandra Studer

Sandra se baisse pour ramasser un galet et le lance à la surface de l'eau en essayant de le faire rebondir plusieurs fois. Esther et Monika l'imitent, et toutes trois s'amusent à faire des ricochets au bord de la rivière. De loin, on croirait entendre des rires d'enfants insouciants.

Pour des traitements abordables contre le cancer

Les nouveaux médicaments contre le cancer coûtent de plus en plus cher, ce qui entraîne des inégalités de traitement. Si les progrès médicaux ne peuvent plus se faire qu'au prix d'un recul sur le plan social, c'est que quelque chose ne va pas. La Ligue suisse contre le cancer se bat pour contrer cette évolution.

Texte: Ori Schipper

u cours des cinquante dernières années, d'énormes progrès ont été réalisés en oncologie. Aujourd'hui, plus de la moitié des personnes touchées peuvent être guéries ou traitées avec succès, du moins dans les pays riches qui disposent d'un système de santé efficace, telle la Suisse. Pourtant, un nombre croissant de spécialistes, comme Jakob Passweg et Thomas Cerny, tous deux oncologues et membres du comité de la Ligue suisse contre le cancer, sont inquiets, car si la lutte contre le cancer progresse désormais à pas toujours plus petits – exception faite de la percée en immunothérapie –, les coûts, eux, enflent à une vitesse fulgurante. «La plupart des anticancéreux se vendent à des prix surfaits », déclare Thomas Cerny, ancien médecin-chef du service d'oncologie à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall.

Des prix trois fois plus élevés qu'il y a dix ans

Comme la télévision alémanique l'a récemment rapporté, les dépenses pour les médicaments contre le cancer dans l'assurance de base ont augmenté de 213 à 636 millions de francs depuis 2007; les coûts ont donc pratiquement triplé en dix ans. Le problème est complexe et a des racines profondes, a expliqué le spécialiste britannique du cancer Peter Wise l'an dernier dans la NZZ am Sonntag. L'industrie pharmaceutique justifie le prix élevé des médicaments par les lourds investissements consentis dans la recherche-développement, alors qu'en réalité, elle dépense nettement plus pour le marketing.

En tous les cas, le prix des médicaments innovants ne se justifie pas par le bénéfice qu'ils apportent, argumente P. Wise. Un coup d'œil sur des études portant sur 71 nouveaux anticancéreux homologués par la FDA – l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux – entre 2002 et 2014 montre que, par rapport aux traitements classiques, les médicaments innovants n'ont prolongé l'espérance de vie que de deux mois en moyenne.

S'ils ont malgré tout été autorisés, c'est, selon le spécialiste, que les études cliniques s'intéressent de moins en moins à la durée de la survie et de plus en plus aux changements dans la taille de la tumeur, que les techniques d'imagerie modernes, comme l'IRM, permettent de calculer plus rapidement.

Bouchons de champagne et conclusions revues à la baisse

L'homologation accélérée d'une substance active est certainement un motif de réjouissance pour les pharmas. « Roche fait sauter les bouchons de champagne », titrait la NZZ il y a peu, alors qu'une étude sur un nouveau médicament contre le cancer du sein produit par le groupe bâlois concluait à des résultats positifs ... et que le cours des actions Roche montait en flèche. Mesurer la régression d'une tumeur ne permet pas, selon P. Wise, des pronostics fiables quant à la durée de la survie. C'est pourquoi près de 50 % des études arrivent à des conclusions trop optimistes qui doivent être revues à la baisse des mois ou des années après sur la base des expériences faites dans le quotidien clinique.

Mais comment l'industrie pharmaceutique arrive-telle à imposer des prix aussi faramineux malgré un faible bénéfice thérapeutique additionnel? Dans l'émission Panorama de la télévision alémanique, Franco Cavalli, médecin-chef du service d'oncologie à Bellinzone et ancien président de la Ligue suisse contre le cancer, a mis

« La plupart des anticancéreux se vendent à des prix surfaits. »

Thomas Cerny, membre du comité de la Ligue suisse contre le cancer

ce phénomène sur le compte d'un effet psychologique et de la peur que suscite le cancer: l'industrie pharmaceutique peut faire pression sur les autorités parce que le public redoute tellement le cancer que personne n'a le courage de s'opposer aux fabricants lors des négociations sur les prix. Qui voudrait qu'on le rende responsable d'empêcher les patients d'accéder à un nouveau médicament? Aujourd'hui, certains remèdes coûtent 15 000





Des médicaments toujours plus chers: le progrès médical place le système de santé devant des problèmes de fond.

francs par mois; les traitements combinés dépassent allègrement la barre du demi-million de francs par année pour un patient. Le fait que les pharmas puissent dicter les prix plus ou moins indépendamment des coûts de recherche et production leur assure de juteux profits – selon les estimations, près de 30% du chiffre d'affaires, qui se montait à quelque 110 milliards de francs en 2015 à l'échelle mondiale.

Le spectre d'une médecine à deux vitesses

Compte tenu du fossé qui se creuse entre un bénéfice thérapeutique toujours plus modeste et la hausse galopante des prix, le système de santé va au-devant de graves problèmes: étant donné la «politique perverse des prix pratiqués en oncologie» – pour reprendre les termes de Th. Cerny –, nous arrivons à la limite du supportable financièrement, une limite que nous dépassons même de plus en plus souvent. Les progrès de la médecine profitent de moins en moins à la population. Comme Th. Cerny et de nombreux autres médecins l'observent avec inquiétude, le spectre d'une médecine à deux vitesses se profile depuis longtemps en Suisse. En

2009 déjà, une étude publiée par le Registre genevois des tumeurs montrait que les hommes qui ont un faible revenu ont deux fois plus de risques de mourir d'un cancer de la prostate que ceux qui ont un salaire élevé: leur cancer est diagnostiqué bien plus tard en moyenne et combattu avec des traitements souvent moins intensifs.

De telles inégalités sont injustes et choquantes, mais elles gagnent du terrain en Europe. Pour empêcher que les patients ne reçoivent pas le meilleur traitement, mais uniquement celui qu'ils peuvent s'offrir, plusieurs ligues européennes contre le cancer – dont la Ligue suisse contre le cancer – ont créé un groupe de travail commun. Revendiquant un accès équitable aux anticancéreux, ce groupe entend dialoguer avec l'industrie pharmaceutique pour renégocier le rôle social de celle-ci afin que tous les malades du cancer sans distinction puissent accéder aux prestations médicales dont ils ont besoin à un prix abordable en Europe.

Survivants du cancer: des troubles qui ne se voient pas

Sarah Stoll connaît mieux que quiconque les préoccupations des survivants du cancer. A la Ligue contre le cancer de Suisse orientale, elle a mis sur pied la première offre de conseil destinée aux malades du cancer après la thérapie.

Texte: Rahel Escher

À quelles difficultés les survivants du cancer sont-ils confrontés après le traitement?

Sarah Stoll: Le passage du traitement intensif au suivi est difficile pour les personnes touchées par le cancer. Durant la phase aiguë de la maladie, elles sont généralement bien intégrées dans un environnement constitué d'oncologues et d'infirmières en oncologie, avec des rendez-vous toutes les semaines, voire plusieurs fois par semaine. Au terme du traitement, ces structures et ces interlocuteurs disparaissent. Cette transition est déstabilisante, d'autant plus que les premières séquelles de la maladie se font sentir.

De quelles séquelles les survivants du cancer souffrent-ils à long terme?

Ils font face à des problèmes physiques, émotionnels ou psychosociaux qui sont tous étroitement liés. Beaucoup souffrent de fatigue chronique, un état d'épuisement qui, dans le pire des cas, peut durer plusieurs années. Les problèmes de concentration sont aussi très fréquents, de même que les états anxieux et les atteintes fonctionnelles consécutives au traitement. Ces troubles ne se voient pas, de

sorte que l'entourage a souvent des attentes trop élevées

Quel type d'attentes?

Les personnes touchées ne sont plus en traitement, leurs cheveux ont repoussé et elles ont l'air « guéries ». L'entourage s'attend par conséquent à ce qu'elles soient comme avant le diagnostic, que ce soit au sein de la famille, dans le couple ou au travail. Mais la réalité est souvent bien différente : les conséquences à long terme peuvent être plus pénibles pour les personnes concernées que le traitement en soi.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Prenons l'exemple d'une patiente atteinte d'un cancer du sein au début de la quarantaine : à la fin de son traitement, elle doit prendre des médicaments antihormonaux pour prévenir une récidive. Les effets indésirables de ces médicaments vont des bouffées de chaleur à la perte du désir sexuel en passant par les sautes d'humeur, les problèmes de poids, le manque d'énergie et l'ostéoporose. Notre patiente souffre de douleurs musculaires et articulaires telles que chaque mouvement est une torture, et ce pendant cinq, voire dix ans. Bien des femmes trouvent ces effets secondaires plus difficiles à supporter que la chimiothérapie. Heureusement, toutes n'en souffrent pas de façon aussi marquée. Chaque cancer est unique, et ses conséquences à long terme diffèrent elles aussi.

Quels sont les effets indésirables les plus fréquents chez les hommes?

En cas de cancer de la prostate, par exemple, une perte complète



Sarah Stoll, conseillère spécialisée Cancer Survivorship à la Ligue contre le cancer de Suisse orientale.

du désir sexuel, passagère ou durable, une incontinence consécutive à l'opération et les problèmes psychiques qui en découlent. Les hommes traités pour un lymphome éprouvent souvent un syndrome de fatigue très marqué. Je conseille de nombreux hommes, parfois très jeunes, qui n'ont jamais pu parler de cette situation difficile avec quelqu'un auparavant.

Comment pouvez-vous les aider?

Savoir que ces troubles sont normaux, pouvoir mettre un nom dessus et ne pas rester seul avec ses problèmes est déjà un immense soulagement. Je leur montre des pistes pour gérer ce genre de limitations, et je leur donne la possibilité d'exprimer leurs craintes et angoisses.

Quelles sont ces craintes?

L'éventail est large: la crainte d'une récidive et donc la peur des contrôles, la peur de ne plus être à la hauteur, d'être moins performant et de perdre son travail.

Le risque de licenciement est-il élevé?

Malheureusement, de nombreux patients sont licenciés après avoir perçu leur salaire pendant deux ans. Les possibilités d'emploi sont maigres en raison de la fatigue chronique, des problèmes de concentration ou des troubles physiques. En même temps, ces personnes n'ont pas droit à une rente-invalidité, parce que les séquelles à long terme, comme la fatigue chronique, ne sont pas encore reconnues. Cela détruit des vies. J'accompagne des familles qui perdent la maison qu'elles avaient construite avant le diagnostic. Cela entraîne d'autres difficultés psychiques - colère, désespoir, voire dépression.

Ces cas sont appelés à augmenter. Y sommes-nous préparés en Suisse?

Non. Le système de santé helvétique « produit » des survivants à long terme alors que le marché du travail et le système d'assurances sociales ne sont pas préparés aux séquelles et aux limitations dont ces personnes souffrent. Personne ne semble vouloir assumer la responsabilité.

Dans ces conditions, comment pouvez-vous dégager de nouvelles perspectives?

Je renforce l'autonomie et les compétences des personnes concernées. Il s'agit d'apprendre à gérer la nouvelle situation et de mettre en place des stratégies personnelles pour y faire face. C'est un travail ardu. Il y a un monde entre les attentes que l'on avait vis-à-vis de soi-même et la réalité, ce qui peut être terriblement déstabilisant.

Qu'est-ce qui aide les personnes concernées dans ce genre de situations?

Il faut redéfinir les objectifs de vie. Certains seront peut-être remis à plus tard, sans être inatteignables, alors que d'autres devront être abandonnés. Il s'agit là d'un processus douloureux qui peut prendre plusieurs années. Reconnaître le chemin parcouru et ce qui a été accompli tout au long de ce chemin aide à mieux digérer la maladie.

Personnellement, comment faitesvous face à ces histoires difficiles?

J'ai une formation médicale. En médecine, il y a un médicament et une solution pour beaucoup de choses, ce qui n'est pas le cas dans le conseil aux survivants du cancer. J'ai dû apprendre à supporter la douleur avec les personnes concernées, à rester proche, à être là pour elles aussi longtemps qu'elles en avaient besoin sans pouvoir leur proposer tout de suite la solution à leur problème.

Peut-on voir dans la maladie une chance d'imprimer une nouvelle direction à sa vie?

D'après mon expérience, toutes les personnes qui souffrent d'un cancer s'interrogent à un moment ou à un autre sur le sens de leur maladie. Le cancer n'a pas de sens, il n'y a pas de coupable. C'est une erreur de la nature que l'on observe aussi dans le monde animal et végétal, une expérience limite qui peut parfois faire grandir. Il s'agit pour chacun de lui donner un sens personnel sur le chemin d'une nouvelle normalité.

La Ligue contre le cancer apporte son soutien

320 000 survivants du cancer



Anna Barbara Rüegsegger, spécialiste Cancer Survivors à la Ligue suisse contre le cancer.

Avec les progrès réalisés dans le dépistage et le traitement, un grand nombre de cancers se muent en maladie chronique. Aujourd'hui, plus de la moitié des personnes touchées connaissent une rémission durable. À l'heure actuelle, on estime que près de 4% de la population – soit 320 000 personnes – vit avec un cancer. Ce nombre a doublé en 20 ans et tend à augmenter. Bien des survivants du cancer luttent encore des mois, voire des années, contre les suites de la maladie, les problèmes

physiques étant grosso modo aussi fréquents que les problèmes psychosociaux.

La Ligue suisse contre le cancer se mobilise

La spécialiste Anna Barbara Rüegsegger accompagne les ligues dans la mise en place d'offres spécifiques pour les survivants du cancer. Elle sensibilise également les différents acteurs aux besoins très variés de ce groupe de population qui augmente à une vitesse fulgurante.

▶ www.liguecancer.ch

Offre de conseil en Suisse orientale

L'offre Cancer Survivorship mise en place par Sarah Stoll s'adresse aux personnes atteintes de cancer après le traitement initial. Essentiellement financée par des dons, elle est gratuite pour les personnes concernées.

▶ www.krebsliga-ostschweiz.ch

Soutenir la Ligue contre le cancer

Permamed s'engage pour les femmes avec Lubex anti-age®

La santé est une préoccupation majeure de Permamed, qui soutient la Ligue suisse contre le cancer depuis de nombreuses années. Pour chaque produit Lubex antiage® vendu en droguerie ou en pharmacie, l'entreprise pharmaceutique verse un franc pour la prévention du cancer du sein. A travers cette action, elle souhaite apporter son soutien aux femmes: chaque franc contribue à sauver des vies. (màd.)

www.permamed.ch





Soutenir la Ligue contre le cancer

Un partenariat contre le cancer

En mai 2017, la banque Coop s'est repositionnée. Elle a redéfini ses engagements et pris un nouveau nom: banque Cler. Ce terme, d'origine romanche, signifie clair, simple, évident et reflète la philosophie de l'établissement: rendre les opérations bancaires faciles à comprendre et à effectuer. Moderne, la banque Cler exploite les possibilités offertes par le numérique tout en assumant

sa responsabilité entrepreneuriale et en perpétuant sa tradition sociale. Cet engagement solidaire se traduit par ses liens de longue date avec la Ligue suisse contre le cancer. En tant que banque et partenaire de la Ligue, la banque Cler entend continuer à s'engager activement dans la lutte contre le cancer à l'avenir. (màd.)

Bank Banque Banca



Brochure

La chimiothérapie orale à domicile



La chimiothérapie orale regroupe les médicaments que le patient prend à domicile sous forme de comprimés, capsules ou dragées. Suivant les cas, la prise de médicaments peut être difficile à gérer. La brochure «Le traitement médicamenteux à domicile - Les chimiothérapies du cancer» aide à faire le point de la situation, donne des conseils et encourage à demander de l'aide en cas de difficultés. L'efficacité optimale de la chimiothérapie orale exige de respecter scrupuleusement les doses et le rythme d'administration recommandés par le médecin. Ceci demande de la part du patient une grande responsabilité dans la prise des médicaments. Dès lors que les doses et le rythme ne sont pas respectés, l'effet du médicament change. Certains patients n'ont aucun problème et observent leur traitement de façon régulière et correcte. D'autres en revanche, pour différentes raisons, se heurtent à des difficultés. La Lique contre le cancer propose un assortiment de 150 brochures et guides. L'offre est augmentée en permanence. Les brochures sont gratuitement à disposition à l'adresse suivante. (bu)

▶ www.liguecancer.ch/brochures

Cancer et travail

Faciliter le retour dans le monde du travail

Dans toutes les phases de la maladie, les guides de la Ligue contre le cancer, disponibles gratuitement à la boutique, donnent de précieux conseils aux supérieurs hiérarchiques, aux spécialistes RH, aux collègues et aux personnes touchées. Le cancer d'un ou une collègue suscite généralement la consternation de l'entourage professionnel, mais génère aussi son lot d'incertitudes. De nombreuses personnes conti-



nuent de travailler après, voire pendant leur traitement. Au début, beaucoup sont fatiquées et ont du mal à se concentrer. La maladie entraîne des changements d'ordre physique, mais aussi psychique. Chaque cancer est unique, et les besoins des personnes concernées varient sensiblement. Certaines éprouvent le besoin de parler de leur maladie, d'autres pas, ce qui exige tact et compréhension de la part de l'entourage. Pour aider les supérieurs hiérarchiques, les spécialistes RH, les collègues et les personnes touchées à mieux gérer la situation, la Ligue contre le cancer leur propose des guides qui peuvent être téléchargés gratuitement au format pdf ou commandés en version imprimée à la boutique. (rae)

- www.liguecancer.ch/employeurs
- www.liguecancer.ch/boutique

Course des femmes

La Montheysanne

Destinée à lutter contre l'isolement des femmes atteintes de cancer, l'association La Montheysanne propose durant l'année des activités ouvertes à tous pour leur faire oublier un instant la maladie. La sixième édition de la course féminine La Montheysanne aura lieu le 20 août prochain au stade du Verney, à Monthey. La course se déclinera dès le matin en diverses épreuves, 2,5 km, 5 km et le 10 km en course à pied, le Nordic Walking et Walking sur 10 km. Les épreuves pour les filles auront lieu l'aprèsmidi. Nouveauté cette année, les

Gazelles (11 – 14 ans) feront la boucle des 2,5 km. Pas moins de 2400 coureuses toutes catégories confondues sont attendues sur la ligne de départ. Les prix seront remis par Agnès Wuthrich, marraine de la manifestation. La Ligue valaisanne contre le cancer présentera le bus «5 par jour» et ira à la rencontre des coureuses et du public pour faire connaître ses activités. L'essentiel des bénéfices de la journée sera versé à la Ligue valaisanne contre le cancer. (bu)

▶ www.lamontheysanne.ch

Agenda 2017



Juillet

Venez faire un tour! La Ligue contre le cancer conseillera les baigneurs sur la meilleure façon de se protéger du soleil dans différents bains et piscines en plein air. Elle sera à la plage de Thoune (BE) du 11 au 13 et à celle de Bienne du 17 au 21 juillet.

www.liguecancer.ch/ protectionsolaire

Août

Action de protection solaire à la piscine St. Jakob (BS) du 8 au 10 août 2017.

www.liguecancer.ch/ protectionsolaire

Septembre

RACE FOR LIFE – le marathon à vélo de bienfaisance se déroulera sur la place Fédérale à Berne le 3 septembre avec une fête de solidarité pour petits et grands.

www.raceforlife.ch

Avec toi à mes côtés Séminaire pour les couples dont une personne est malade du cancer. 15 au 17 septembre, Hertenstein/ Weggis LU

▶ www.liguecancer.ch/seminaires

Cancer et travail, consultation d'experts sur le Forum du cancer.

www.forumcancer.ch

Octobre

Un week-end rien que pour moi Séminaire pour personnes touchées. 27 au 29 octobre, Hertenstein/Weggis LU

▶ www.liguecancer.ch/seminaires

Novembre

Cancer de l'enfant en Suisse Première conférence sur le cancer de l'enfant 18 novembre, Berne. Inscription:

▶ http://bit.ly/2pKAjcD

Sudoku

	8	7							4
		3	1					5	
			2	7			3	1	
				8		2	4		
					9				
			7	6		3			
n		6	4			9	8		
L.C. 1072		1					7	4	
© KAEISEL.CH 18/23	9							3	5

W	otre	n	riv
	OLIC	, p	11/

Participez et gagnez un des dix blenders compacts mis en jeu d'une valeur de Fr. 79.-

Participation: envoyez un **SMS** au 363 (1 franc le SMS) avec le chiffre-clé « aspect » suivi de la solution et de vos nom et adresse.

Exemple: aspect 178, 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 25 juillet 2017.

Bonne chance!

Solution:



Une alimentation saine dès le matin

Quoi de plus agréable qu'un smoothie fraîchement préparé pour faire le plein d'énergie au saut du lit? L'ensemble blender compact Steel Line de KOENIG vous aide à bien commencer la journée!

Puissance et multiples fonctions

Avec son puissant moteur de 450 watt et ses 22000 tours par minute, le mixeur réduit tous les ingrédients qui entrent dans la composition d'un smoothie à la texture souhaitée grâce à son couteau en acier inoxydable. Il dispose d'une touche à impulsion et de deux vitesses de mixage et comprend une carafe en verre d'une contenance d'un litre ainsi qu'un hachoir à fines herbes.

Gobelet à emporter

Le gobelet à emporter est particulièrement utile: mixez le smoothie directement dans le gobelet, vissez le couvercle muni d'une ouverture pratique pour boire et le tour est joué!

Valeur: Fr. 79.-

www.koenigworld.com

STEEL LINE



Les gagnantes et gagnants de l'édition de mai 2/17, solution : 639

Monika Hirschi, 4513 Langendorf – Irene Blank, 4912 Aarwangen – Claudio Spescha, 7206 Igis – Margrit Eisenring, 8371 Busswil – Doris Enzler, 2562 Port – Adolf Gertsch, 3664 Burgistein – Marcel Matthey, 2014 Bôle – Nicole Zambon, 1219 Aïre – Lucette Aebi, 2300 La Chaux-de-Fonds – Micheline Favre, 2016 Cortaillod

Ce que j'ai appris avec le cancer

Il y a trois ans, Mandy Flathe, 32 ans, a appris qu'elle avait un cancer du poumon. Les médecins lui ont dit qu'il n'y avait « plus aucun espoir de guérison ».

Propos recueillis par Peter Ackermann

Quand mon cancer a été diagnostiqué il y a trois ans, cela faisait à peine deux semaines que je sortais avec mon ami. Je lui ai dit: «Fabian, je comprendrais que tu me quittes. Il y a assez de jolies filles en bonne santé. » Il est resté. Dans la période la plus noire de ma vie, j'ai appris grâce à lui qu'on pouvait m'aimer.

En jugeant les gens sur les apparences, on leur rend rarement justice. On ne sait rien de leur histoire. Derrière ses kilos en trop, une personne très forte peut cacher un drame. On ne voit pas que j'ai un cancer.

Dans les situations difficiles, le silence vaut souvent mieux que des mots de consolation, même s'ils partent d'une bonne intention. Quand j'annonce à quelqu'un que j'ai un cancer incurable, je n'attends pas qu'on me remonte le moral. Me dire que « tout ira bien » ne m'apporte rien. Pour moi, il est plus acceptable et crédible d'avouer: « Je ne sais pas quoi dire. »

C'est dans l'épreuve qu'on reconnaît ses amis, dit-on.
C'est vrai. C'est aussi dans ces moments-là qu'on voit qui on supporte quand ça ne va pas et sur qui on veut s'appuyer.



Un regard attentif: depuis le diagnostic de cancer, Mandy Flathe observe la nature avec acuité.

Le cancer entraîne une multitude de démarches administratives. Gérer cela est pénible, presque autant que la maladie elle-même. Sans le soutien de la Ligue zougoise contre le cancer, j'aurais eu beaucoup de mal à m'en sortir.

Ma maladie m'a appris que la vie fourmille de détails. Il suffit de regarder attentivement. Quand je contemple le Rigi depuis les rives du lac de Zoug, je vois presque la neige étinceler. J'ai un regard plus aiguisé, je découvre et tout prend vie.

Quand je vois une fleur s'ouvrir, j'ai l'impression d'assister à un miracle. Il ne faut pas avoir honte de faire une psychothérapie. La conseillère en oncologie de la Ligue zougoise contre le cancer m'a adressée à une psychiatre. C'est en discutant avec celle-ci que j'ai véritablement compris, des mois après le diagnostic, que j'avais le cancer.

Se montrer reconnaissant, dire merci rend plus ouvert, plus libre et simplifie bien des choses dans la vie.

Je n'ai pas peur de mourir. Quand le moment de m'en aller sera venu, ce sera comme si je franchissais le seuil pour passer dans une autre pièce.

Une banque doit-elle s'engager dans la lutte contre le cancer?

